



**MENINGKATKAN KEMAMPUAN SISWA DALAM MEMBANGUN
KONTROL EMOSI SISWA MELALUI LAYANAN PENGUASAAN
KONTEN DI MAN 3 MEDAN TAHUN AJARAN 2017/2018**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*

OLEH:

USWAH AMINI
NIM. 33.14.3.085

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2018**



**MENINGKATKAN KEMAMPUAN SISWA DALAM MEMBANGUN
KONTROL EMOSI SISWA MELALUI LAYANAN PENGUASAAN
KONTEN DI MAN 3 MEDAN TAHUN AJARAN 2017/2018**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*

Oleh:

Uswah Amini
NIM. 33.14.3.085

Pembimbing Skripsi I

Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, MA
NIP. 195511051985031001

Pembimbing Skripsi II

Alfin Siregar, M.Pd. I
NIP. 198607162015031002

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2018**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Uswah Amini
NIM : 33.14.3.085
Fak/Jur : FITK/Bimbingan dan Konseling Islam
**Judul Skripsi : “MENINGKATKAN KEMAMPUAN SISWA
DALAM MEMBANGUN KONTROL EMOSI
SISWA MELALUI LAYANAN PENGUASAAN
KONTEN DI MAN 3 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 adalah plagiat/jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UIN-SU) batal saya terima.

Medan, Juni 2018

Yang membuat Pernyataan

Uswah Amini
NIM: 33.14.3.085

ABSTRAK

NAMA : Uswah Amini
NIM : 33.14.3.085
Fak/Jur : FITK/ Bimbingan Konseling Islam
Pembimbing I : Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, MA
Pembimbing II : Alfin Siregar, M.Pd. I
Judul Skripsi : Meningkatkan Kemampuan Siswa dalam Membangun Kontrol Emosi Siswa Melalui Layanan Penguasaan Konten Di MAN 3 Medan T.A 2017/2018

Kata Kunci : Layanan Penguasaan Konten, Kontrol Emosi Siswa

Penelitian ini bertujuan untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Dalam Membangun Kontrol Emosi Siswa Melalui Layanan Penguasaan Konten di MAN 3 Medan.

Kontrol emosi merupakan hal yang penting bagi setiap individu, agar mampu mengendalikan emosinya di saat mereka sedang menghadapi suatu masalah. Kemampuan kontrol emosi siswa sangat diperlukan, agar mereka dapat menghadapi situasi-situasi sulit yang dijalaninya. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran kontrol emosi siswa sebelum dan sesudah diberi layanan penguasaan konten pada siswa kelas X IIS 2 MAN 3 Medan.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi kelas X MAN 3 Medan Tahun Ajaran 2017/2018. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 80 orang siswa yang dibagi kedua kelas, yaitu kelas kontrol 39 orang dan kelas kontrol 41 orang. Metode pengumpulan data menggunakan angket kontrol emosi. Validitas instrumen menggunakan rumus *product moment* dihitung dengan taraf signifikansi 5% ($r_{tabel}=0,320$). Perhitungan reliabilitas menggunakan rumus *alpha* dan menunjukkan angka 0,856. Sehingga dapat dinyatakan bahwa angket yang digunakan adalah valid dan reliabel. Teknik analisis data adalah dengan menggunakan Uji Normalitas *Kolmogorov Smirnov*, Uji Homogenitas, serta pengujian hipotesis dengan menggunakan Teknik Uji-t *Separated Varians*.

Hasil yang diperoleh peneliti sebelum diberi layanan penguasaan konten, mean pre-test kelas eksperimen sebesar 87,78% kelas kontrol sebesar 82,20%, sedangkan sesudah diberikan layanan penguasaan konten tingkat kemampuan kontrol emosi siswa meningkat sebesar 13,67% dan 2,9%, dimana mean post-test adalah sebesar 101,536% dan 85,10%. Dari hasil Uji-t diperoleh t_{hitung} sebesar $2,6255 > t_{tabel}$ 1,6646, berdasarkan hasil uji-t tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan penguasaan konten di kelas X IIS 2 MAN 3 Medan dapat meningkatkan kemampuan kontrol emosi siswa daripada sebelum mendapatkan layanan penguasaan konten. Sehingga pemberian layanan penguasaan konten dapat diterapkan sebagai salah satu alternatif untuk mengembangkan berbagai kompetensi kepribadian yang ada dalam diri individu termasuk meningkatkan kemampuan kontrol emosi siswa.

Mengetahui,
Pembimbing II

Alfin Siregar, M.Pd. I
NIP. 195511051985031001

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa menganugerahkan Nikmat, Taufik, dan Hidayah-Nya hanya karena rahmat dan ridhonya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat dan salam ditujukan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa Risalah Islam sebagai pedoman untuk meraih keselamatan hidup di dunia dan di akhirat nanti.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis mendapatkan pengalaman yang tak terlupakan karena mengalami berbagai hambatan serta bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, namun dengan mengalami kesukaran atau hambatan-hambatan penulis tetap bersyukur karena hal ini merupakan sejarah perjalanan yang merupakan hadiah yang telah dilimpahkan ALLAH SWT terhadap penulis. Bimbingan dan dukungan yang penulis terima menjadikan suatu motivasi tersendiri guna menyelesaikan syarat untuk memperoleh gelar strata satu (S1) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan (FITK) Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UIN-SU) Medan. Skripsi ini berisikan hasil dari penelitian penulis yang berjudul **“Meningkatkan Kemampuan Siswa Dalam Membangun Kontrol Emosi Siswa Melalui Layanan Penguasaan Konten Di MAN 3 Medan”**

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan dan kelemahan di poin-poin tertentu. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai jika tanpa bimbingan dan bantuan

dari dosen pembimbing , keluarga, sahabat, teman-teman seperjuangan. Untuk itu penulis dengan kelapangan hati menerima kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.

Penulis ucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang membimbing, membantu dan memotivasi dalam hal penyusunan dan penulisan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Terima kasihku yang tiada tara untuk Kedua orang tuaku , **Ayahanda Tercinta Irham** dan **Ibunda Tercinta Melyati**, yang telah banyak berjuang dan berkorban mendidik dan menjadikanku orang yang berpendidikan, memberikan motivasi tentang begitu berartinya kerja keras tanpa kenal rasa keluh kesah, memberikan perhatian, mendoakan, mendukung moral ataupun material selama ini dan memberikan semangat yang begitu berarti selama penulisan skripsi ini.
2. **Bapak Prof. Dr. Saidurrahman, M.Ag** selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang telah menyetujui penulisan skripsi ini.
3. **Bapak Dr. Amiruddin Siahaan, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU Medan, dan seluruh Wakil Dekan I, II dan III beserta Bapak dan Ibu dosen Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan yang banyak membekali ilmu pengetahuan bagi penulis yang menuntut ilmu di lembaga ini dan memberi pelayanan di bidang pendidikan.
4. **Bunda Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si** selaku ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan yang banyak membantu serta membimbing penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak **Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, MA** selaku dosen pembimbing Skripsi I dan **Bapak Alfin Siregar, M.Pd. I** selaku dosen pembimbing skripsi II, yang sangat banyak memberikan ilmu dan membimbing penulis dalam penulisan skripsi, memberikan banyak masukan, perbaikan-perbaikan, serta motivasi yang terus mendorong penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepada seluruh **Staf Prodi Bimbingan dan Konseling Islam** yang selalu memberikan informasi dan kemudahan kepada penulis dalam menyelesaikan persyaratan administrasi perkuliahan sampai selesai, dan para Dosen-dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan yang telah memberikan ilmunya serta mendidik penulis.
7. Bapak **Muhamad Asrul, S.Ag, M. Pd** selaku Kepala MAN 3 Medan, Wakil Kepala Madrasah, Sekretaris, Tata Usaha dan kepada seluruh Dewan Guru terkhusus guru bimbingan dan konseling dan Siswa-siswi MAN 3 Medan Jalan Pertahanan Patumbak yang telah bersusah payah meluangkan waktunya dalam memberikan informasi dan data yang penulis perlukan selama melakukan penelitian, Semoga Allah SWT membalas jasa mereka.
8. Teruntuk Kakakku **Rusfa Nina, Ainil Hadya, Zakiya Rahmi**, Abang-bangku **Ahmad Rizqy, Rainal Sunny**, Adik-adikku **M.H Azhmi, Akmal Zuhdi**, yang selalu memberikan dukungan moril maupun materil serta motivasi, kasih sayang dan doa yang selalu dipanjatkan, sehingga sangat memotivasi penulis dalam mencapai gelar sarjana pendidikan termasuk dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Terima kasih juga kepada keluarga ku di Medan, Oncu ku **Khadijah**, Ongahku **Khairani** , Nenekku, **Bang Fahmi** yang telah memberikan motivasi,

dukungan dan dorongan dari awal perkuliahan hingga sekarang dalam membantu penulis dalam mencapai gelar Sarjana Pendidikan.

10. Untuk sahabat-sahabat seperjuangan ku: **Siti Aisyah, Winda Sari, Siti Hasinah Ujung, Willi Neyllica, Yusna Khairani, Aisyah Lutfiah, Wahdini, Eno, Tiwik, Putri, Mahanum, Leni, Sartini**, Sahabat Terbaikku **Zamal** Kakak Kos ku **Kak Ai, Kak Nurul** yang telah memberikan dukungan, motivasi dan nasehat yang banyak membantu dan memberikan informasi selama perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
11. Teman-teman seperjuangan **Mahasiswa/i BKI-6 Stambuk 2014**, yang telah memberikan banyak dukungan dan motivasi,serta memberikan banyak informasi selama perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan dari pihak-pihak yang membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari banyak kekurangan dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini, untuk itu dengan kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis mengharapkan semoga penelitian ini berguna bagi pembaca, dunia pendidikan serta bagi penulis sendiri.

Amin Yaa Rabbal 'Alamin.

Wassalamua'laikum Wr.Wb.

Medan, Juni 2018
Penulis

USWAH AMINI
NIM. 33.14.3.085

DAFTAR ISI

SURAT ISTIMEWA

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

ABSTRAK

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7

BAB II LANDASAN TEORITIS 9

A. Kerangka Teori	9
1. Emosi	9
a. Pengertian Emosi	9
b. Teori-Teori Emosi.....	11
c. Fungsi Emosi.....	14
d. Jenis-jenis Emosi.....	14
e. Karakteristik Perkembangan Emosi.....	19
f. Faktor-Faktro Perkembangan Emosi.....	23
g. Perbedaan Individual dalam Perkembangan Emosi.....	25
h. Kontrol Emosi	27
i. Bimbingan Emosi pada Remaja	34
j. Pengaruh Emosi dalam Belajar	38
2. Layanan Penguasaan Konten	39
a. Pengertian Layanan Penguasaan Konten.....	39

b. Tujuan	40
c. Komponen	41
d. Dinamika Kegiatan	43
e. Pendekatan, Strategi, Teknik	44
f. Metode Layanan	45
g. Operasionalisasi Layanan	46
B. Kerangka Berfikir	47
C. Penelitian Yang Relevan.....	51
D. Pengajuan Hipotesis	52
BAB III METODE PENELITIAN	53
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	53
B. Populasi dan Sampel	53
C. Variabel Penelitian.....	55
D. Jenis Desain Penelitian	55
E. Defenisi Operasional.....	56
F. Instrumen Pengumpulan Data.....	57
G. Teknik Pengumpulan Data.....	61
H. Teknik Analisis Data.....	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	67
A. Profil Sekolah.....	67
B. Deskripsi Data.....	76
C. Uji Persyaratan Analisis	91
D. Analisis Data	94
E. Pengujian Hipotesis.....	95
F. Pembahasan Penelitian.....	96
BAB V PENUTUP	103
A. Kesimpulan	103
B. Saran.....	103

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skedul Penelitian.....	53
Tabel 3.2 Distribusi Populasi berdasarkan kelas.....	54
Tabel 3.3 Desain Penelitian.....	56
Tabel 3.4 Kisi-kisi Angket Kontrol Emosi	59
Tabel 3.5 Pemberian Skor Angket	60
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan validitas angket kontrol emosi siswa.....	79
Tabel 4.2 Hasil Pretest dan Postest Kelas Kontrol.....	82
Tabel 4.3 Hasil Pretest dan Postest Kelas Eksperimen	86
Tabel 4.4 Perbandingan Rata-Rata Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen .	90
Tabel 4.5 Uji Normalitas Kelas Kontrol	91
Tabel 4.6 Uji Normalitas Kelas Eksperimen.....	92
Tabel 4.7 Uji Homogenitas Populasi	93

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Instrumen Angket Uji Coba Kontrol Emosi
- Lampiran 2 Instrumen Angket Kontrol Emosi (Yang Sudah Valid)
- Lampiran 3 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
- Lampiran 4 Tabel Sebaran Uji Validitas Dan Reabilitas Kontrol Emosi
- Lampiran 5 Perhitungan Validitas
- Lampiran 6 Perhitungan Reabilitas
- Lampiran 7 Tabel Sebaran Data Pre Test Kelas Kontrol
- Lampiran 8 Tabel Sebaran Data Pre Test Kelas Eksperimen
- Lampiran 9 Tabel Sebaran Data Post Test Kelas Kontrol
- Lampiran 10 Tabel Sebaran Data Post Test Kelas Eksperimen
- Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas Kelas Kontrol Menggunakan SPSS
- Lampiran 12 Hasil Uji Normalitas Kelas Eksperimen Menggunakan SPSS
- Lampiran 13 Hasil Uji Homogenitas Menggunakan SPSS
- Lampiran 14 Tabel Nilai R Product Moment
- Lampiran 15 Tabel Kolmogorov Smirnov
- Lampiran 16 Tabel Titik Persentase Distribusi t
- Lampiran 17 Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penidikan merupakan salah satu proses pembentukan pengetahuan, sikap, dan keterampilan manusia menghadapi masa depan. Dalam proses pembentukan sikap kepribadian dan keterampilan tersebut memberikan hasil yang bervariasi sesuai dengan kemampuan dan perkembangan manusia itu sendiri. Proses pembelajaran merupakan sistem yang terdiri dari input, proses dan output. Komponen dari input adalah siswa yang akan melaksanakan pembelajaran, komponen proses adalah kegiatan belajar mengajar, sedangkan komponen output adalah hasil dari kegiatan belajar yang telah dilaksanakan. Dalam kegiatan belajar, siswa adalah komponen yang sentral selain guru.

Siswa merupakan individu yang terdiri dari komponen fisik dan komponen psikologi. Jika terdapat kekurangan dari salah satu komponen tersebut, maka siswa akan mengalami hambatan dalam kegiatan belajar mengajar. Keberhasilan dan kegagalan proses mengajar di kelas banyak ditentukan oleh kemampuan untuk membangun penghubung diantara kedua proses tersebut. Meski proses belajar mengajar merupakan dua hal yang berbeda, kita dituntut untuk menggapai keberhasilan keduanya secara bersamaan, dan salah satu upaya terbaik untuk menggapai keduanya adalah membangun kontrol emosi siswa.

Pada masa remaja individu sering dikaitkan terhadap keharusan untuk dapat memahami proses pembelajaran perkembangannya dengan lebih mandiri. Perkembangan sistem pendidikan saat ini yang lebih mengarah kepada IT,

seseorang haruslah mampu menganalisis manfaat dari setiap yang ia pelajari, baik itu manfaat positif maupun negatifnya. Dengan hal tersebut individu dituntut untuk mampu memaksimalkan kemampuan emosionalnya dalam menganalisis.

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa anak dan masa ke dewasa, dimulai dari pubertas, yang ditandai dengan perubahan yang pesat dalam berbagai aspek perkembangan, baik fisik maupun psikis. Meskipun pada masa remaja kemampuan kognitifnya telah berkembang baik, yang memungkinkannya untuk dapat mengatasi stress atau fluktuasi emosi secara efektif, tetapi kenyataannya masih banyak remaja yang masih belum mampu mengontrol emosinya, sehingga mereka banyak mengalami depresi, marah-marah, dan kurang mampu mengontrol emosinya tersebut. Kondisi ini dapat memicu masalah, seperti kesulitan belajar, penyalahgunaan obat, dan perilaku menyimpang. ¹Perkembangan emosi pada remaja ditandai dengan emosi yang tidak stabil dan penuh gejolak. Pada masa ini mood (suasana hati) bisa berubah dengan sangat cepat.²

Emosi sebagai reaksi penilaian (positif atau negatif) yang kompleks dari sistem syaraf seseorang terhadap rangsangan dari luar atau dari dalam dirinya. Defenisi itu menggambarkan bahwa emosi diawali dengan adanya suatu rangsangan (dari dalam maupun dari luar diri) pada indra-indra kita, selanjutnya kita tafsirkan rangsangan itu berdasarkan persepsi kita baik positif maupun

¹ Syamsu Yusuf, (2012), *Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, hlm.98

² Sumardjono Padmomartono, (2014), *Konseling Remaja*, Yogyakarta: Anggota IKAPI, hlm.15

negatif, kemudian kita berikan respon-respon fisiologik maupun motorik dan pada saat itulah terjadi emosi.³

Siswa dituntut untuk memiliki kemampuan bersikap, berfikir dan berperilaku secara positif dengan tuntutan lingkungannya, serta eksistensinya sebagai seorang siswa yang diharapkan dapat memandang tatanan dan situasi dengan positif. Hal ini berarti adanya kemampuan mengenal diri sendiri disertai adanya usaha memperoleh citra diri yang stabil, mencegah timbulnya perilaku yang tidak wajar, sekaligus menanam perilaku positif dalam diri siswa. Terkadang adakalanya seseorang atau beberapa orang siswa mengalami kesulitan dalam mengkondisikan sikap, malas belajar, cara berfikir yang positif, dan bagi siswa yang mengalami hal seperti ini ada kemungkinan bahwa perkembangan emosinya kurang atau dengan kata lain pengendalian emosinya kurang.

Kemampuan memahami dan mengontrol emosi yang tidak terkendali merupakan unsur yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Pengontrolan emosi amat penting bagi berfungsinya mental, kognitif, sosial, dan moral yang sehat. Emosi menjadi pusat dari pemberian makna pada kehidupan individu. Emosi sangat erat kaitannya dengan kapasitas penyesuaian diri individu yang menjembatani perilaku dan relasi sosial individu. Emosi yang terarahkan dengan baik dapat membuat siswa bersemangat dalam belajar, memberikan warna bagi kehidupan siswa, rasa senang benci, sedih dan marah dapat diungkapkan melalui ekspresi emosi. Siswa yang memiliki kemampuan mengontrol emosinya dapat dilihat dari perilakunya, seperti: sewaktu sibuk diganggu tidak marah, tidak

³ Sarlito W, Sarwono, (2010), *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, hlm-124

mudah cemas dalam mengambil tindakan, selalu ceria serta disukai banyak teman-temannya di sekolah.

Dari hasil observasi yang penulis lakukan selama praktek lapangan di MAN 3 Medan, penulis mengetahui bahwa di MAN 3 Medan masih ditemui siswa yang kemampuan menempatkan emosinya rendah, khususnya dalam mengontrol emosinya. Masih ada siswa yang tidak mampu mengontrol emosinya ketika menghadapi suatu permasalahan, baik itu dalam hal pelaksanaan proses pembelajaran dan interaksi dengan teman sebaya serta lingkungannya. Contoh perilaku siswa yang ditunjukkan pada saat emosi tidak dapat dikendalikan diantaranya: marah tanpa sebab yang tidak jelas, melawan guru, melawan orang tua, ribut selama jam pelajaran berlangsung, merusak atribut sekolah, mudah kecewa dengan teman sebaya, mudah tersinggung, tidak mampu memposisikan kondisi emosional saat dihadapkan pada suatu persoalan, marah ketika diganggu sewaktu sibuk, ingin menang sendiri, mudah tersinggung, dan lain sebagainya.

Untuk mengatasi masalah ini pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah sangat dibutuhkan. Bimbingan dan konseling terdiri dari beberapa layanan, salah satu diantaranya adalah layanan penguasaan konten. Layanan penguasaan konten adalah suatu layanan bantuan kepada individu (siswa) baik sendiri maupun kelompok untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar.⁴ Layanan penguasaan konten yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien/konseli) mengembangkan diri berkenaan dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, materi belajar yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajarnya, serta

⁴Prayitno, (2004), *Seri Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*, Padang: UNP Padang, hlm.89

berbagai aspek tujuan dan kegiatan belajar lainnya. Fungsi utama bimbingan yang didukung oleh pelayanan konten ialah fungsi pemeliharaan dan pengembangan.⁵

Layanan penguasaan konten perlu diberikan kepada siswa agar dapat membantu siswa memahami dan mengontrol emosinya. Dengan adanya layanan penguasaan konten maka siswa diharapkan dapat lebih mampu mengontrol emosinya, mampu menempatkan diri dalam situasi yang tidak menyenangkan, serta membantu meningkatkan aktivitas serta hasil belajarnya di sekolah. Pemberian layanan penguasaan konten merupakan salah satu upaya agar siswa dapat mengendalikan atau mengontrol emosinya sehingga menjadikan siswa bersemangat dalam belajar dan memotivasi siswa untuk mencapai keberhasilan.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengontrol emosinya maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul "**Meningkatkan Kemampuan Siswa Dalam Membangun Kontrol Emosi Siswa Melalui Layanan Penguasaan Konten Di Man 3 Medan**".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah pada penelitian di MAN 3 Medan adalah sebagai berikut:

1. Siswa mengalami perkembangan emosi yang tidak stabil.
2. Siswa masih belum mampu mengontrol emosinya ketika diganggu temannya sewaktu sibuk.

⁵ Dewa Ketut Sukardi, (2008), *Proses bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta : Rineka Cipta, hlm. 62

3. Siswa kurang berperan aktif dalam proses pembelajaran.
4. Siswa tidak mampu mengontrol emosi marahnya ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.
5. Siswa sulit memisahkan emosi dari pikiran dan perilaku.
6. Siswa tidak mampu memposisikan kondisi emosionalnya secara tepat saat dihadapkan pada suatu persoalan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana kemampuan siswa dalam membangun kontrol emosi di MAN 3 Medan?
2. Aspek-aspek apa saja yang terdapat dalam perkembangan emosi siswa di MAN 3 Medan ?
3. Apakah kemampuan membangun kontrol emosi siswa di MAN 3 Medan dapat ditingkatkan melalui pelaksanaan layanan penguasaan konten ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kemampuan siswa dalam membangun kontrol emosi di MAN 3 Medan.
2. Untuk mengetahui aspek-aspek yang terdapat dalam perkembangan emosi siswa di MAN 3 Medan.
3. Untuk mengetahui apakah kemampuan membangun kontrol emosi siswa di MAN 3 Medan dapat ditingkatkan melalui pelaksanaan layanan penguasaan konten.

E. Manfaat Penelitian

Setelah dilakukannya penelitian ini, maka hasil yang diperoleh diharapkan memberikan manfaat atau kegunaan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang Bimbingan Konseling.
 - b. Memperluas pemahaman tentang betapa pentingnya pelaksanaan layanan penguasaan konten di sekolah.
 - c. Secara teoritis dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya.
2. Manfaat Praktis
 - a. Sebagai bahan masukan bagi Kepala Sekolah MAN 3 Medan tentang pentingnya pelaksanaan layanan penguasaan konten di sekolah dan bagaimana melaksanakannya secara efektif.
 - b. Sebagai bahan masukan kepada guru khususnya guru Bimbingan Konseling untuk lebih memperhatikan pelaksanaan layanan penguasaan konten bagi siswa.

- c. Sebagai bahan masukan bagi sekolah, guru bidang studi dalam pelaksanaan program layanan penguasaan konten (pembelajaran) di sekolah dapat dilaksanakan tepat sasaran dan tepat guna.
- d. Bagi siswa, sebagai bahan informasi tentang pentingnya layanan penguasaan konten dalam membangun kontrol emosi siswa.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. KERANGKA TEORI

1. Emosi

a. Pengertian Emosi

Secara etimologi (asal kata), emosi berasal dari kata Prancis, *emotion*, yang berasal dari *emouvoir*, “*excite*”, yang artinya bergerak keluar. Dari kata emosi dapat didefinisikan sebagai dorongan untuk bertindak. Istilah emosi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat.⁶

Dalam arti sederhana emosi sering didefinisikan dalam istilah perasaan *feeling*, misalnya pengalaman-pengalaman afektif, kenikmatan atau ketidakenikmatan, marah, takut, bahagia, sedih, jijik.⁷

Menurut Sarwono emosi adalah sebagai reaksi penilaian (positif atau negatif) yang kompleks dari sistem syaraf seseorang terhadap rangsangan dari luar (benda, manusia, situasi, cuaca), maupun dari dalam diri kita (tekanan darah, kadar gula, lapar ngantuk, segar, dan lain-lain) yang kemudian rangsangan itu diterjemahkan oleh seorang individu sebagai suatu hal yang positif (menyenangkan, menarik), atau negatif (menakutkan, ingin menghindar) yang selanjutnya kita tafsirkan dalam respons-respons fisiologik dan motorik (jantung berdebar, mulut menganga, bulu roma berdiri, mata merah, dan sebagainya) dan pada saat itulah terjadi emosi.⁸

⁶ Hasan Alwi, (2007), *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, hlm.228

⁷ Abu Ahmadi, (2002), *Psikologi Umum*, Jakarta: Rineka Cipta, hlm.101

⁸ Sarlito, Sarwono, (2010), *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta: Rajawali Pers, hlm.124

Menurut Daniel Goleman, emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Emosi merujuk kepada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.⁹

BimoWalgito menyebutkan emosi cenderung terjadi pada kaitannya dengan perilaku yang mengarah atau menyingkirkan terhadap sesuatu. Perilaku tersebut umumnya disertai dengan adanya ekspresi wajah sehingga orang lain dapat mengetahui emosi yang muncul pada seseorang yang sedang mengalami emosi.¹⁰

Emosi merupakan gejala perasaan disertai dengan perubahan atau perilaku fisik, seperti marah yang ditunjukkan dengan teriakan suara keras, atau tingkah laku yang lain. Begitu pula sebaliknya sebaliknya seorang yang gembira akan melonjak-lonjak sambil tertawa lebar, dan sebagainya.¹¹Defenisi lain menyatakan bahwa emosi adalah suatu respons terhadap suatu perangsang yang menyebabkan perubahan fisiologis disertai perasaan yang kuat dan biasanya mengandung kemungkinan untuk meletus. Respons demikian terjadi baik terhadap perangsang-perangsang eksternal maupun internal. Jadi perasaan termasuk kedalam emosi atau merupakan bagian dari emosi.¹²Emosi sebagai reaksi penilaian (positif atau

⁹ Daniel Goleman, (2006), *Kecerdasan Emosional*, Jakarta: Gramedia, hlm.411

¹⁰ Bimo Walgito, (2004), *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: Andi, hlm.209

¹¹ Sunarto, Agung Suhartono, (2006), *Perekembangan Peserta Didik*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, hlm.25-26

¹² Mohammad Ali, Mohammad Ansori, (2004), *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*, Jakarta: PT Bumi Aksara, hlm.62

negatif) yang kompleks dari sistem saraf seseorang terhadap rangasangan dari luar atau dari dalam diri sendiri.¹³

Emosi atau perasaan adalah dua hal yang berbeda. Tetapi perbedaan antara keduanya tidak dapat dinyatakan dengan tegas. Emosi dan perasaan merupakan suatu gejala emosional yang secara kualitatifberkelanjutan, akantetapi tidak jelas batasnya. Pada suatu saat suatu warna afektif dapat dikatakan sebagai perasaan, tetapi juga dapat dikatakan sebagai emosi. Contohnya marah yang ditunjukkan dalam bentuk diam.

Dalam Al Quran persoalan emosi sering disebut dengan kalbu. Qalb atau kalbu adalah pikiran manusia yang berkaitan dengan perasaan, atau sesuatu yang digunakan untuk merasakan dalam pemikiran manusia serta merupakan esensi dari fitrah nafsani yang berfungsi sebagai pemandu, pengontrol, dan pengendali tingkah laku. Kosakata yang berdenotasi emosi tidak dijumpai secara spesifik di dalam al-Qur'an, tetapi bertebaran ayat yang berbicara atau berkaitan dengan perilaku emosi yang ditampilkan manusia dalam berbagai peristiwa kehidupan. secara terminologi Al-Qur'an pun mengidentifikasikan emosi sebagai perubahan fisiologis yang terekspresikan dalam bentuk sikap atau tingkah laku.¹⁴ Firman Allah Swt. Mengenai kalbu yang terdapat dalam diri manusia dijelaskan dalam Q.S Al-Anfal Ayat : 2 sebagai berikut:

لَمَّا لَمَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِنَا إِذْ جَاءَهُمْ رَسُولٌ مُّبِينٌ وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَاتِنَا لَهُمْ بَيِّنَاتٌ لَّئِنْ كَفَرُوا سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ ۚ وَإِذْ قَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَاتِنَا لَهُمْ بَيِّنَاتٌ لَّئِنْ كَفَرُوا سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ ۚ وَإِذْ قَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَاتِنَا لَهُمْ بَيِّنَاتٌ لَّئِنْ كَفَرُوا سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ ۚ وَإِذْ قَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَاتِنَا لَهُمْ بَيِّنَاتٌ لَّئِنْ كَفَرُوا سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ ۚ

بِتَوَكُّؤِكُمْ

¹³ Sarlito W, Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, hlm-124-125

¹⁴ Muhammad Ustman Najati, (2005), *Psikologi dalam Al-Qur'an Cet. Ke-1*, (Bandung: CV Pustaka Setia), hlm.147-148

“Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah, gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayatNya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakal“

Tafsir Ayat: Ali ibnu Abu Talhah telah meriwayatkan dari Ibnu Abbas sehubungan dengan makna firman-Nya: *Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu adalah mereka yang apabila disebut Allah gemetarlah hati mereka.* (Al-Anfal: 2) Ibnu Abbas mengatakan bahwa orang-orang munafik itu tiada sesuatu pun dari sebutan nama Allah yang dapat mempengaruhi hati mereka untuk mendorong mereka mengerjakan hal-hal yang difardukan-Nya. Mereka sama sekali tidak beriman kepada sesuatu pun dari ayat-ayat Allah, tidak bertawakal, tidak salat apabila sendirian, dan tidak menunaikan zakat harta bendanya. Maka Allah menyebutkan bahwa mereka bukan orang-orang yang beriman. Kemudian Allah Swt. menyebutkan sifat orang-orang mukmin melalui firman-Nya: *Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu adalah mereka yang apabila disebut Allah gemetarlah hati mereka.* (Al-Anfal: 2) Mujahid Rahimahullah berkata berkenaan dengan firman Allah Ta’ala *“gemetar hatinya”* yaitu gemetar, panik dan merasa takut. Karena itu, maka mereka mengerjakan hal-hal yang difardukan-Nya. *Dan apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayatNya, bertambahlah iman mereka* (karenanya). (Al-Anfal: 2) Maksudnya, kepercayaan mereka makin bertambah tebal dan mendalam. *dan kepada Tuhanlah mereka bertawakal.* (Al-Anfal: 2) Yakni mereka tidak mengharapkan kepada seorang pun selain-Nya. Mujahid mengatakan bahwa orang mukmin itu ialah orang yang apabila disebut nama Allah hatinya gemetar karena takut kepada-Nya. Demikianlah sifat orang yang beriman dengan sesungguhnya, yaitu orang yang apabila disebut Allah gemetarlah hatinya karena takut kepada-Nya, lalu mengerjakan semua perintahNya dan meninggalkan larangan-larangan-Nya.¹⁵

“An emotion is asservative experience that companies generalized inner adjusment and mental and physico logical stirred up states in the individual, ant that shows it self in his oven behavior”

Jadi, emosi adalah pengalaman afektif yang disertai penyesuaian dari dalam diri individu tentang keadaan mental dan fisik dan berwujud suatu tingkah laku yang tampak. Emosi adalah warna afektif yang kuat dan ditandai oleh perubahan-perubahan fisik.¹⁶

Dari beberapa uraian defenisi emosi diatas dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu bentuk respon yang menyenangkan dan tidak menyenangkan

¹⁵ Syaikh Ahmad Syakir, (2014), *Mukhtashar Tafsir Ibnu Katsir (Jilid 3)*, Jakarta: Darus Sunnah Press, hlm.297

¹⁶ Sunarto, Agung Suhartono, *Perekembangan Peserta Didik*, hlm.149

terhadap rangsangan yang berasal dari luar atau dari dalam diri individu itu sendiri ditandai dengan gejala perubahan perasaan dan fisiologis individu tersebut.

b. Teori-Teori tentang Emosi

Dalam bukunya, Masganti menjelaskan mengenai beberapa teori-teori tentang proses terjadinya emosi, yaitu sebagai berikut:

- 1) Teori James-Lange Theory: Teori James-Lange Theory berpendapat bahwa sebuah peristiwa menyebabkan rangsangan fisiologis terlebih dahulu dan kemudian seseorang menafsirkan rangsangan ini. Setelah interpretasi dari rangsangan terjadi, seseorang mengalami emosi.¹⁷
- 2) Teori Meriam Bard: Teori Meriam Bard berpendapat bahwa seseorang mengalami rangsangan fisiologis dan emosional pada saat yang sama, tetapi tidak melibatkan peran pikiran atau perilaku lahiriah.¹⁸
- 3) Teori Schachter-Singer: Menurut teori ini, suatu peristiwa pertama menyebabkan rangsangan fisiologis, kemudian seseorang harus mengidentifikasi alasan untuk stimulus ini dan kemudian dia mendapat pengalaman yang disebut emosi.¹⁹
- 4) Teori Lazarus: Teori Lazarus menyatakan bahwa pikiran harus datang sebelum emosi atau rangsangan fisiologis. Dengan kata lain, seseorang harus terlebih dahulu berpikir tentang situasi, sebelum dia mengalami emosi.

¹⁷ Masganti Sit, (2012), *Perkembangan Peserta Didik*, Medan: Perdana Publishing, hlm.127

¹⁸ *Ibid.*, hlm.128

¹⁹ *Ibid.*, hlm.129

- 5) Teori *Facial Feedback* (Umpan Balik Wajah): Menurut teori umpan balik wajah, emosi adalah pengalaman perubahan pada otot wajah seseorang. Ketika seseorang tersenyum, dan kemudian mengalami kesenangan, atau kebahagiaan ketika dia cemberut, dia kemudian mengalami kesedihan. Perubahan di wajah seseorang, otot-otot merupakan isyarat otak yang mendasari emosi.²⁰

Dalam hal hubungan antara emosi dan tingkah laku, Daniel Goleman menggambarkan hubungan antara emosi dan tingkah laku kedalam bentuk-bentuk: respons yang cepat tapi ceroboh, mendahulukan perasaan baru kemudian pikiran, memperlakukan realitas sebagai realitas simbolik, masa lampau diposisikan sebagai masa sekarang, dan realitas ditentukan oleh keadaan.²¹

c. Fungsi Emosi

Bagi manusia, emosi berfungsi sebagai pembangkit energi yang memberikan kegairahan dalam kehidupan manusia. Selain itu, emosi juga merupakan *messenger* atau pembawa pesan. Sebagai sarana untuk mempertahankan hidup, emosi memberikan kekuatan pada manusia untuk membela dan mempertahankan diri terhadap adanya gangguan atau rintangan. Adanya perasaan cinta, sayang, cemburu, marah atau benci, membuat manusia dapat menikmati hidup dalam kebersamaan dengan manusia lain.

Sebagai pembangkit energi, emosi positif seperti cinta dan sayang memberikan pada kita semangat dalam bekerja, bahkan semangat untuk hidup.

²⁰*Ibid.*, hlm.1230

²¹ Mohammad Ali, Mohammad Ansori, *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*, hlm.66

Sebaliknya emosi yang negatif, seperti sedih, benci, membuat kita merasakan hari-hari yang suram dan nyaris tidak ada gairah dalam hidup. Sebagai pembawa pesan, emosi memberitahu kita bagaimana keadaan orang-orang disekitar kita, terutama orang-orang yang kita cintai dan sayangi, sehingga kita dapat memahami dan melakukan sesuatu yang tepat dengan kondisi tersebut.²²

d. Jenis-Jenis Emosi

Jenis emosi manusia banyak dan beragam. Namun secara garis besar emosi manusia dibedakan dalam dua bagian, yaitu emosi yang menyenangkan atau emosi positif, dan emosi yang tidak menyenangkan atau emosi negatif. Emosi yang menyenangkan adalah emosi yang menimbulkan perasaan positif pada orang yang mengalaminya, diantaranya adalah cinta, sayang, senang, gembira, kagum, dan sebagainya. Sedang emosi yang tidak menyenangkan adalah emosi yang menimbulkan perasaan negatif pada orang yang mengalaminya, diantaranya adalah sedih, marah, benci, takut, dan sebagainya.²³

Dalam bukunya, Masganti mengelompokkan jenis emosi manusia 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 antara lain: malu, iri hati, dengki, ujub, kagum, takjub, dan cinta.

²²Nyayu Khodijah, (2014), *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, hlm.138

²³*Ibid.*, hlm.139

Ayat-ayat Al Quran dalam mengurai makna emosi digambarkan kondisi perasaan senang, takut, marah, benci, gembira, sedih, kecewa, atau dalam keadaan yang lain. Jika demikian terdapat makna bahwa emosi menurut Al Quran itu terbagi pada emosi yang bersifat positif dan emosi negatif. Gembira merupakan emosi yang muncul ketika seseorang merasakan suasana hati yang menyenangkan Allah berfirman dalam Alqur'ansurat Al-Ghasiyyah: 8-10 sebagai berikut:

عَالِيَةِ جَنَّةٍ فِي رَاضِيَةٍ لِّسَعْيِهَا نَاعِمَةٌ يَوْمَ مَئِدٍ وَجُوهٍ

“merasa senang karena usahanya (8)

Banyak muka pada hari itu berseri-seri.(9)

dalam surga yang tinggi (10)”

Tafsir Ayat: Ibnu Katsir menjelaskan bahwa wajah mereka berseri-seri karena merasa senang karena nikmat yang diberikan oleh Allah di surga. Mereka gembira dengan nikmat yang diberikan Allah. Penyebutan keadaan orang-orang yang berbahagia di hari kiamat maksudnya, diketahui kehidupannya yang senang melalui wajah mereka, dan sesungguhnya hal itu diperoleh mereka tiada lain berkat usaha mereka di masa lalu, mereka ditempatkan ditempat yang tinggi lagi mewah berada di gedung-gedung yang megah dalam keadaan aman sentosa dan sejahtera.²⁴ Ayat ini menguraikan keadaan penghuni surga yang merasa puas dan senang setelah melihat ganjaran dan anugerah Allah SWT. Mereka berada didalam surga pada tempat dan kedudukan yang tinggi, dimana kenikmatan dan keindahan yang ada didalam surga itu tidak dapat tergambarkan oleh panca indera manusia.²⁵

Allah berfirman tentang emosi sedih yang dialami Nabi Ya'kub ketika kehilangan Yusuf sampai dia kehilangan penglihatannya karena rasa seidhnya (QS. Yusuf/12:84).

كَبِيرٌ فَهُوَ الْحَزْنُ مِنْ عَيْنَاهُ وَأَبْيَضْتُ يَوْسُفَ عَلَى يَتَأَسْفَى وَقَالَ عَنْهُمْ وَتَوَلَّى

²⁴ Al Iam Abdul Fida' Ismail Ibnu Katsir, (2005), *Tafsir Ibnu Katsir Juz 1 Terj. Bahrn Abu Bakar*, Bandung : Sinar Baru Algensindo, hlm. 473

²⁵ M. Quraish Shihab, (2002), *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, hlm.271

“ DanYa'qub berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata: "Aduhai duka citaku terhadap Yusuf", dan kedua matanya menjadi putih karena Kesedihan dan Dia adalah seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya)

Tafsir Ayat: Surat ini menjelaskan tentang kesedihan yang dialami nabi Ya'qub setelah Yusuf hilang dibuang oleh para saudaranya karena perasaan iri yang ada didalam hati para saudara Yusuf, karena mereka menganggap Nabi Ya'qub ayah mereka memberikan kasih sayang dan perhatian lebih kepada Nabi Yusuf dan adiknya Bunyamin dibandingkan kepada mereka. Karena tidak senang menerima laporan yang disampaikan para putranya, maka Nabi Yakub berpaling dari mereka seraya berkata penuh kesedihan: "Aduhai duka citaku terhadap Yusuf, karena aku tadinya menunggu-nunggu berita yang menggembirakan dari Mesir tapi kenyataannya justru berita yang menyedihkanlah yang kuterima". Kesedihan hatinya terhadap dua anaknya itu kembali mengingatkannya akan kesedihan lama yang terpendam, dia berduka cita dan bersedih hati. Karena kesedihan yang terus-menerus dialaminya itu, maka kedua matanya menjadi putih karena seringnya menangis sehingga keadaannya seperti orang buta, akan tetapi beliau walaupun demikian tetap masih bisa menahan amarahnya terhadap anak-anaknya.²⁶

Berikut penjelasan jenis-jenis emosi yang ada dalam diri manusia:

- 1) Marah merupakan emosi yang timbul karena keadaan yang muncul ketika individu telah melakukan aktivitas, namun dia menemukan halangan-halangan yang menjengkelkan dalam menyelesaikan pekerjaan tersebut.
- 2) Perasaan takut muncul ketika seseorang menghadapi sesuatu yang dapat mengancam keselamatan dirinya.
- 3) Perasaan malu muncul ketika seseorang merasa yang dilakukannya tidak pantas. Perasaan malu dapat berakibat positif atau negatif. Perasaan malu melakukan kejahatan akan membuat manusia berbuat hal-hal yang baik, tetapi perasaan malu menyatakan kebenaran dapat menjadikan seseorang menyembunyikan kebenaran tanpa disadarinya.
- 4) Iri hati dan dengki merupakan emosi yang timbul dari rasa tidak puas terhadap apa yang dimilikinya dan merasa sakit hati terhadap apa yang dimiliki orang lain.

²⁶ Syaikh Ahmad Syakir, *Mukhtashar Tafsir Ibnu Katsir (Jilid 3)*, hlm.931

- 5) Ujub adalah sikap sombong yang muncul dari perasaan kagum terhadap diri sendiri. Ujub menyebabkan seseorang menolak kebenaran dari orang lain dan meremehkan orang lain.²⁷

Meskipun emosi itu sedemikian kompleksnya, Daniel Goleman mengidentifikasi sejumlah kelompok emosi, yaitu sebagai berikut:

- 1) Amarah, di dalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, marah besar, jengekel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan, kebencian patologis.
- 2) Kesedihan, di dalamnya meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, depresi.
- 3) Rasa takut, didalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, kecut, panik, dan fobia.
- 4) Kenikmatan, di dalamnya meliputi bahagia, gembira, riang puas, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali, mania.
- 5) Cinta, didalamnya meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, dan kasih sayang.
- 6) Terkejut, di dalamnya meliputi takjub, terpana.
- 7) Jengkel, didalamnya meliputi hina, jijik, muak, benci, tidak suka, dan mau muntah.
- 8) Malu, di dalamnya meliputi rasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

²⁷ Masganti Sit, (2012), *Perkembangan Peserta Didik*, Medan: Perdana Publishing, hlm.135-138

Emosi yang diwujudkan dalam bentuk ekspresi wajah yang didalamnya mengandung emosi takut, marah, sedih, dan senang. Ekspresi wajah sebagai representasi dari emosi itu memiliki universalitas tentang perasaan emosi tersebut.²⁸

e. Karakteristik Perkembangan Emosi Remaja

Secara garis besar, masa remaja dapat dibagi ke dalam empat periode, yaitu:

1) Periode Praremaja

Perubahan fisik belum tampak jelas, tetapi perubahan ini disertai sifat kepekaan terhadap rangsangan dari luar dan respons mereka biasanya berlebihan sehingga mereka mudah tersinggung dan cengeng, tetapi juga cepat merasa senang atau meledak-ledak.

2) Periode Praremaja Awal

Selama Periode ini perkembangan fisik yang semakin tampak adalah perubahan fungsi alat kelamin, karena perubahan alat kelamin yang semakin nyata, remaja seringkali mengalami kesukaran dalam menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan itu. Akibatnya tidak jarang mereka, cenderung menyendiri sehingga merasa tersaing, kurang perhatian dari orang lain, atau bahkan merasa tidak ada yang mau memperdulikannya. Kontrol terhadap dirinya bertambah sulit dan mereka cepat marah dengan cara-cara yang kurang wajar untuk meyakinkan dunia sekitarnya.

3) Periode Remaja Tengah

²⁸ Mohammad Ali, Mohammad Ansori, (2004), *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*, Jakarta: PT Bumi Aksara, hlm.63

Tuntutan peningkatan tanggung jawab tidak hanya datang dari orang tua atau anggota keluarganya tetapi juga masyarakat sekitarnya. Melihat fenomena yang sering terjadi dalam masyarakat yang seringkali juga menunjukkan adanya kontradiksi dengan nilai-nilai moral yang mereka ketahui, tidak jarang remaja mulai meragukan tentang apa yang disebut dengan baik atau buruk. Akibatnya remaja seringkali ingin membentuk nilai-nilai mereka sendiri yang mereka anggap benar, baik, dan pantas untuk dikembangkan dikalangan mereka sendiri.

4) Periode Remaja Akhir

Selama periode ini remaja mulai memandang dirinya sebagai orang dewasa dan mulai mampu menunjukkan pemikiran, sikap, perilaku yang semakin dewasa. Oleh sebab itu orang tua dan masyarakat mulai memberikan kepercayaan yang selayaknya kepada mereka. Interaksi dengan orang tua juga menjadi lebih bagus dan lancar karena mereka sudah memiliki kebebasan penuh serta emosinya pun mulai stabil.²⁹

Secara tradisional masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan”, suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjer. Meningkatnya emosi terutama karena anak berada dibawah tekanan sosial dan mereka menghadapi kondisi baru, sedangkan selama masa kanak-kanak ia kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan-keadaan itu. Tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan, namun benar juga bila sebagian remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu

²⁹ Mohammad Ali, Mohammad Ansori, (2004), *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*, Jakarta: PT Bumi Aksara, hlm.68

sebagai konsekuensi usaha penyesuaian diri terhadap pola perilaku baru dan harapan sosial baru.

Pada masa remaja perubahan emosi terjadi pada pola perubahan pengungkapan pada masa anak-anak. Emosi seperti marah, takut, cemburu, ingin tahu, iri hati, gembira, sedih, dan kasih sayang diungkapkan dengan cara yang lebih bijak daripada masa anak-anak. Contohnya para remaja tidak lagi mengungkapkan emosinya dengan meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak berbicara atau dengan suara keras mengkritik orang-orang yang menyebabkannya marah.³⁰

Pola emosi remaja adalah sama dengan pola emosi masa anak-anak. Jenis emosi yang secara normal dialami adalah : cinta/kasih sayang, gembira, amarah, takut dan cemas, cemburu, sedih, dan lain-lain. Perbedaannya terletak pada macam dan derajat rangsangan yang membaangkitkan emosinya, dan khususnya pola pengendalian yang dilakukan individu terhadap ungkapan emosi mereka. Remaja sendiri menyadari bahwa aspek-aspek emosional dalam kehidupan adalah penting. Untuk selanjutnya berikut ini dibahas beberapa kondisi emosional seperti:³¹

- 1) Cinta/ Kasih Sayang
- 2) Gembira
- 3) Kemarahan dan Permusuhan
- 4) Ketakutan dan Kecemasan

³⁰ Masganti, (2015), *Psikologi Agama*, Medan: Perdana Publishing, hlm.65

³¹ Sunarto, Agung Suhartono, *Perekembangan Peserta Didik*, hlm.151

Selama masa remaja, peningkatan hormon seksual bisa memengaruhi kondisi emosional anak muda. Hormon berperan secara berdampingan dengan perubahan besar lainnya yang memberi dampak pada anak muda, seperti perubahan dalam hubungan sosial, perubahan dalam kepercayaan dan perilaku, dan perubahan pandangan diri. Perubahan hormonal bisa memengaruhi emosi anak muda. Perubahan biologis juga jelas menghadirkan berbagai tantangan pada anak remaja. Mereka harus mengatasi persoalan yang terkait dengan perubahan tubuh yang bisa jadi mengganggu dan menggelisahkan serta munculnya dorongan seksual yang menuntun mereka ke dalam eksplorasi hubungan-hubungan baru yang menghasilkan berbagai tantangan sosial baru.³²

f. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi Remaja

Sejumlah faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi remaja adalah sebagai berikut:

- 1) Faktor lingkungan, meliputi lingkungan tempat individu berada termasuk lingkungan keluarga, sekolah, dan lingkungan masyarakat.
- 2) Faktor pengalaman, Pengalaman selama hidup dalam berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan akan menjadi referensi bagi individu dalam menampilkan emosinya.
- 3) Jenis Kelamin, keadaan hormonal dan kondisi fisiologis pada laki-laki dan perempuan menyebabkan karakteristik emosi antara keduanya berbeda. Laki-laki lebih tinggi daripada perempuan, dan perempuan lebih bersifat emosionalitas daripada laki-laki karena perempuan memiliki kondisi emosi didasarkan peran sosial yang diberikan oleh masyarakat sesuai jenis

³² Kathryn Geldard, David Geldard, (2011), *Konseling Remaja Pendekatan Proaktif Anak Muda*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, hlm.9-10

kelaminnya Hal ini menyebabkan timbulnya kecemasan dalam dirinya. Secara otomatis, perbedaan emosional antara pria dan wanita berbeda.

- 4) Usia, Kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan perkembangan fisiologis seseorang. Semakin bertambah usia, kadar hormonal seseorang menurun sehingga mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang.
- 5) Perubahan jasmani, hormon-hormon tertentu mulai berfungsi sejalan dengan perkembangan alat kelaminnya sehingga dapat menyebabkan rangsangan di dalam tubuh remaja dan seringkali menimbulkan masalah dalam perkembangan emosinya.
- 6) Perbedaan pola asuh orang tua, pola asuh orang tua terhadap anak, termasuk remaja, sangat bervariasi. Ada yang pola asuhnya menurut apa yang dianggap terbaik oleh dirinya sendiri saja sehingga ada yang bersifat otoriter, memanjakan anak, acuh tak acuh, tetapi ada juga yang penuh cinta kasih. Perbedaan pola asuh orang tua seperti ini dapat berpengaruh terhadap perbedaan perkembangan emosi remaja.
- 7) Perubahan Interaksi dengan Teman Sebaya, Faktor yang sering menimbulkan masalah emosi pada masa ini adalah hubungan cinta dengan teman lawan jenis. Gangguan emosional yang mendalam dapat terjadi ketika cinta remaja tidak dapat terjawab atau karena pemutusan hubungan cinta dari satu pihak sehingga menimbulkan kecemasan bagi orang tua dan bagi remaja itu sendiri.
- 8) Perbedaan Pandangan Luar, ada sejumlah perubahan pandangan dunia luar yang dapat menyebabkan konflik-konflik emosional dalam diri remaja, yaitu: sikap dunia luar terhadap remaja seringkali tidak konsisten, dunia luar atau masyarakat masih menerapkan nilai-nilai yang berbeda untuk remaja laki-laki

dan perempuannya, seringkali kekosongan remaja dimanfaatkan oleh pihak luar yang tidak bertanggung jawab, yaitu dengan cara melibatkan remaja tersebut kedalam kegiatan-kegiatan yang merusak dirinya dan merusak nilai-nilai moral. Hal yang demikian akan memberikan kerugian pada perkembangan emosional remaja.

- 9) Perubahan Interaksi dengan Sekolah, tidak jarang di sekolah bahwa ada guru memberikan ancaman-ancaman tertentu kepada para peserta didiknya. Peristiwa semacam ini sering tidak disadari oleh para guru bahwa dengan ancaman-ancaman itu sebenarnya dapat menambah permusuhan saja dari anak-anak setelah anak-anak tersebut menginjak masa remaja. Cara-cara seperti ini akan memberikan stimulus negatif bagi perkembangan emosi anak.³³

Dengan bertambahnya umur, menyebabkan terjadinya perubahan dalam ekspresi emosional. Bertambahnya pengetahuan dan pemanfaatan media massa atau keseluruhan latar belakang pengalaman, berpengaruh terhadap perubahan-perubahan emosional ini.³⁴

g. Perbedaan Individual dalam Perkembangan Emosi

Emosi pada umumnya berlangsung dalam waktu yang relatif singkat, Sehingga emosi berbeda dengan mood. Mood atau suasana hati umumnya berlangsung dalam waktu yang relatif lebih lama daripada emosi, tetapi intensitasnya kurang apabila dibandingkan dengan emosi. Apabila seseorang mengalami marah (emosi), maka kemarahan ini tidak akan segera hilang begitu saja, tetapi masih terus berlangsung dalam jiwa seseorang (ini yang dimaksud

³³ Mohammad Ali, Mohammad Ansori, *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*, hlm.69-71

³⁴Sunarto, Agung Suhartono, *Perekembangan Peserta Didik*, hlm.156

dengan mood) yang akan berperan dalam diri orang yang bersangkutan. Kalau keadaan perasaan telah begitu kuat, hingga hubungan dengan sekitar terganggu, hal ini telah menyangkut masalah emosi.

Seseorang yang mengalami emosi pada umumnya tidak lagi memerhatikan keadaan sekitarnya. Suatu aktivitas tidak dilakukan oleh seseorang dalam keadaan normal, tetapi adanya kemungkinan dikerjakan oleh yang bersangkutan apabila sedang mengalami emosi. Oleh karena itu sering dikemukakan bahwa emosi merupakan keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu (khusus), dan emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah (*approach*) atau menyingkiri (*avoidance*) terhadap sesuatu, dan perilaku tersebut pada umumnya disertai adanya ekspresi kejasmanian, sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi. Namun demikian, kadang-kadang orang masih dapat mengontrol keadaan dirinya sehingga emosi yang dialami tidak tercetus keluar dengan perubahan atau tanda-tanda kejasmanian tersebut. Masking adalah keadaan yang dapat menyembunyikan atau dapat menutupi emosi yang dialaminya.³⁵

Meskipun pola perkembangan emosi dapat diramalkan, tetapi terdapat perbedaan dalam segi frekuensi, intensitas, serta jangka waktu dari berbagai macam emosi, dan juga saat permunculannya. Perbedaan ini sudah mulai terlihat sebelum masa bayi berakhir dan semakin bertambah frekuensinya serta lebih mencolok sehubungan dengan bertambahnya usia anak-anak.

Dengan meningkatnya usia anak, semua emosi diekspresikan secara lebih lunak karena mereka telah mempelajari reaksi orang lain terhadap luapan emosi

³⁵ Yudrik Jahja, (2011), *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Kencana Prenamedia Group, hlm.59-60

yang berlebihan, sekalipun emosi itu berupa kegembiraan atau emosi yang menyenangkan lainnya. Selain itu karena anak-anak mengekang sebagian ekspresi emosi mereka, emosi tersebut cenderung bertahan lebih lama daripada jika emosi itu diekspresikan secara lebih terbuka. Oleh sebab itu, ekspresi emosional mereka menjadi berbeda-beda. Perbedaan itu sebagian disebabkan oleh keadaan fisik anak pada saat itu dan taraf kemampuan intelektualnya, dan sebagian lagi disebabkan oleh kondisi lingkungan.

Cara mendidik yang otoriter mendorong perkembangan emosi kecemasan dan takut, sedangkan cara mendidik yang permisif atau demokratis mendorong berkembangnya semangat dan rasa kasih sayang. Anak-anak dari keluarga yang berstatus sosial ekonomi rendah cenderung lebih mengembangkan rasa takut dan cemas dibandingkan dengan mereka yang berasal dari keluarga berstatus sosial ekonomi tinggi.³⁶

h. Pengertian Kontrol Emosi

Secara epistemologi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia Kontrol adalah pengawasan, memeriksa, mengendalikan, mengekang.³⁷

Istilah emosi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat.³⁸Defenisi utama emosi mengacu pada perasaan kuat yang melibatkan pikiran, perubahan fisiologis, dan ekspresi pada sebuah perilaku.³⁹

³⁶ *Ibid.*, hlm.163

³⁷ Hasan Alwi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, hlm.1268

³⁸ Hasan Alwi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, hlm.228

³⁹ Masganti Sit, *Perkembangan Peserta Didik*, hlm.127

Emosi adalah sebagai reaksi penilaian (positif atau negatif) yang kompleks dari sistem syaraf seseorang terhadap rangsangan dari luar (benda, manusia, situasi, cuaca), maupun dari dalam diri kita (tekanan darah, kadar gula, lapar ngantuk, segar, dan lain-lain) yang kemudian rangsangan itu diterjemahkan oleh seorang individu sebagai suatu hal yang positif (menyenangkan, menarik), atau negatif (menakutkan, ingin menghindar) yang selanjutnya kita tafsirkan dalam respons-respons fisiologik dan motorik (jantung berdebar, mulut menganga, bulu roam berdiri, mata merah, dan sebagainya) dan pada saat itulah terjadi emosi.⁴⁰

Jadi dari defenisi diatas, jika digabungkan maka maksud dari kontrol emosi adalah menahan, mengendalikan luapan perasaan baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan dalam waktu singkat.

Kontrol emosi merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau terarah sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan kita. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

Menurut Hurlock, ada dua kriteria yang menentukan apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak. Kontrol emosi dapat diterima apabila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun reaksi

⁴⁰ Sarlito, Sarwono, (2010), *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta: Rajawali Pers, hlm.124

positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik psikis, kontrol emosi seharusnya tidak membahayakan fisik, dan psikis individu. Artinya dengan mengontrol emosi, kondisi fisik dan psikis individu harus membaik, dari sinilah Hurlock memaparkan tiga kriteria emosi yang masuk sebagai berikut:⁴¹

- 1) Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial.
- 2) Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat.
- 3) Dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan cara bereaksi terhadap situasi tersebut.

Dalam psikologi perkembangan dijelaskan, masa remaja adalah masa transisi, oleh karena itu, banyak orang mengatakan bahwa pada masa remaja ini, remaja menghadapi krisis dimana emosional mereka meningkat dan menjadi lebih sensitif. Ini menjadi tugas psikologi perkembangan untuk membimbing dan mengarahkan remaja supaya bisa menghadapi masa krisis.

Kontrol emosi yang sehat dapat diperoleh bila remaja memiliki kekuatannya ego, yaitu suatu kemampuan untuk menahan diri dari tindakan luapan emosi. Kontrol emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengendalikan perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan reaksi yang berhubungan dengan emosi. Kontrol emosi atau *control emotional responses* berkaitan dengan kemampuan individu untuk dapat mengendalikan emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku,

⁴¹ Elizabeth Hurlock, (1990), *Psikologi Perkembangan Edisi 5*, Jakarta: Erlangga, hlm.376

dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon yang tepat.

Kontrol emosi erat kaitannya dengan kontrol diri, karena pada hakikatnya emosi itu bersifat *feed back* atau timbal balik. Kontrol diri adalah suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.⁴² Kontrol diri secara spesifik menunjuk pada pengendalian impuls secara sadar.⁴³ Emosi merupakan bagian dari aspek afektif yang memiliki pengaruh besar terhadap kepribadian dan perilaku seseorang. Emosi bersifat fluktuatif dan dinamis, artinya perubahan emosi sangat tergantung pada kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri.

Mengontrol emosi berarti menangani perasaan agar perasaan terungkap dengan tepat, hal ini merupakan kecakapan yang tergantung pada kesadaran diri. Pada intinya bukan menjauhi perasaan yang tidak menyenangkan agar selalu bahagia, tetapi tidak membiarkan perasaan berlangsung tak terkendali sehingga menghapus perasaan hati yang menyenangkan. Dalam mengelola emosi, terdapat enam aspek yaitu:

- 1) Mampu mengendalikan marah secara lebih baik.
- 2) Dapat mengendalikan perilaku agresif yang dapat merusak diri dan orang lain.
- 3) Memiliki perasaan positif tentang diri sendiri dan orang lain.
- 4) Memiliki kemampuan mengatasi stress.

⁴² M. Nur Ghufron & Rini Risnawita, (2010), *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruz Media, hlm.22

⁴³ Agus Abdul Rahman, (2017), *Psikologi Sosial: Integrasi Pengetahuan Wahyu dan Pengetahuan Empirik*, Jakarta: Rajawali Pers, hlm.68

- 5) Dapat mengurangi perasaan kesepian dan cemas.

Jadi dapat disimpulkan Kontrol Emosi adalah kemampuan individu untuk mengatur, mengekang, mengarahkan emosi atau penahanan terhadap perasaan batin yang keras timbul dari hati, agar dapat diaplikasikan dalam bentuk perilaku kearah yang lebih positif.

Salah satu bentuk emosi yang perlu dikontrol adalah emosi marah. Marah merupakan reaksi emosi yang bersifat negatif, marah merupakan bawaan alamiah manusia. Setiap manusia pasti mengalami emosi marah, dan tidak mudah untuk menghindarkan diri dari emosi marah. Yang membedakan antara satu orang dengan yang lainnya adalah perbedaan biologis, kepribadian, pemrosesan kognitif, dan pengalaman subjektif masing-masing dengan lingkungannya. Faktor-faktor itulah yang membuat di antara kita mudah marah atau tidak mudah marah. Adapun beberapa hal yang dapat dilakukan dalam mengendalikan emosi marah dalam diri manusia adalah sebagai berikut:

- 1) Pengalihan (displacement)

Pengalihan adalah kecenderungan untuk secara tidak langsung mengekspresikan implus-impuls yang tidak diharapkan, atau mengekspresikan frustrasi tersebut terhadap target yang bukan sumber frustrasi.

- 2) Katarsis

Emosi negatif seperti marah, sebaiknya diberi ventilasi untuk keluar. Bentuk-bentuk katarsis yang biasa digunakan orang untuk mengurangi emosi marah antara lain membanting pintu, berteriak sekeras-kerasnya, menangis, menulis diary, dan lain lain.

Islam sendiri memberikan banyak petunjuk untuk mengendalikan emosi marah. Secarakognitif , kita diajarkan untuk membalas kejahatan dengan kebaikan, menolak kejahatan dengan cara yang baik (QS Fushshilat: 34) :

أَنَّهُ رَعْدًا وَوَيْبَةً رَبِّكَ الَّذِي فَادَا أَحْسَنُ هِيَ بِأَلَّتِي أَدْفَعُ السَّيِّئَةَ وَلَا الْحَسَنَةَ تَسْتَوِي وَلَا

حَمِيمٌ وَإِلَىٰ ذِكْرِهِ

“Dan tidaklah sama kebaikan dan kejahatan. Tolaklah (kejahatan itu) dengan cara yang lebih baik, maka tiba-tiba orang yang antaramu dan antara dia ada permusuhan seolah-olah telah menjadi teman yang sangat setia”

Tafsir Ayat: Allah Swt. Menyebutkan bahwa para pendukung keburukan mengajak kepada kemaksiatan-kemaksiatan, Allah Swt menyuruh Rasul-Nya agar menolak ketololan-ketololan dan kebodohan-kebodohan kaum musyrik dengan cara yang lebih baik, karena dengan demikian hati mereka akan menjadi lunak dan jiwa mereka akan berhenti dari kesesatan dan kembali sadar. Dan Allah Swt. Menerangkan pula bahwa cara yang seperti ini adalah perbuatan yang tidak bisa diterima kecuali oleh orang-orang yang sabar menanggung hal-hal yang tidak disukai dan orang yang mempunyai bagian yang besar dari pahala di sisi Allah Dan tidaklah sama kebaikan dan kejahatan) dalam tingkatan rinciannya, karena sebagian daripada keduanya berada di atas sebagian yang lain. (Tolaklah) kejahatan itu (dengan cara) yakni dengan perbuatan (yang lebih baik) seperti marah, imbangilah dengan sabar, bodoh imbangilah dengan santunan, dan perbuatan jahat imbangilah dengan lapang dada atau pemaaf (maka tiba-tiba orang yang antaramu dan antara dia ada permusuhan seolah-olah menjadi teman yang setia) maka jadilah yang dulunya musuhmu kini menjadi teman sejawat dalam hal saling kasih mengasihi, jika kamu mempunyai sikap seperti tersebut. Perlakuan seperti itu akan membuat orang yang bermusuhan denganmu seolah-olah menjadi seorang teman yang tulus.⁴⁴

Berprasangka baik atau beratribusipostif pada orang lain (QS Yunus: 36):

يَفْعَلُونَ بِمَا عَلِمَ اللَّهُ أَنَّ شَيْئًا أَحَقَّ مِنْ يُغْنِي لَّا الظَّنَّ إِنَّا ظَنَّا إِلَّا أَكْثَرُهُمْ يَتَّبِعُ وَمَا

“Dan kebanyakan mereka tidak mengikuti kecuali persangkaan saja. Sesungguhnya persangkaan itu tidak sedikitpun berguna untuk mencapai kebenaran. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang mereka kerjakan”

Tafsir Ayat: Kebanyakan orang musyrik, dalam akidah mereka, tidak mengikuti apa-apa selain prasangka-prasangka batil yang tidak beralasan yaitu keraguraguan dan khayalan semata. Dan prasangka-prasangka itu tidaklah bermanfaat sedikitpun bagi mereka. dan tidak dapat menggantikan keyakinan. Lebih-lebih jika prasangka itu lemah, sebagaimana prasangka orang-orang musyrik itu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang dilakukan oleh pemimpin-pemimpin orang-orang kafir itu dan pengikut-pengikut mereka yang bertaklid

⁴⁴ Ahmad Mustafa Al-Maraghiy, (1989), *Tafsir Al-Marghiy Juz XXIV*, Semarang : CV Tohaputra, hlm238-239

kepada mereka. Allah akan membalas mereka atas hal itu. Pada Firman Allah Ta'ala "Sungguh, Allah Maha Mengetahui apa yang mereka kerjakan", ini adalah ancaman dan peringatan yang amat keras bagi mereka, karena Allah Ta'ala mengabarkan bahwa dia akan memberikan balasan kepada mereka atas hal tersebut dengan pembalasan yang sempurna.⁴⁵

Secara afektif, kita dianjurkan untuk Menahan amarah dan memaafkan (QS Ali-Imron: 134):

سُحِبُّوا لِلَّهِ النَّاسِ عَنِ الْعَافِينَ الْغِيظَ وَالْكَبِيمِينَ وَالصَّرَّاءِ السَّرَّاءِ فِي يُنْفِقُونَ الَّذِينَ
 الْمُحْسِنِينَ

“(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan”

Tafsir Ayat: Firman Allah Ta'ala *“(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit”*, artinya dalam keadaan susah, senang, lapang, sempit, sehat, sakit, dan dalam segala keadaan. Mereka adalah orang-orang yang membelanjakan hartanya, baik dalam keadaan cukup, kurang, mampu maupun tidak mampu, demi mendapatkan perkenan Allah. *“dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang”* artinya kemarahan bergejolak pada mereka, maka mereka menahannya, yang artinya mereka menyembunyikannya dan tidak mengamalkannya, dan memaafkan orang yang berbuat buruk kepadanya. Al-Imam Ahmad meriwayatkan dari Abu Hurairah, dari Nabi Shallallahu Alaihi Wasallam telah meriwayatkan, Al-Imam Ahmad meriwayatkan-dalam hadits-Ibnu Mas'ud ia berkata Rasulullah Saw. Bersabda, “Menurut kalian apa yang dikategorikan sebagai pemenang dalam bergulat?, kami menjawab yaitu orang yang tidak dapat dikalahkan oleh orang lain, ia berkata, beliau bersabda “Bukan, akan tetapi dia adalah orang-orang yang mampu menahan dirinya pada saat marah”. Firman Allah Ta'ala *“Orang-orang yang menahan amarahnya”* artinya tidak melampiaskan kemarahan mereka kepada manusia, tapi mereka menahan diri dari mereka dan keburukan mereka, serta mereka hanya mengharap pahala disisi Allah Ta'ala. Kemudian Firman Allah Ta'ala *“dan memaafkan (kesalahan) orang”* artinya dengan sudah menahan diri dari keburukan, mereka juga memaafkan orang-orang yang mendzalimi mereka dalam diri mereka, sehingga tidak tersisa pada diri mereka dendam kepada seseorang. Ini adalah kondisi yang paling sempurna, oleh karena itu Allah Ta'ala berfirman *“Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan”* ini termasuk kedudukan ihsan kepada Allah.⁴⁶

Bersabar ketika menghadapi masalah (QS Al-Imran:200):

⁴⁵ Syaikh Ahmad Syakir, (2014), *Mukhtashar Tafsir Ibnu Katsir (Jilid 3)*, Jakarta: Darus Sunnah Press, hlm.685

⁴⁶ Syaikh Ahmad Syakir, (2014), *Mukhtashar Tafsir Ibnu Katsir (Jilid 1)*, Jakarta: Darus Sunnah Press, hlm.982-984

﴿تُفْلِحُونَ لَعَلَّكُمْ اللَّهُ وَاتَّقُوا رَبَّ وَأَصَابِرُوا وَأَصْبِرُوا أَمْنُوا الَّذِينَ يَتَأْتِيهَا﴾

“Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung”

Tafsir Ayat : (Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah) melakukan taat dan menghadapi musibah serta menghindari maksiat (dan teguhkanlah kesabaranmu) menghadapi orang-orang kafir hingga mereka tidak lebih sabar daripada kamu (dan tetaplah waspada serta siap siaga) dalam perjuangan (serta bertakwalah kepada Allah) dalam setiap keadaan (supaya kamu beruntung) merebut surga dan bebas dari neraka.

Secara perilaku, dalam meminimalisasi emosi negatif dalam diri, Allah Swt menganjurkan kita untuk bersabar, membalas keburukan dengan kebaikan (QS Ara'd:22):

﴿وَعَلَىٰ نِيَّةٍ سِرًّا رَزَقْنَاهُمْ مِمَّا وَانْفَقُوا الصَّلَاةَ وَأَقَامُوا رَبِّهِمْ وَجَاهِ ابْتِغَاءَ صَبْرًا وَالَّذِينَ﴾
﴿الذَّارِعُ عُنْيِهِ هُمْ أَوْلِيَاكَ السَّيِّئَةَ بِالْحَسَنَةِ وَيَدْرَأَ﴾

“Dan orang-orang yang sabar karena mencari keridhaan Tuhannya, mendirikan shalat, dan menafkahkan sebagian rezeki yang Kami berikan kepada mereka, secara sembunyi atau terang-terangan serta menolak kejahatan dengan kebaikan; orang-orang itulah yang mendapat tempat kesudahan (yang baik)”

Tafsir Ayat : (Dan orang-orang yang sabar) di dalam menjalankan ketaatan dan menghadapi musibah serta teguh di dalam menjauhi kemaksiatan (karena mencari) demi karena (Rabbnya) bukan karena mengharapkan kebendaan (dan mendirikan salat dan menafkahkan) di jalan ketaatan (sebagian rezeki yang Kami berikan kepada mereka secara sembunyi atau terang-terangan serta menolak) menghadapi (kejahatan dengan kebaikan) seperti menghadapi kebodohan dengan sifat penyantun dan menghadapi perlakuan yang menyakitkan dengan bersabar diri (orang-orang itulah yang mendapat tempat kesudahan yang baik) yakni mendapat akibat yang terpuji di kampung akhirat, yaitu: Surga. Allah Ta'ala memerintahkan mereka agar tetap berada di atas kebenaran dan keistiqamahan di seluruh gerak dan diam mereka, dan diseluruh kondisi mereka baik yang berkaitan dengan diri sendiri maupun berkaitan dengan selainnya “Dan orang yang sabar karena mengharap keridhaan Tuhannya” yaitu sabar dalam menaham diri dari setiap perkara yang diharamkan dan setiap perkara yang membuahkan dosa. “Melaksanakan shalat” dengan batasan-batasannya, rukun-rukunnya sesuai dengan syariat yang diridhai, “Dan menginfakkan sebagian rezeki yang kami berikan kepada mereka” yaitu menginfakkan sebagian rezeki kepada orang-orang yang wajib mereka nafkahi yaitu kepada istri, karib kerabat, dan orang-orang yang fakir dan miskin dan membutuhkan, baik secara sembunyi-sembunyi maupun dilakukan secara terang-terangan. “serta menolak kejahatan dengan kebaikan”, yaitu mereka membalas keburukan dengan kebaikan. Apabila ada seseorang yang

menyakiti mereka, maka mereka menghadapinya dengan penuh kebaikan yaitu dengan sabar, menahan diri, berlapang dada, dan memaafkan.⁴⁷

Beberapa Kompetensi yang penting bagi remaja, dan perlu dikembangkan, yaitu sebagai berikut:⁴⁸

KOMPETENSI EMOSI	CONTOH
1. Menyadari bahwa pengungkapan (ekspresi) emosi memainkan peranan penting dalam berhubungan sosial	Mengetahui bahwa mengekspresikan rasa marah kepada teman dapat merusak persahabatan
2. Kemampuan mengatasi emosi yang negatif dengan strategi regulasi diri dapat mengurangi intensitas dan durasi kondisi emosi	Mengurangi rasa marah dengan menjauhi situasi negatif dan melakukan aktivitas yang dapat melupakan emosi tersebut.
3. Memahami bahwa kondisi emosi dari dalam tidak selalu berhubungan dengan pengungkapan (ekspresi) ke luar (remaja menjadi lebih matang, dimulai dengan memahami bahwa ekspresi emosinya memberikan dampak kepada orang lain)	Memahami bahwa dirinya bisa marah, tetapi masih dapat mengelola emosi tersebut, sehingga dapat terlihat biasa-biasa saja (netral)
4. Menyadari kondisi emosi sendiri tanpa terpengaruh oleh emosi tersebut	Membedakan antara sedih dan cemas, dan fokus mengatasi daripada terpengaruh oleh perasaan-perasaan tersebut.
5. Dapat membedakan emosi orang lain	Dapat membedakan bahwa orang lain itu sedang sedih bukan takut

Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran, jadi emosi merupakan salah

⁴⁷ Syaikh Ahmad Syakir, *Mukhtashar Tafsir Ibnu Katsir (Jilid 3)*, hlm.1000

⁴⁸ Syamsu Yusuf, (2012), *Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, hlm.99

satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia.

i. Upaya Mengembangkan Keterampilan Emosi Remaja

Kematangan emosional merupakan aspek yang sangat dekat dengan kepribadian, dimana bentuk kepribadian inilah yang akan dibawa individu dalam kehidupan sehari-hari dan lingkungan mereka. Individu yang mencapai kematangan emosi ditandai oleh adanya kemampuan dalam mengontrol emosi, mampu berpikir realistis, memahami diri sendiri, dan mampu menempatkan emosi disaat dan tempat yang tepat atau ditandai oleh stabilnya seluruh aspek yang mempengaruhi emosi seseorang untuk menghadapi permasalahannya, sehingga ledakan emosi yang meluap-luap secara bertahap mulai melemah.⁴⁹

Perkembangan emosi anak dan remaja harus dibimbing serta diarahkan dengan baik oleh orang tua dan guru, sebab kecerdasan emosional akan mempengaruhi kesuksesan anak dalam kehidupan berikutnya. Beberapa langkah yang dapat dilakukan dalam menumbuhkembangkan perkembangan emosi remaja adalah:⁵⁰

- 1) Ajarkanlah anak bahwa bangga diri adalah sikap yang baik untuk membangun rasa percaya diri anak tetapi tidak boleh dilakukan secara berlebihan.
- 2) Ajarkan kepada anak bahwa merupakan kekuatan yang harus ada pada diri manusia, terutama perasaan marah ketika melihat orang lain melakukan

⁴⁹ Sutirna, (2013), *Perkembangan dan Pertumbuhan Peserta Didik*, Yogyakarta: Andi, hlm.38

⁵⁰ Masganti Sit, *Perkembangan Peserta Didik*, hlm.138-141

maksiat. Tetapi seseorang tidak boleh marah berlebihan sehingga dia tergoda setan. Rasulullah Saw Bersabda “*Amarah adalah dari setan, dan setan diciptakan dari api, dan api hanya bisa dipadamkan dengan air*”, maka kalau seseorang marah hendaklah ia berwudhu “ (H.R.Ahmad)

- 3) Ajarkan kepada anak bahwa cinta merupakan emosi yang paling baik dalam diri manusia, tetapi manusia harus menempatkan cinta kepada Allah di atas cinta kepada yang lain.
- 4) Ajarkanlah anak untuk mengelola rasa bencinya dengan baik. Rasulullah Saw bersabda “*Penyakit umat sebelum kalian akan menajalar ke tubuh kalian. Penyakit itu adalah dengki dan kebencian*”(H.R.Tirmizi)
- 5) Ajarkan anak untuk mengelola rasa cemburunya dengan baik. Rasulullah bersabda “*Ada rasa cemburu yang disukai Allah dan ada rasa cemburu yang tidak disukai oleh Allah. Rasa cemburu yang disukai Allah adalah benci dalam hal yang mencurigakan, adapun rasa cemburu yang dibenci oleh Allah adalah menyukai hal-hal yang mencurigakan.*(H.R.Dauwd)
- 6) Ajarkan anak untuk menghindari sikap sombong. Rasulullah Saw bersabda dari Abdullah bin Mas’ud “*Orang-orang yang dalam hatinya ada sebiji sawi kesombongan tidak akan masuk surga*”(H.R.Muslim)

Mengendalikan emosi itu penting. Hal itu didasarkan atas kenyataan bahwa emosi mempunyai kemampuan untuk mengkomunikasikan diri kepada orang lain. Orang-orang yang kita jumpai di sekitar lingkungan kita lebih cepat menanggapi emosi kita daripada kata-kata kita. Dengan demikian emosi kita pun memengaruhi emosi orang-orang disekitar kita.

Supaya pergaulan kita sehari-hari berjalan lancar dan dapat menikmati kehidupan yang tenteram, kita tidak hanya harus mampu mengontrol emosi kita,

namun juga harus memiliki emosi yang tepat dengan mempertimbangkan keadaan, waktu dan tempat. Penempatan emosi yang tidak sesuai dapat berakibat buruk bagi kita. Hal ini terjadi jika kita tidak mampu mengontrol atau mengendalikan emosi kita sendiri.

Sehubungan dengan hal tersebut, ada beberapa peraturan untuk mengendalikan emosi, yaitu sebagai berikut:

- 1) Hadapilah emosi tersebut. Dengan jalan menghadapi kenyataan yang ditakutkan atau kenyataan yang menyebabkan timbulnya perasaan takut.⁵¹
- 2) Jika mungkin tafsirkanlah kembali situasinya. Emosi adalah bentuk dari suatu interpretasi. Reinterpretasi itu bukanlah hal yang mudah, sebab memerlukan orang lain untuk melihat situasi sulit yang dialaminya dari sudut pandang yang berbeda.⁵²
- 3) Kembangkanlah rasa humor dan sikap realistis. Dalam hal seperti itu, humor dan sikap realistis dapat menolong. Tertawa bisa meringankan ketegangan emosi.⁵³
- 4) Atasilah secara langsung problem-problem yang menjadi sumber emosi. Memecahkan problem pada dasarnya, jauh lebih baik ketimbang mengendalikan emosi yang terkait dengan problem tersebut.

Emosi memang mempunyai daya gerak yang besar. Namun, kita dapat mengatur dan mengarahkannya sedemikian rupa, sehingga emosi tersebut menggerakkan kita ke arah hidup yang lebih menyenangkan dan lebih efisien.

⁵¹ Alex Sobur, (2011), *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*, Bandung: CV Pustaka Setia, hlm.443

⁵² *Ibid.*, hlm.443

⁵³ *Ibid.*, hlm.443-444

Dengan demikian, emosi menjadi modal yang besar bagi hidup kita, bukannya menjadi kecendrungan yang membuat kita frustrasi.⁵⁴

j. Pengaruh Emosi Pada Belajar

Emosi berpengaruh besar pada kualitas dan kuantitas belajar. Emosi yang positif dapat mempercepat proses belajar dan mencapai hasil belajar yang lebih baik, sebaliknya emosi yang negatif dapat memperlambat belajar atau bahkan menghentikannya sama sekali. Jika siswa mengalami emosi positif, maka sel-sel saraf akan mengirim impuls-impuls positif ke neokorteks dan proses belajar pun dapat terjadi. Sebaliknya, jika siswa mengalami emosi negatif, maka tertutup kemungkinan untuk timbulnya impuls-impuls yang mendorong belajar, tetapi yang terjadi adalah meningkatnya fungsi mempertahankan diri terhadap emosi yang tidak menyenangkan. Akibatnya proses belajar menjadi lamban atau bahkan terhenti.

Karena itu kemampuan siswa dalam mengontrol, meregulasi emosinya sangat berperan penting dalam proses pembelajaran. Pembelajaran yang berhasil haruslah dimulai dengan menciptakan emosi positif pada diri pembelajar. Jika siswa mengalami emosi positif, mereka dapat menggunakan neokorteks untuk tugas-tugas belajar. Penciptaan emosi positif adalah dengan penciptaan kegembiraan belajar, seperti membangkitkan minat siswa untuk belajar, adanya keterlibatan penuh dan terciptanya makna, pemahaman, dan nilai yang membahagiakan pada diri si pembelajar.⁵⁵

⁵⁴*Ibid.*, hlm.444

⁵⁵ Nyayu Khodijah, (2014), *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, hlm.143-145

Emosi atau perasaan seseorang akan sangat mempengaruhi aktivitas belajar di sekolah maupun di rumah. Entah itu perasaan sedih, gembira, aman, marah, cemas, takut, dan lain sebagainya. Pertumbuhan peserta didik yang berada di jenjang sekolah menengah memiliki masa transisi dengan penuh gejolak dan rasa keakuan yang tinggi, emosinya pun belum stabil sehingga secara spontan sering melakukan hal-hal yang negatif. Dengan demikian, perlu perhatian guru yang serius untuk memberikan bimbingan. Beberapa peneliti di bidang psikologis tentang emosional menyimpulkan bahwa kesuksesan seseorang banyak ditentukan oleh faktor emosional sebesar 80% sedangkan faktor intelektual 20%.⁵⁶

2. Layanan Penguasaan Konten

a. Pengertian Layanan Penguasaan Konten

Layanan penguasaan konten (PKO) merupakan layanan bantuan kepada individu (sendiri ataupun kelompok) untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui proses belajar. Layanan penguasaan konten membantu individu menguasai aspek-aspek konten tersebut secara tersinergikan. Dengan penguasaan konten, individu diharapkan mampu memenuhi kebutuhannya serta mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya.⁵⁷ Layanan penguasaan konten bermakna suatu bantuan kepada individu (siswa) agar menguasai aspek-aspek konten secara terintegrasi. Dengan penguasaan konten,

⁵⁶ Sutirna, (2013), *Perkembangan dan Pertumbuhan Peserta Didik*, Yogyakarta: Andi, hlm.63

⁵⁷ Prayitno, (2012), *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*, UNP: P3K BK Padang, hlm.89

individu diharapkan mampu memiliki sesuatu yang berguna untuk memenuhi kebutuhannya serta mengatasi masalah-masalah yang dialaminya.

Layanan penguasaan konten merupakan layanan yang memungkinkan siswa mengembangkan diri berkenaan dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, materi belajarnya yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajarnya, serta berbagi aspek tujuan dan belajar lainnya. Hal ini berarti siswa memiliki “kemampuan lebih” dapat menyelesaikan masa belajarnya lebih cepat dan berkualitas. Kegiatan layanan penguasaan konten dilakukan oleh guru pembimbing yang dibantu oleh wali kelas dan guru lainnya. Dalam hal-hal kesulitan belajar dengan kadar latar belakang psikologisnya yang agak dalam, maka penanganannya memerlukan cara-cara yang profesional.

Layanan penguasaan konten merupakan layanan yang membantu siswa menguasai konten tertentu, terutama kompetensi dan kebiasaan yang berguna dalam kehidupan di sekolah, keluarga, dan masyarakat.⁵⁸

b. Tujuan

1) Tujuan Umum

Tujuan umum layanan penguasaan konten (PKO) adalah dikuasainya suatu konten tertentu. Penguasaan konten perlu bagi individu atau klien untuk menambah wawasan dan pemahaman, mengarahkan penilaian sikap, menguasai cara-cara atau kebiasaan tertentu, untuk memenuhi kebutuhannya dan mengatasi masalah-masalahnya. Dengan penguasaan konten yang

⁵⁸ Hamdani, (2012), *Bimbingan dan Penyuluhan*, Bandung: CV Pustaka Setia, hlm.116

dimaksud itu individu yang bersangkutan lebih mampu menjalani kehidupannya secara efektif (kehidupan efektif sehari-hari atau KES).⁵⁹

2) Tujuan Khusus

Tujuan khusus layanan PKO terkait dengan fungsi-fungsi konseling, yaitu sebagai berikut:⁶⁰

- a) Fungsi pemahaman, menyangkut konten-konten yang isinya merupakan berbagai hal-hal yang dipahami.
- b) Fungsi pencegahan, dapat menjadi muatan layanan PKO apabila penguasaan kontennya memang terarah pada terhindarkannya individu dari mengalami masalah tertentu.
- c) Fungsi pengentasan, akan menjadi arah layanan apabila penguasaan konten memang untuk mengatasi masalah yang sedang dialami klien.
- d) Fungsi penguasaan dan pemeliharaan, penguasaan konten dapat secara langsung maupun tidak langsung mengembangkan di satu sisi, dan di sisi lain memelihara potensi individu atau klien.
- e) Fungsi advokasi, penguasaan konten yang tepat dan terarah memungkinkan individu membela diri sendiri terhadap ancaman ataupun pelanggaran atas hak-haknya.

Dalam menyelenggarakan layanan PKO konselor menekankan secara jelas dan spesifik fungsi-fungsi konseling mana yang menjadi arah layanannya dengan konten khusus yang menjadi fokus kegiatannya. Penekanan atas fungsi itulah,

⁵⁹ Prayitno, (2017), *Konseling Profesional Yang Berhasil (Layanan dan Kegiatan Pendukung)*, Jakarta: PT RajaGarfindo Persada, hlm.94

⁶⁰ *Ibid.*, hlm.94

sesuai dengan isi konten yang dimaksud, akan dicapai tujuan khusus layanan PKO.

c. Komponen

Komponen layanan PKO adalah konselor, individu atau klien, dan konten yang menjadi isi layanan.

1) Konselor

Konselor adalah tenaga ahli pelayanan konseling, penyelenggara layanan PKO dengan menggunakan berbagai modus dan media layanannya. Konselor menguasai konten yang menjadi isi layanan PKO yang diselenggarakannya.⁶¹

2) Individu

Konselor menyelenggarakan layanan PKO terhadap seseorang atau sejumlah individu yang memerlukan penguasaan atas konten yang menjadi isi layanan. Individu penerima layanan PKO dapat merupakan peserta didik (siswa di sekolah), klien yang secara khusus memerlukan bantuan konselor, atau siapapun yang memerlukan penguasaan konten tertentu demi pemenuhan tuntutan perkembangan atau kehidupannya.⁶²

3) Konten

Konten merupakan isi layanan PKO, yaitu satu unit materi yang menjadi pokok bahasan atau materi latihan yang dikembangkan oleh konselor dan

⁶¹ *Ibid.*, hlm.95

⁶² Prayitno, Op., Cit., hlm.92

diikuti atau dijalani oleh individu peserta layanan. Konten PKO dapat diangkat dari bidang-bidang pelayanan konseling, yaitu bidang-bidang :⁶³

- a) Pengembangan kehidupan pribadi
- b) Pengembangan kemampuan hubungan sosial
- c) Pengembangan kegiatan belajar
- d) Pengembangan dan perencanaan karir serta kehidupan bepekerjaan
- e) Pengembangan kehidupan berkeluarga
- f) Pengembangan kehidupan bermasyarakat
- g) Pengembangan kehidupan beragama

Konten dalam layanan PKO itu sangat bervariasi, baik dalam bentuk materi maupun acuannya. Acuan yang dimaksud itu dapat terkait dengan tugas— tugas perkembangan peserta didik, kegiatan dan hasil belajar siswa, nilai dan moral karakter-cerdas serta tatakrma pergaulan, peraturan dan disiplin sekolah, bakat, minat, arah karier, ibadah keagamaan, kehidupan dalam keluarga dan berkeluarga, dan secara khusus permasalahan individu atau klien.

d. Dinamika Kegiatan: BMB3

Penguasaan konten dibina dan nantinya (pasca layanan) dilaksanakan oleh sasaran layanan. Dalam hal ini peran dinamika BMB3 merupakan suatu keniscayaan dalam layanan PKO. Semua unsur dalam konten yang dibahas harus dipikirkan berbagai kaitannya, dirasakan ke arah aspek emosional positif, disikapi secara positif hal-hal yang menguntungkan dan dihindari hal-hal yang merugikan, direalisasikan dalam bentuk tindakan nyata, dan dipertanggungjawabkan berbagai

⁶³ Prayitno, (2017), *Konseling Profesional Yang Berhasil (Layanan dan Kegiatan Pendukung)*, Jakarta: PT RajaGarfindo Persada, hlm.96

dampak dan akibatnya. Dalam pembinaan penguasaan konten melalui proses layanan dinamika BMB3 benar-benar dibangkitkan pada diri sasaran layanan oleh konselor. Untuk itu diperlukan berbagai contoh dan latihan agar dinamika BMB3 benar-benar teraktifkan pada diri sasaran layanan.⁶⁴

e. Pendekatan, Strategi, dan Teknik

1) Format

Layanan PKO pada umumnya diselenggarakan secara langsung dan tatap muka, dengan format klasikal, kelompok atau individual. Penyelenggara layanan (konselor) secara aktif menyajikan bahan, memberikan contoh, merangsang, mendorong, dan menggerakkan para peserta untuk berpartisipasi aktif mengikuti dan menjalani materi dan kegiatan layanan. Dalam hal ini konselor menegakkan dua nilai proses pembelajaran yaitu: High-touch, yaitu sentuhan-sentuhan tingkat tinggi yang mengenai aspek-aspek kepribadian dan kemanusiaan peserta layanan (terutama aspek-aspek afektif, semangat, sikap, nilai, dan moral), dan High-tech, yaitu teknologi tingkat tinggi untuk menjamin kualitas penguasaan konten, melalui implementasi oleh konselor:

f. Metode dan Teknik

1) Penguasaan Konten oleh Konselor

Pertama-tama konselor menguasai konten dengan berbagai aspeknya yang akan menjadi isi layanan. Makin kuat penguasaan konten ini akan semakin meningkatkan kewibawaan konselor di mata peserta layanan.

2) Teknik

⁶⁴*Ibid.*, hlm.97

Setelah konten dikuasai, konselor membawa konten tersebut ke arena layanan PKO. Berbagai teknik dapat digunakan, yaitu:

Penyajian, konselor menyajikan materi pokok konten, setelah para peserta disiapkan sebagaimana mestinya.

Tanya jawab dan diskusi, konselor mendorong partisipasi aktif dan langsung para peserta melalui dinamika BMB3, kegiatan ini dapat berupa:

- a) Diskusi kelompok.
- b) Penguasaan dan latihan terbatas survei lapangan, studi kepustakaan.
- c) Percobaan (termasuk kegiatan laboratorium, bengkel , studio).
- d) Latihan tindakan (dalam rangka perubahan tingkah laku).
- e) Refleksi BMB3.⁶⁵

3) Media pembelajaran

Untuk memperkuat proses pembelajaran dalam rangka penguasaan konten, konselor dapat menggunakan berbagai pernakat keras dan perangkat lunak media pembelajaran, meliputi alat peraga (alat peraga langsung, contoh, replika dan miniatur), media tulis dan grafis, peralatan dan program elektronik (radio dan rekaman, OHP, komputer, LCD, dan lain-lain). Penggunaan media ini akan meningkatkan aplikasi high-tech dalam layanan PKO.⁶⁶

4) Waktu dan Tempat

Layanan PKO dapat diselenggarakan kapan saja dan di mana saja, sesuai dengan kesepakatan konselor dan para pesertanya, serta aspek-aspek konten yang dipelajari. Makin besar paket konten, makin banyak waktu yang diperlukan.

⁶⁵ Prayitno, *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*, hlm.97-98

⁶⁶ *Ibid.*, hlm.98

Konselor merencanakan dan mengatur penggunaan waktu dengan memperhatikan aspek-aspek yang dipelajari dan kondisi peserta. Tempat penyelenggaraan layanan PKO disesuaikan pula dengan aspek-aspek konten serta kondisi peserta. Penyelenggaraan layanan dengan format klasikal dapat diselenggarakan di dalam ruangan kelas di sekolah, sedangkan format kelompok di dalam ruangan kelas atau di luar kelas. Format layanan individual sepenuhnya tergantung pada pertimbangan konselor dan persetujuan klien.⁶⁷

g. Operasionalisasi Layanan

Layanan PKO terfokus kepada dikuasainya konten tertentu oleh para peserta yang memperoleh layanan. Untuk itu layanan ini perlu direncanakan, dilaksanakan serta dievaluasi secara tertib dan akurat.

1) Perencanaan

Setelah konselor menetapkan subjek atau peserta layanan PKO, konselor menetapkan konten yang akan dipelajari secara rinci dan kaya, serta menetapkan proses dan langkah-langkah layanan. Semuanya itu dikemas dalam bentuk SATLAN.⁶⁸

2) Mengorganisasikan unsur-unsur dan sasaran layanan

Pada tahap ini konselor menyiapkan fasilitas layanan, termasuk media dengan perangkat keras dan lemahnya. Disamping itu disiapkan juga kelengkapan administrasi.

3) Pelaksanaan

⁶⁷*Ibid.*, hlm.99

⁶⁸*Ibid.*, hlm.102

Konselor melaksanakan kegiatan layanan melalui dimanfaatnyaseoptimal mungkin/diorganisasikan, melalui proses pembelajaran penguasaan konten. Dalam proses pembelajaran itu diimplementasikan pilar high-touch dan high-tech.

4) Penilaian

Secara umum penilaian terhadap hasil layanan PKO diorientasikan kepada diperolehnya kelima dimensi belajar (tahu, bisa, mau, biasa, dan ikhlas) terkait dengan konten tertentu, terkait dengan masalah yang dihadapi. Secara khusus, penilaian hasil layanan PKO ditekankan pada penguasaan peserta atau klien atas aspek-aspek konten yang dipelajari.⁶⁹

5) Tindak Lanjut dan Laporan

Setelah menetapkan jenis dan arah tindak lanjut, konselor mengkomunikasikan rencana tindak lanjut itu kepada peserta layanan dan pihak-pihak terkait, dan kemudian melaksanakan rencana tindak lanjut tersebut, dalam menyusun rencana tindak lanjut itu, konselor menyusun laporan pelaksanaan layanan PKO secara lengkap dalam bentuk LAPELPROG dan menyampaikan laporan kepada pihak terkait serta mendokumentasikan laporan layanan.⁷⁰

B. Penelitian Yang Relevan

1. Rocky SugandaSamosir (2017)

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Medan tahun 2017, dengan judul Skripsi "Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama di Kelas X SMK

⁶⁹*Ibid.*, hlm.103-104

⁷⁰*Ibid.*, hlm.104

Negeri Medan”. Dalam Penelitian ini perlakuan layanan bimbingan kelompok kecerdasan emosional peserta didik menjadi lebih meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang telah diajukan terbukti atau diterima. Berdasarkan hasil analisis data tentang penggunaan teknik sosiodrama dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa, diperoleh hasil yang positif sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama berpengaruh terhadap peningkatan kecerdasan emosional peserta didik.

2. Hikmah (2014),

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan UNIMED. Dalam skripsinya yang berjudul “Pengaruh Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Emosi Positif Dalam Belajar Pada Siswa Kelas X Smk Swasta Gotong Royong Kuala Langkat Tahun Ajaran 2013/2014 ”. Tujuan Penelitian ini untuk: mengetahui bagaimana pengaruh layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan emosi positif dalam belajar pada siswa di kelas X SMK Swasta Kuala Langkat. Analisis data menggunakan kuantitatif. Data yang diperoleh dari hasil hasil pemberian angket kepada para peserta didik. Jadi dari hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan emosi positif dalam belajar pada siswa Kelas X SMK Swasta Gotong Royong Kuala Langkat Tahun Ajaran 2013/2014.

3. BahgieMahtonami (2014)

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Medan tahun 2014, dengan judul Skripsi ”Meningkatkan Kemampuan Mengambil Keputusan Melalui Pemberian Layanan Konten *Six Thinking Hats* (Enam Topi Berpikir)

Pada Siswa Kelas XI SMA NEGERI 11 Medan”. Dalam Penelitian ini perlakuan layanan penguasaan konten terhadap pengambilan keputusan peserta didik menjadi lebih meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang telah diajukan terbukti atau diterima. Berdasarkan hasil analisis data tentang penggunaan enam topi berpikir dalam layanan konten untuk meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan siswa, diperoleh hasil yang positif sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa pemberian Layanan Konten *Six Thinking Hats* (Enam Topi Berpikir) berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan mengambil keputusan siswa.

4. Dwi Afriyani (2017)

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan UNIMED. Dalam skripsinya yang berjudul “Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Terhadap Kepedulian Sosial Siswa Kelas VIII-5 SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2017/2018”. Tujuan Penelitian ini untuk: mengetahui bagaimana pengaruh layanan penguasaan konten terhadap kepedulian sosial siswa Kelas VIII-5 SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan. Analisis data menggunakan kuantitatif eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Data yang diperoleh dari hasil pemberian angket kepada para peserta didik. Jadi dari hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan penguasaan konten dapat meningkatkan kepedulian sosial siswa, baik terhadap temannya, maupun lingkungan sosial tempat ia tinggal, seperti tumbuhnya sifat menolong, rasa berempati terhadap siswa lainnya. Penelitian ini dilakukan pada siswa Kelas VIII-5 SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2017/2018.

5. Lidya Sayidatun Nisya (2012)

Jurnal Psikologi yang berjudul “Religiusitas, Kecerdasan Emosional dan Kenakalan Remaja”. Penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara Religiusitas dan Kecerdasan Emosional terhadap Kenakalan Remaja. Penelitian ini menekankan arti penting religiusitas yang dikaitkan dengan kematangan emosional remaja dengan kenakalan remaja yang akhir-akhir ini semakin marak terjadi dalam masyarakat. Kesimpulan penelitiannya bahwa tidak ada hubungan antara nilai religiusitas dan kenakalan remaja. Begitu juga disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara nilai kecerdasan emosional terhadap kenakalan remaja.

Dari beberapa penelitian di atas, bahwa penelitian yang saya teliti berbeda dengan penelitian sebelumnya. Karena judul penelitian saya adalah “Meningkatkan Kemampuan Siswa Dalam Membangun Kontrol Emosi Siswa Melalui Layanan Penguasaan Konten Di MAN 3 Medan”.

C. Kerangka Berfikir

Kerangka pemikiran penelitian ini mengasumsikan bahwa dalam interaksi sosial maupun dalam proses pembelajaran, emosi memegang peranan sangat penting, bayangkan bagaimana seandainya relasi antar pribadi berlangsung tanpa disertai emosi, misalnya seperti kita berkomunikasi dengan ekspresi datar, tanpa lonjakan perasaan. Meskipun demikian, ekspresi emosi yang meledak-ledak tidak dapat diterima oleh masyarakat. Itulah sebabnya diperlukan pengontrolan emosi, bukan hanya untuk mengurangi ekspresi emosi yang tidak diharapkan, melainkan juga mengendalikan beberapa bentuk emosi yang sering menyulitkan kita sendiri, seperti kemarahan, kecemasan, rasa bersalah, dan juga cinta romantis.

Pada masa remaja individu sering dikaitkan terhadap keharusan untuk dapat memahami proses pembelajaran perkembangannya dengan lebih mandiri,

seorang siswa haruslah mampu menganalisis manfaat dari setiap yang ia pelajari, baik itu manfaat positif maupun negatifnya. Dengan hal tersebut individu dituntut untuk mampu memaksimalkan kemampuan emosionalnya dalam menganalisis. Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa anak dan masa ke dewasa, dimulai dari pubertas, yang ditandai dengan perubahan yang pesat dalam berbagai aspek perkembangan, baik fisik maupun psikis.

Meskipun pada masa remaja kemampuan kognitifnya telah berkembang baik, yang memungkinkannya untuk dapat mengatasi stress atau fluktuasi emosi secara efektif, tetapi kenyataannya masih banyak remaja yang masih belum mampu mengontrol emosinya, sehingga mereka banyak mengalami depresi, marah-marah, dan kurang mampu meregulasi/mengontrol emosinya tersebut. Kondisi ini dapat memicu masalah, seperti kesulitan belajar, penyalahgunaan obat, dan perilaku menyimpang. Perkembangan emosi pada remaja ditandai dengan emosi yang tidak stabil dan penuh gejolak. Pada masa ini mood (suasana hati) bisa berubah dengan sangat cepat. Keadaan demikian sering terjadi pada siswa di berbagai sekolah, dimana masih ditemukan beberapa siswa yang kurang mampu melakukan pengontrolan terhadap emosinya, sehingga dapat mengganggu kehidupan efektif sehari-harinya termasuk didalamnya kehidupan sosial dan proses pembelajaran yang dijalani siswa seperti halnya yang terjadi pada siswa/siswi di MAN 3 Medan.

Dari hasil pengamatan yang penulis lakukan, penulis mengetahui bahwa di MAN 3 Medan, masih ditemui siswa yang kemampuan menempatkan emosinya rendah, khususnya dalam mengontrol emosinya. Contoh perilaku siswa yang ditunjukkan pada saat emosi tidak dapat dikendalikan diantaranya: marah tanpa

sebab yang tidak jelas, melawan guru, melawan orang tua, ribut selama jam pelajaran berlangsung, merusak atribut sekolah, mudah kecewa dengan teman sebaya, dan lain sebagainya. Pemberian layanan penguasaan konten merupakan salah satu upaya agar kemampuan siswa dapat ditingkatkan dalam mengendalikan atau mengontrol emosinya sehingga menjadikan siswa bersemangat dalam belajar dan memotivasi siswa untuk mencapai keberhasilan yang diharapkan.

D. Hipotesis Tindakan

Hipotesis adalah asumsi atau dugaan mengenai sesuatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu yang sering dituntut untuk melakukan pengecekannya.⁷¹ Hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan.⁷² Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ho: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara layanan konten terhadap kemampuan membangun kontrol emosi siswa.

Ha: Terdapat pengaruh yang signifikan antara layanan konten terhadap kemampuan membangun kontrol emosi siswa.

BAB III

⁷¹ Sudjana, (2005), *Metode Statistik*, Bandung: PT Tarsito Bandung, hlm.219

⁷² Sugiyono, (2010), *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta, hlm.64

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Adapun lokasi penelitian ini dilaksanakan di MAN 3 Medan, terletak di Jl.Pertahanan Patumbak Dusun V Patumbak Kampung. Penelitian ini direncanakan akanberlangsung bulan Januari-Maret 2018. Adapun waktu yang dipergunakan dalam penyelsaian penelitian ini dimulai dai bulan Desember 2017.Skedul penelitiannya adalah sebagai berikut :

Tabel.3.1
Lokasi dan Waktu Penelitian

NO	NAMA KEGIATAN	JANUARI 2018				FEBRUARI 2018				MARET 2018				APRIL 2018				MEI 2018			
		BULAN KE				BULAN KE				BULAN KE											
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Acc Judul	√																			
2	Penulisan Proposal		√	√	√	√	√	√													
3	Bimbingan Proposal								√	√	√										
4	Seminar Proposal													√							
5	Pengumpulan Data														√	√	√	√	√	√	
6	Pengolahan Data																				√

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti

untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁷³ Populasi merupakan keseluruhan subjek dalam penulisan, apabila seseorang juga ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penulisan, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.⁷⁴ Populasi didefinisikan sebagai kelompok subyek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X semester genap MAN 3 Medan, Jl. Pertahanan Patumbak Dusun V Patumbak Kampung.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.⁷⁵ Adapun sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IIS-2 dan XMIA-1 MAN 3 Medan. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah Purposive Sampling, yaitu sebuah cara untuk mendapatkan sampel dengan memilih sampel diantar populasi sesuai dengan yang dikehendaki oleh peneliti (sesuai tujuan). Sampel dibagi menjadi dua grup yaitu kelas X IIS-2 sebagai grup eksperimen yang diberikan perlakuan layanan penguasaan konten dan grup kelas X MIA-1 sebagai grup kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Sampel tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut ini :

Tabel.3.2
Sampel Penelitian

No.	Kelas	Sampel
1	X IIS-2	41
2	X MIA-1	39
Total		80

⁷³ Sugiyono, (2011), *Statistika Untuk Penelitian*, Bandung : Alfabeta, hlm.61

⁷⁴ Suharsimi Arikunto, (2006), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, hlm.130

⁷⁵ *Ibid.*, hlm.62

C. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penellitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Ada dua jenis variable penelitian yaitu variabel bebas dan variable terikat. Variable bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab, sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau variabel terikat.⁷⁶ Dalam peneitian ini variabel-variabel tersebut adalah:

1. Variabel bebas (X) dalam penelitian inni adalah Layanan Penguasaan Konten.
2. Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah Kontrol Emosi.

D. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Adapun jenis penelitian ini yaitu Quesio eksperimen yaitu mengadakan perlakuan dengan memberikan layanan penguasaan konten kepada siswa. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah pre test dan post test yang polanya sebagai berikut:



Keterangan :

O_1 : Pre Test dilakukan sebelum memberikan layanan penguasaan konten

X : Perlakuan atau pemberian layanan penguasaan konten

O_2 : Post Test dilakukan setelah memberikan layanan penguasaan konten

⁷⁶Suharsimi Arikunto,(2002),*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: Rineka Cipta, hlm.96

Desain ini melihat perbedaan pre-test maupun post-test antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Desain penelitian tersebut dapat dijelaskan pada tabel berikut :

Tabel.3.3
Desain penelitian

Kelas	Pre-test	Perlakuan	Post-test
Kelas eksperimen	O ₁	X ₂	O ₂
Kelas kontrol	O ₂	X ₁	O ₂

O₁ adalah pretest yang diberikan sebelum diberikan perlakuan, O₂ adalah posttest yang diberikan setelah diberikan perlakuan X₁ adalah perlakuan berupa pemberian layanan penguasaan konten dan X₂ berupa metode konvensional (ceramah).

E. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Defenisi operasional variabel merupakan bagian yang mendefinisikan sebuah konsep variabel agar bisa diukur, dengan cara melihat pada dimensi dari suatu konsep yang bertujuan untuk melihat sejauh mana dari suatu faktor berkaitan dengan variasi faktor lainnya. Adapun defenisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Defenisi Operasional Kontrol Emosi

Kontrol emosi merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau terarah sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan, yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan kita. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan

kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan diri individu.

2. Defenisi Operasional Layanan Penguasaan Konten

Layanan penguasaan konten adalah layanan bimbingan yang memberikan bantuan kepada kepada siswa dalam memecahkan kesulitan-kesulitan yang berhubungan dengan masalah belajar. Adapun tujuan layanan ini adalah membantu siswa-siswi agar mendapat penyesuaian yang baik dalam situasi belajar. Layanan penguasaan konten (PKO) merupakan layanan bantuan kepada individu (sendiri ataupun kelompok) untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui proses belajar.

F. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.⁷⁷ Instrumen adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Berdasarkan beberapa pengertian tentang instrumen penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian adalah alat pengukur data agar data yang diperoleh lebih baik. Instrumen sebagai alat pengukur data harus valid dan reliabel sehingga data empiris dapat diperoleh sebagai mestinya.

Penelitian ini menggunakan metode angket (kuesioner). Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh

⁷⁷ Suharsimi, *Op., Cit.*, hlm.101

informasi dari responden dalam arti laporan pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui. Melalui angket (kuesioner) hal-hal tentang diri responden akan dapat diketahui. Misalnya, tentang keadaan atau data dirinya seperti pengalaman, sikap, minat, kebiasaan belajar dan sebagainya. Isi angket dapat berupa pertanyaan-pertanyaan tentang responden. secara umum penyusunan instrumen pengumpulan data dilakukan dengan pentahapan sebagai berikut⁷⁸ :

1. Mengadakan identifikasi terhadap variabel-variabel yang ada dalam rumusan judul penelitian atau yang tertera di dalam problematika penelitian.
2. Menjabarkan variabel menjadi sub atau bagian variabel.
3. Mencari indikator setiap sub atau bagian variabel.
4. Menderetkan deskriptor dari setiap indikator.
5. Merumuskan setiap deskriptor menjadi butir-butir instrumen.
6. Melengkapi instrumen dengan (pedoman atau instruksi) dan kata pengantar.
7. Melakukan uji coba instrumen.

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui pengaruh layanan penguasaan konten dan kontrol emosi disusun berdasarkan indikator-indikator yang terkandung di dalam definisi operasional, variabel berdasarkan pengertian kontrol/pengendalian emosi dapat dilihat pada kisi-kisi instrumen dalam tabel berikut ini :

Tabel.3.4

⁷⁸*Ibid.*, hlm.135

STS	Sangat Tidak Sesuai	1	4
-----	---------------------	---	---

Rumus Perhitungan Angket Skala Likert :

$$N = T \times Pn$$

Keterangan :

N : Jumlah skor untuk masing-masing kategori

T : Total jumlah responden yang memilih

Pn : Pilihan angka skor likert

Skor Maksimum = Jumlah RespondenSkor Tertinggi Likert

Skor Minimum = Jumlah Responden × Skor Terendah Likert

$$\text{Indeks (\%)} = \left(\frac{\text{Total Skor}}{\text{Skor Maksimum}} \right) \times 100 \%$$

Sebelum melakukan penelitian, angket terlebih dahulu diuji cobakan untuk mengetahui hasil pengaruh antara variabel melalui uji validitas dan uji realibilitas.

G. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang akurat dalam penelitian ini, maka yang menjadi teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Validitas Tes

Validitas tes adalah suatu alat ukur yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah

mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.⁸⁰

Untuk menguji tingkat kesahihan sebuah alat ukur, untuk mendapatkan data dari setiap butir item, dilakukan dengan uji validitas angket, hal ini untuk mencari valid atau tidaknya setiap butir item. Validitas adalah keadaan yang menggambarkan tingkat instrumen yang bersangkutan mampu mengukur apa yang akan diukur. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap dari data variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud.

Untuk menghitung validitas tes digunakan rumus *korelasi product moment* yaitu⁸¹:

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

Keterangan :

- r_{xy} = koefisien korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat
- $\sum XY$ = Jumlah total hasil perkalian antara variabel bebas dan variabel terikat
- $\sum X$ = Jumlah total skor variabel bebas
- $\sum Y$ = Jumlah total skor variabel terikat
- $\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel bebas
- $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel terikat
- N = Jumlah sampel yang diteliti

Setelah diketahui nilai korelasi atau nilai r, maka langkah selanjutnya adalah memberikan interpretasi terhadap koefisien korelasi.

⁸⁰Suharsimi Arikunto,(2010),*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, hlm.168

⁸¹*Ibid*, hlm.96

2. Realibilitas Tes

Realibilitas mengacu kepada keterpercayaan hasil ukur yang mengandung makna kecermatan pengukuran . Reliabilitas adalah tingkat keterandalan atau terpercayanya suatu instrumen. Setiap alat pengukuran seharusnya memiliki kemampuan untuk memberikan hasil pengukuran relatif konsisten dari waktu ke waktu. Sebelum instrumen digunakan sebagai pengumpul data penelitian, terlebih dahulu harus diujicobakan kepada sejumlah subjek yang mempunyai karakteristik yang cenderung sama dengan calon responden penelitian.

Pelaksanaan uji coba instrumen dimaksudkan untuk mengetahui kesahihan butir (validitas) dan keterandalan (reliabilitas) instrumen, sehingga dapat menjaring data yang dibutuhkan untuk menjawab permasalahan.⁸²

Reliabilitas merupakan ketepatan suatu tes tersebut diberikan kepada subyek yang sama. Suatu tes dikatakan realibel apabila beberapa kali pengujian menunjukkan hasil yang relatif sama. Untuk menguji reliabilitas (keterandalan) instrumen dapat dihitung dengan rumus Alpha, yaitu:

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

Keterangan :

r_{11} = Reabilitas instrumen

k = Banyaknya soal

$\sum \sigma b^2$ = Jumlah varians butir

σt^2 = Varians total

H. Teknik Analisis Data

⁸²Suharsimi Arikunto,(2006)*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, hlm.178

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji perbedaan atau t yaitu untuk melihat apakah ada peningkatan kemampuan membangun kontrol emosi siswa MAN 3 Medan. Adapun Rumus teknik uji t yang digunakan adalah sebagai berikut:⁸³

Untuk menguji hipotesis yang dirumuskan, maka digunakan rumus Uji-t dengan rumus:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah dua kelompok sampel berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas ini dilakukan dengan uji Kolmogorov Smirnov menggunakan program SPSS Versi 23.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah dua kelompok sampel mempunyai varians yang homogen atau tidak. Pengujian homogenitas ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS Versi 23.

c. Uji-t

Penelitian ini mengungkap tentang meningkatkan kemampuan siswa dalam membangun kontrol emosi siswa melalui layanan penguasaan konten di MAN 3 Medan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Uji-t. Separated Varians* Adapun rumus uji-t sebagai berikut:⁸⁴

Untuk menguji hipotesis yang dirumuskan, maka digunakan rumus Uji-t dengan rumus:

⁸³ Anas Sudjono, (2010), *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, hlm.234

⁸⁴ Syahrums, 2015, *Statistik Pendidikan*, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan IAIN Sumatera Utara, h.81

$$t_0 = \frac{M_1 - M_2}{SE_{M_1 - M_2}}$$

Keterangan:

t_0 : t-test

M_1 : Mean dari kelompok 1

M_2 : Mean dari kelompok 2

SE_{M_1} : Standard Error Mean Kelompok 1

SE_{M_2} : Standard Error Mean Kelompok 2

$SE_{M_1 - M_2}$: Perbedaan standard error antara M_1 dan M_2

Menurut buku Nazir untuk mengetahui pengaruh antara layanan penguasaan konten terhadap kontrol emosi siswa dapat diketahui dengan membandingkan mean kelompok kontrol dan mean kelompok eksperimen.⁸⁵

Dengan ketentuan jika t hitung $>$ t tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan $dk = n - 2$ maka hipotesis diterima, sebaliknya jika t hitung $<$ t tabel hipotesis yang diajukan ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Profil Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan

1. Sejarah Singkat Berdirinya MAN 3 Medan

⁸⁵ Moh. Nazir, 2009, *Metode Penelitian*, Darussalam: Ghalia Indonesia, hlm. 242

Karena banyaknya peminat siswa-siswi untuk masuk MAN 1 Medan yang berasal dari daerah patumbak maka pada tahun 1993 dibuatlah lokal jauh MAN 1 Medan (Yang dipimpin oleh Bapak Drs. H. Suangkopan Siregar) dan untuk pengawasan, secara resmi ditunjuk Bapak Drs.Sukoco yang lokasinya bersebelahan dengan MTsN 1 Medan.

Sehubungan dengan meningkatnya jumlah siswa-siswi yang masuk ke lokal jauh, maka pada tahun 1996 berdasarkan SK Menteri Agama : No.515 A, tanggal 25 November 1995, tentang SK pendirian MAN 3 Medan, maka didirikanlah MAN 3 Medan yang gedung belajarnya bersebelahan dengan MTsN 1 Medan, dengan Kepala Madrasah nya adalah Bapak Drs.Sukoco.

Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan (disingkat MAN 3 Medan) adalah jenjang pendidikan menengah pada pendidikan formal yang setara dengan sekolah menengah atas, yang pengelolaannya dilakukan oleh Kementerian Agama. Pendidikan madrasah aliyah ditempuh dalam waktu 3 tahun, mulai dari kelas 10 sampai kelas 12.

Pada tahun kedua (yakni kelas 11), seperti halnya siswa SMA, maka siswa MAN 3 Medan memilih salah satu dari 3 jurusan yang ada, yaitu Ilmu Alam, Ilmu Sosial, Ilmu-Ilmu Keagamaan Islam. Pada akhir tahun ketiga (yakni kelas 12), siswa diwajibkan mengikuti Ujian Nasional yang memengaruhi kelulusan siswa.

Lulusan Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan dapat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi umum, perguruan tinggi agama islam, atau langsung bekerja.

2. Identitas MAN 3 Medan

Nama : Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan

NSM : 3111 2750 3312

NPSN : 60725195

NPWP : 00.198.175.2.122.000

Alamat: Jl.Pertahanan No.99

Kelurahan : Timbang Deli

Kecamatan : Medan Amplas

Kota : Medan- 20361

Provinsi : Sumatera Utara

Telepon : 061-7879581

Website : man3medan.sch.id

E-mail : man3medan@yahoo.com

Izin Penegrian : Nomor : 5 Tahun 1997

Tanggal : 1 Maret 1997

Akreditasi : “A”, 2013-2018.

3. Visi

“Membentuk Insan yang beriman, berakhlakul karimah, berilmu, kreatif, serta peduli dengan lingkungan dan masyarakat”.

4. Misi

- a. Menumbuhkan penghayatan dan pengalaman agama.
- b. Menumbuhkan sikap sopan santun dan berbudi pekerti luhur.
- c. Membiasakan budaya rapi dan disiplin.
- d. Membangkitkan rasa kebersamaan dan musyawarah.
- e. Memotivasi belajar di kalangan siswa.
- f. Melaksanakan PMB/bimbingan secara intensif.

- g. Melaksanakan kegiatan perkembangan diri yang berkaitan dengan minat dan bakat siswa.
- h. Meningkatkan semangat musabaqah (kompetisi).
- i. Mencintai lingkungan hidup yang bersih dan sehat.
- j. Menumbuhkan semangat berinfaq dan sodaqoh.
- k. Menjalin kerjasama dengan orang tua siswa dan masyarakat.

5. STRUKTUR ORGANISASI

- a. Kepala MAN 3 Medan
- b. Ka. Tata Usaha MAN 3 Medan
- c. Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum
- d. Wakil Kepala Sekolah Bidang Sarana dan Prasarana
- e. Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan
- f. Wakil Kepala Sekolah Bidang Humas
- g. Bimbingan dan Konseling
- h. Wali Kelas
- i. OSIS

6. PROGRAM KERJA MAN 3 MEDAN

Secara umum meliputi bidang-bidang, antara lain (*Sumber : Data Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 3 Medan T.A 2017/2018*):

Kelembagaan

- a. Menyempurnakan struktur organisasi
- b. Mempertegas dan memperjelas pembagian tugas setiap unsur dan personil organisasi
- c. Harmonisasi mekanisme kerja inter & antar unsur dan personil organisasi
- d. Meningkatkan profesionalisme personil organisasi

- e. Menumbuhkembangkan kemandirian

Kurikulum

- a. Peningkatan kedalaman pemahaman tentang kurikulum dengan berbagai perangkatnya
- b. Peningkatan pengembangan nilai-nilai plus, baik pada intra maupun ekstrakurikuler
- c. Meningkatkan program pembinaan mental spritual

Ketenagaan

- a. Tercipta personil yang berkualitas dan profesional
- b. Memiliki motivasi kerja yang optimal
- c. Berjiwa inovatif dengan idealisme yang tinggi
- d. Kreatif dan kritis terhadap perkembangan dan tuntutan kemajuan zaman
- e. Rasa tanggung jawab dan disiplin yang tinggi

Sarana dan Prasarana

- a. Peningkatan pemeliharaan
- b. Penyempurnaan sesuai dengan kebutuhan
- c. Penyediaan sarana prasarana baru
- d. Memperhatikan prinsip 8 K

Kesiswaan

- a. Menyempurnakan program kegiatan
- b. Menitikberatkan pada peningkatan mutu dan prestasi
- c. Peningkatan keimanan dan ketaqwaan
- d. Peningkatan kuantitas yang masuk perguruan tinggi
- e. Penanaman disiplin dan rasa tanggung jawab
- f. Menumbuhkan rasa bangga dan cinta almamater

REKAPITULASI SISWA MAN 3 MEDAN

TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Tingkat Kelas	Siswa		
		Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
1.	X MIA 1	11	28	39
2.	X MIA 2	10	30	40
3.	X MIA 3	15	25	41
4.	X MIA 4	11	29	38
5.	X MIA 5	12	28	40
6.	X IIS 1	18	22	40
7.	X IIS 2	19	22	41
8.	X IA	21	23	44
	JUMLAH	122	210	332
9.	XI MIA 1	14	24	38
10.	XI MIA 2	16	24	40
11.	XI MIA 3	12	28	40
12.	XI MIA 4	14	28	42
13.	XI MIA 5	16	24	40
14.	XI IIS	14	25	39
15.	XI IA	11	31	42
	JUMLAH	97	184	281
16.	XII IPA 1	16	24	40
17.	XII IPA 2	18	22	40
18.	XII IPA 3	14	24	38
19.	XII IPA 4	16	24	40
20.	XII IPA 5	13	26	39
21.	XII IPS 1	12	21	33
22.	XII IPS 2	15	17	32
23.	XII IA	10	25	35
	JUMLAH	114	183	297

	Jumlah	333	577	910
--	---------------	------------	------------	------------

Sumber : Data Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 3 Medan T.A 2017/2018

Hubungan Masyarakat

- a. Menjalin hubungan kerjasama dengan berbagai unsur vertikal/horizontal
- b. Mempertahankan peranan dan kepedulian terhadap program pembangunan daerah dan nasional
- c. Menumbuhkembangkan peranaan organisasi alumni
- d. Penekanan pada hubungan kerjasama yang saling menguntungkan

Pengawasan dan Evaluasi

- a. Bersifat menyeluruh
- b. Secara rutin dan insidental
- c. Terencana dan terprogram
- d. Mengarah pada pencapaian visi dan misi
- e. Mengutamakan pengawasan melekat

Program Unggulan

- a. Menjadi Sekolah Standar Nasional (SSN)
- b. Mengembangkan Sikap dan Kompetensi Keagamaan
- c. Mengembangkan Potensi Siswa Berbasis Multiple Intelligence
- d. Mengembangkan Budaya Daerah
- e. Mengembangkan Kemampuan Bahasa Dan Teknologi Informasi
- f. Meningkatkan Daya Serap Ke Perguruan Tinggi Favorit

Program Pengembangan Sarana Prioritas

- a. Pembangunan Kantin Siswa
- b. Perbaikan dan Pengecatan Lapangan Olah Raga
- c. Pengembangan Jaringan Infrastruktur LAN (Intranet Dan Internet)
- d. Pengembangan Sistem Informasi Sekolah (SIS)
- e. Melengkapi Sarana dan Prasarana Perpustakaan Dan Lab Komputer
- f. Renovasi Aula
- g. Renovasi Tampilan Depan Sekolah/Gerbang Sekolah
- h. Renovasi Koridor

7. TENAGA PENGAJAR MAN 3 MEDAN

Adapun tenaga pengajar di MAN 3 MEDAN adalah sebagai berikut :

NO	NAMA GURU	JABATAN	M.PEL
1	Muhamad Asrul, S. Ag, M. Pd	Kepala Sekolah	Bahasa Inggris
2	Sufrizal, S. Sos	Kepala TU	-
3	Drs. H. Anas, M. Ag	WKM Kurikulum	Fiqh
4	Muhammad Rasyid Ridho, S. Ag, MA	WKM Kesiswaan	Bahasa Inggris
5	Abdillah S. Ag, M. Si	WKM Sarana Prasarana	Mamtematika
6	Dra. Hamidah Siregar	HUMAS	Ekonomi
7	ara Cut Ali, S. Pdi, M. Si	Guru BP/ BK	Fisika
8	Neneng Chairunnisa S. Ag	Guru BP/BK	Biologi
9	Rizky Amelia, S. Pd	Guru BP/ BK	BP/BK
10	Nurrohma S. Pd, M. Hum	Guru	Bahasa Inggris
11	Satriawati S. Ag,	Guru	Biologi
12	Ani Sunarti S. Ag	Guru	Bahasa Inggris
13	Dra. Siti Fatmawati	Guru	Bahasa Arab
14	Drs. Zul Azhari	Guru	Fisika

15	Dra. Riana Napitu, M. Si	Guru	Biologi
16	Drs. Permohonan Sitompul	Guru	Kimia
17	Dra. Hj. Diana Aziza	Guru BP/BK	Bahasa Indonesia
18	Dra. Hj. Nina. Y. Nst	Guru	Fiqh
19	Masdiana, S. Pd	Guru	Biologi
20	Dra. Ratnawati	Guru	Akidah Akhlak
21	Abdul Latif, S. Pd, M. Si	Guru	Matematika
22	Rahmah Daulay, S. Pd	Guru	Kimia
23	Henni Sitompul, S. Pd	Guru	Bahasa Indonesia
24	Rosyani Nasution, S. Ag	Guru	Kimia
25	Athfayah. H, S. Pd	Guru	Matematika
26	Rahmmad Jamil, S. Ag	Guru	Fiqh
27	Imaniah Manik S. Pd	Guru	Fisika
28	Khairida S. Ag	Guru	Qur'an hadist
29	Nur Asiah S. Pd	Guru	Bahasa Inggris
30	Fithriani Khalila, S. Pd	Guru	Matematika
31	Drs. Hj. Asmara Efendi	Guru	PKN
32	Nurbadriah S. Ag	Guru	Sosiologi
33	Sri Devi. M. P, S. Pd	Guru	Matematika
34	Sugiyem, S. Pd	Guru	Geografi
35	Mayassir, S. Pd	Guru	Penjaskes
36	Gundari Priharti, S. Pd	Guru	Sosiologi
37	Dra. Hj. Ramliah	Guru	Bahasa Indonesia
38	Lenie Indra Oktavia, S. Pd	Guru	Bahasa Indonesia
39	Hj. Razali, S. Pd	Guru	Qur'an Hadis
40	Yulinda Neysa. L, SE	Guru	Kewarganegaraan
41	Yudha Dibarata, S. Pd	Guru	Penjaskes
42	Elvida Handayani, S. Pd	Guru	Ekonomi
43	Wan Syarifah Aini, M. Pd	Guru	Sejarah
44	Zaidani Pdi	Guru	Bahasa Arab

45	Misnayanti S. Pd	Guru	Matematika
46	Muhammad Alfi Syahri	Guru	SKI
47	Rudi Tua Siregar	Guru	TIK
48	Rahmad Hardian, S. Pd	Guru	Geografi
49	Dwi Prasetyo, S.Pd	Guru	Penjaskes
50	Hayati S. Pd	Guru	Bahasa Indonesia
51	Agus Salim, S. Pd	BP/BK	BP/BK
52	Muhammad Jamil, S. Pd, MA	Guru	SKI
53	Muhammad Iqbal. H. S. Ag	Guru	Qur'an Hadis
54	Dakwan Khairun Syah	Guru	SKI
55	Fatma Harahap, S. Pdi	Bendahara	-
56	Harauli Purba, SE	Ka. Pustaka	-
57	Alfin Munika, S. Kom	Pustakawan	-
58	Farida Hanum. H	Staf Tata Usaha	-
59	Assuyutissuhti Siregar	Staf Tata Usaha	-
60	Mardiana	Staf Tata Usaha	-
61	Ginda harahap	Staf Tata Usaha	-
62	Fahmi harahap	SATPAM	-
64	Erwin Defrian Lubis	SATPAM	-

Sumber : Data Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 3 Medan T.A 2017/2018

B. Deskripsi Data

Untuk mengumpulkan data pada penelitian ini, peneliti melakukan penelitian di MAN 3 Medan Jalan Pertahanan, Medan Patumbak. Penelitian ini menggunakan 2 kelas yaitu kelas X IIS-2 dan kelas X MIA-1. 41 siswa di kelas X IIS-2 dan 39 siswa di kelas X MIA-1. Kelas X IIS-2 sebagai kelas eksperimen yang diberikan layanan penguasaan konten dan kelas X MIA-1 sebagai kelas kontrol yang tidak diberikan layanan penguasaan konten tetapi diberikan metode konvensional. Data dalam penelitian ini diperoleh dengan melakukan pengukuran kemampuan

kontrol emosi siswa dengan menyebarkan angket sebelum pemberian layanan penguasaan konten kemudian dibandingkan dengan data yang diperoleh dari penyebaran angket sesudah pemberian layanan penguasaan konten. Selanjutnya data-data tersebut dianalisis dengan tahapan mulai dari deskripsi data, pengujian prasyarat analisis dan pengujian hipotesis.

1. Pengujian Persyaratan Analisis

Pelaksanaan uji coba instrumen angket kontrol emosi siswa dilaksanakan di MAN 3 Medan terhadap 38 orang siswa diluar sampel. Dalam tahap uji coba ini peneliti meminta kesediaan 38 orang siswa tersebut untuk mengisi angket yang diberikan berdasarkan keadaan siswa yang sebenarnya, jujur dan terbuka. Sebab angket tersebut tidak ada jawaban benar ataupun salah. Setelah angket terkumpul, selanjutnya dilakukan penelitian terhadap angket dengan cara membuat format nilai berdasarkan skor-skor yang ada pada setiap angketnya, kemudian skor yang merupakan pilihan subjek pada setiap butir angket ditabulasi dan diolah secara manual.

1) Uji Validitas

Angket mengenai Kontrol Emosi peneliti ujikan di MAN 3 Medan, Angket kontrol emosi tersebut berjumlah 65 item. Ternyata setelah angket diujikan tersisa 32 butir item yang valid dan 33 item tidak valid Sehingga angket kontrol emosi yang valid dapat digunakan sebelum dan sesudah diberikan layanan penguasaan konten mengenai emosi untuk sampel yang akan diteliti. Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi, maka diperoleh koefisien korelasi validitas item nomor 1 diketahui $r_{hitung} = 0,316$ dengan $N = 38$ pada taraf signifikan $\alpha =$

5 % maka diketahui $r_{tabel} = 0,320$. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} ($0,316 < 0,320$). Berdasarkan data tersebut, dapat dicontohkan bahwa item nomor 1 adalah tidak valid. Dari 65 item angket yang disebarkan diketahui ada 32 item yang valid dan 33 item pernyataan yang tidak valid. Jadi soal yang diberikan terhadap sampel berjumlah 32 item.

Sebagai contoh untuk item pernyataan noomor 1, untuk menguji validitas tes penulis menggunakan rumus korelasi Poduct Moment sebagai berikut:

Diketahui:

$$N = 38$$

$$\sum XY = 23612$$

$$\sum X = 124$$

$$\sum Y = 7190$$

$$\sum X^2 = 434$$

$$\sum Y^2 = 1368104$$

Keterangan :

r_{xy} = koefesian validitas angket

$\sum XY$ = Jumlah total hasil perkalian antara variabel X dan variabel Y

$\sum X$ = Jumlah seluruh tiap item

$\sum Y$ = Jumlah seluruh item

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel X

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel Y

N = Jumlah sampel yang diteliti

Sehingga r_{hitung} untuk item nomor 1 adalah:

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

$$r_{xy} = \frac{38 (23612) - (124) (7190)}{\sqrt{\{38 \cdot 434 - (124)^2\} \{38 \cdot 1368104 - (7190)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{897256 - 891560}{\sqrt{\{16492 - 15376\} \{51987952 - 51696100\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{5696}{\sqrt{(1116)(291852)}}$$

$$r_{xy} = \frac{5696}{\sqrt{325706832}}$$

$$r_{xy} = \frac{5696}{\sqrt{325706832}}$$

$$r_{xy} = \frac{5696}{18047,35}$$

$$r_{xy} = 0,316$$

Setelah diperoleh harga r hitung, selanjutnya untuk dapat diputuskan apakah instrumen tersebut valid atau tidak maka harga r hitung tersebut dibandingkan dengan harga r tabel. Sehingga diperoleh hasil $r_{hitung} = 0,316$ dan $r_{tabel} = 0,320$ yang berarti $r_{hitung} < r_{tabel}$ ($0,316 < 0,320$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa item tersebut tidak valid, begitu seterusnya.

Tabel 4.1
Validitas Angket Kontrol Emosi

No.Item	Rhitung	Rtabel	Kategori
1	0,316	0,320	Tidak Valid
2	0,165	0,320	Tidak Valid
3	0,118	0,320	Tidak Valid
4	0,125	0,320	Tidak Valid
5	0,464	0,320	Valid

6	0,148	0,320	Tidak Valid
7	0,426	0,320	Valid
8	0,140	0,320	Tidak Valid
9	0,286	0,320	Tidak Valid
10	0,537	0,320	Valid
11	0,242	0,320	Tidak Valid
12	0,463	0,320	Valid
13	0,165	0,320	Tidak Valid
14	0,669	0,320	Valid
15	0,573	0,320	Valid
16	0,558	0,320	Valid
17	-0,047	0,320	Tidak Valid
18	0,356	0,320	Tidak Valid
19	0,188	0,320	Tidak Valid
20	0,408	0,320	Valid
21	0,523	0,320	Valid
22	0,145	0,320	Tidak Valid
23	0,418	0,320	Valid
24	0,502	0,320	Valid
25	0,390	0,320	Valid
26	0,411	0,320	Valid
27	0,534	0,320	Valid
28	0,382	0,320	Valid
29	0,144	0,320	Tidak Valid
30	0,117	0,320	Tidak Valid
31	0,558	0,320	Valid
32	0,081	0,320	Tidak Valid
33	0,069	0,320	Tidak Valid
34	0,352	0,320	Valid
35	-0,191	0,320	Tidak Valid
36	0,614	0,320	Valid
37	0,589	0,320	Valid

38	0,205	0,320	Tidak Valid
39	0,348	0,320	Tidak Valid
40	0,399	0,320	Valid
41	0,495	0,320	Valid
42	0,564	0,320	Valid
43	0,103	0,320	Tidak Valid
44	0,561	0,320	Valid
45	0,615	0,320	Valid
46	0,511	0,320	Valid
47	0,114	0,320	Tidak Valid
48	0,343	0,320	Tidak Valid
49	0,346	0,320	Tidak Valid
50	0,343	0,320	Tidak Valid
51	0,264	0,320	Tidak Valid
52	0,334	0,320	Tidak Valid
53	0,328	0,320	Tidak Valid
54	0,281	0,320	Tidak Valid
55	0,018	0,320	Tidak Valid
56	0,182	0,320	Tidak Valid
57	0,423	0,320	Valid
58	0,013	0,320	Tidak Valid
59	0,428	0,320	Valid
60	0,495	0,320	Valid
61	0,221	0,320	Tidak Valid
62	0,437	0,320	Valid
63	0,617	0,320	Valid
64	0,627	0,320	Valid
65	0,441	0,320	Valid

2) Uji Reliabilitas

Berdasarkan hasil perhitungan yang menggunakan rumus alpha, diketahui $r_{11} = 0,856$ dan setelah dikonsultasikan dengan indeks korelasi termasuk dalam kategori cukup tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa angket kemampuan mengontrol emosi siswa telah memenuhi kriteria reliabilitas, sehingga dapat digunakan sebagai alat pengumpul data yang terpercaya, perhitungan selanjutnya dapat dilihat pada lampiran 3.

2. Analisis Data Hasil Penelitian

1) Hasil Angket Kontrol Emosi Siswa Kelas X MIA-1 Tanpa Layanan Penguasaan Konten (Kelas Kontrol)

Dalam pengumpulan data angket kontrol emosi siswa di kelas X MIA-1 sebagai kelas kontrol, peneliti memberikan angket kepada siswa, tes itu dibagi menjadi dua yaitu Pre-test dan Post-test. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontrol emosi siswa, data tentang kontrol emosi siswa di kelas kontrol dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel.4.2.1
Skor Angket Kontrol Emosi Siswa Kelas X IIS-2 Tanpa Diberikan Perlakuan (Kelas Kontrol)

No	Nama Inisial Siswa	Pre-test	Post-test
1	ABS	78	80
2	ACN	86	91
3	ASR	92	97
4	APR	87	88
5	ADA	69	75
6	AF	87	89
7	ASF	95	99
8	ARR	70	73
9	CUZ	92	99

10	DAZ	74	77
11	DAG	96	97
12	FBQ	67	71
13	GZS	94	95
14	IF	74	76
15	IRY	97	99
16	INK	67	70
17	KHI	76	81
18	MAP	93	95
19	MAD	73	73
20	MP	74	75
21	MZW	98	99
22	MAS	75	78
23	MGF	81	81
24	MRA	70	72
25	MRJ	72	76
26	MRS	95	100
27	NPR	82	85
28	NNB	92	95
29	NSS	79	82
30	NIR	90	92
31	RIS	95	97
32	RNC	86	88
33	RVL	80	83
34	RPA	78	81
35	STW	71	76
36	SD	96	97
37	SN	76	80
38	TDR	88	91
39	YA	61	66
	Total	$\bar{X} = 82,20$	$\bar{X} = 85,10$

Tabel.4.2.2
Distribusi Frekuensi Kontrol Emosi Siswa Tanpa Layanan Penguasaan
Konten di Kelas Kontrol

Xi	Fi	FiXi	Xi²	Fi Xi²
66	1	66	4356	4356
70	1	70	4900	4900
71	1	71	5041	5041
72	1	72	5184	5184
73	2	146	5329	10658
75	2	150	5625	11250
76	3	228	5776	17328
77	1	77	5929	5929
78	1	78	6084	6084
80	2	160	6400	12800
81	3	243	6561	19683
82	1	82	6724	6724
83	1	83	6889	6889
85	1	85	7225	7225
88	2	176	7744	15488
89	1	89	7921	7921
91	2	182	8281	16562
92	1	92	8464	8464
95	3	285	9025	27075
97	4	388	9409	37636
99	4	396	9801	39204
100	1	100	10000	10000
	N=39	∑ FiXi = 3319		∑ Fi Xi² = 286401

Dari tabel diatas , maka dapat diperoleh nilai mean sebagai berikut:

a. Mean

$$\bar{X} = \frac{\sum FiXi}{\sum Fi}$$

Keterangan:

\bar{X} : Mean dari variabel X

$\sum FiXi$: Total Skor

$\sum Fi$: Jumlah Sampel

$$\text{Jadi, } \bar{X} = \frac{\sum FiXi}{\sum Fi}$$

$$= \frac{3319}{39}$$

$$= 85,10$$

b. Varians

$$S^2 = \frac{n (fixi^2) - (fixi)^2}{n(n-1)}$$

Keterangan:

S^2 : Variant

N : Jumlah Sampel

$$\text{Jadi, } S^2 = \frac{n (fixi^2) - (fixi)^2}{n(n-1)}$$

$$S^2 = \frac{39 (286401) - (3319)^2}{39(39-1)}$$

$$S^2 = \frac{39 (286401) - (3319)^2}{39(39-1)}$$

$$S^2 = \frac{(11169639) - (11015761)}{39 (38)}$$

$$S^2 = \frac{153878}{1482}$$

$$S^2 = 103,83$$

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

$$S = \sqrt{103,83}$$

$$S = 10,19$$

2) Hasil Angket Kontrol Emosi Siswa Kelas X IIS-2 dengan Layanan Penguasaan Konten (Kelas Eksperimen)

Dalam pengumpulan data angket kontrol emosi siswa di kelas X IIS-2 sebagai kelas eksperimen, peneliti memberikan angket kepada siswa, tes itu dibagi menjadi dua yaitu Pre-test dan Post-test. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontrol emosi siswa setelah mendapat perlakuan berupa layanan penguasaan konten, data tentang kontrol emosi siswa di kelas eksperimen dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel.4.3.1
Skor Angket Kontrol Emosi Siswa Kelas X IIS-2 Yang Diberikan Perlakuan Berupa Layanan Penguasaan Konten (Kelas Eksperimen)

No	Nama Inisial Siswa	Pre-test	Post-test
1	ADS	77	102
2	AFY	86	105
3	APK	94	91
4	AP	91	114
5	AD	94	109
6	AML	82	102
7	ANS	97	122
8	ARD	95	109
9	AYF	93	115

10	AGN	76	89
11	DAR	89	95
12	DF	84	105
13	DSL	86	95
14	DSA	93	115
15	FA	95	99
16	HA	67	65
17	JS	95	100
18	KL	96	109
19	MF	72	100
20	MPY	90	109
21	MSO	92	110
22	MNL	96	85
23	MRC	77	89
24	MA	85	96
25	MFR	81	93
26	MFN	94	84
27	MRF	76	110
28	MWA	96	102
29	NPA	89	101
30	NFU	94	99
31	NHS	81	111
32	NKH	82	117
33	PDN	92	100
34	RA	83	92
35	RAA	91	100
36	RAR	82	112
37	SYA	90	106
38	TCSP	88	88
39	TTA	95	96
40	WHA	95	122
41	ZSA	88	100

	Total	$\bar{X} = 87,78$	$\bar{X} = 101,536$
--	--------------	-------------------	---------------------

Tabel.4.3.2
Distribusi Frekuensi Kontrol Emosi Siswa dengan Layanan Penguasaan
Kontendi Kelas Eksperimen

Xi	Fi	FiXi	Xi²	Fi Xi²
65	1	65	4225	4225
84	1	84	7056	7056
85	1	85	7225	7225
88	1	88	7744	7744
89	2	178	7921	31684
91	1	91	8281	8281
92	1	92	8464	8464
93	1	93	8649	8649
95	2	190	9025	36100
96	2	192	9216	36864
99	2	198	9801	39204
100	5	500	10000	250000
101	1	101	10201	10201
102	3	306	10404	93636
105	2	210	11025	44100
106	1	106	11236	11236
109	4	436	11881	190096
110	2	220	12100	48400
111	1	111	12321	12321
112	1	112	12544	12544
114	1	114	12996	12996
115	2	230	13225	52900
117	1	117	13689	13689
122	2	244	14884	59536

	N=41	4163		1007151
--	-------------	------	--	---------

Dari tabel diatas , maka dapat diperoleh nilai mean sebagai berikut:

a. Mean

$$\bar{X} = \frac{\sum FiXi}{\sum Fi}$$

Keterangan:

\bar{X} : Mean dari variabel X

$\sum FiXi$: Total Skor X

$\sum Fi$: Jumlah Sampel

$$\begin{aligned} \text{Jadi, } \bar{X} &= \frac{\sum FiXi}{\sum Fi} \\ &= \frac{4163}{41} \\ &= 101,53 \end{aligned}$$

b. Varians

$$S^2 = \frac{n (fixi^2) - (fixi)^2}{n(n-1)}$$

Keterangan:

S^2 : Variant

N : Jumlah Sampel

$$\text{Jadi, } S^2 = \frac{n (fixi^2) - (fixi)^2}{n(n-1)}$$

$$S^2 = \frac{41 (1007151) - (4163)^2}{41(41-1)}$$

$$S^2 = \frac{(41293191) - (17330569)}{39(39-1)}$$

$$S^2 = \frac{2396262}{1640}$$

$$S^2 = 1461,13$$

c. $S = \sqrt{s^2}$

$$S = \sqrt{1461,13}$$

$$S = 38,22$$

Tabel.4.4
Perbandingan Hasil Nilai Rata-Rata Antara Kelas Kontrol Dan Kelas Eksperimen

Kelas	Kontrol Emosi Di Kelas Kontrol		Kontrol Emosi Di Kelas Eksperimen	
	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test
X MIA-1	$\bar{X} = 82,20$	$\bar{X} = 85,10$	-	-
X IIS-2	-	-	$\bar{X} = 87,78$	$\bar{X} = 101,536$

Dilihat dari tabel diatas, bahwa skor nilai kontrol emosi siswa di kelas kontrol lebih rendah dari kontrol emosi siswa di kelas eksperimen. Nilai rata-rata mean pre-test di kelas kontrol adalah 82,20 dan nilai rata-rata mean post-test nya adalah 85,10, sedangkan nilai rata-rata mean pre-test di kelas eksperimen 87,78 dan nilai rata-rata post-test nya adalah 101,536. Hal ini membuktikan bahwa layanan penguasaan konten yang diberikan kepada kelas eksperimen berpengaruh terhadap konntrrol emosi siswa.

C. Uji persyaratan analisis

a. Uji normalitas

Pengujian normalitas data dilakukan untuk melihat apakah dalam model regresi, variabel dependen dan independennya memliki distribusi normal atau tidak. Jika data menyebar disekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal maka model regresi memenuhi asumsi normalitas. Untuk melihat data normalitas dari

skor angket kontrol emosi siswa pada kelas kontrol yang tidak diberikan perlakuan dan kelas eksperimen yang diberikan perlakuan berupa layanan penguasaan konten dapat menggunakan uji Kolmogorov Smirnov.

Tabel.4.5
Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov Pada Kelas Kontrol
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pre-Test	Post-Test
N		39	39
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	82,21	85,10
	Std.		
	Deviation	10,431	10,190
Most Extreme	Absolute	,134	,142
Differences	Positive	,109	,118
	Negative	-,134	-,142
Test Statistic		,134	,142
Asymp. Sig. (2-tailed)		,076 ^c	,056 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Sumber data di olah dengan SPSS Versi 23.00

Pengambilan keputusan :

1. Jika Sig > 0,05 maka data berdistribusi normal.
2. Jika Sig < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai kolmoglorov-smirnov variabel kontrol emosi siswa pada kelas kontrol tanpa diberikan perlakuan memiliki distribusi yang normal. Nilai variabel yang memenuhi standar yang ditetapkan dapat dilihat pada baris Asymp. Sig. (2-tailed). Dari tabel tersebut pada saat pre-test terdapat nilai Asymp.Sig. (2-tailed) = 0,076 dan pada saat post-

test terdapat nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,056. Dari nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar dari 0,05 yang berarti variabel telah terdistribusi secara normal (0,056 dan 0,076 > 0,05).

Tabel.4.6
Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov Pada Kelas Eksperimen
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pre-Test	Post-Test
N		41	41
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	87,78	101,54
	Std.		
	Deviation	7,518	11,252
Most Extreme Differences	Absolute	,129	,094
	Positive	,113	,069
	Negative	-,129	-,094
Test Statistic		,129	,094
Asymp. Sig. (2-tailed)		,083 ^c	,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Sumber data di olah dengan SPSS Versi 23.00

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah pengujian mengenai sama atau tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang homogen atau tidak

Tabel.4.7

Test of Homogeneity of Variances

Kontrol Emosi Siswa

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,129	1	78	,720

ANOVA

Kontrol Emosi Siswa

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	5398,165	1	5398,165	46,733	,000
Within Groups	9009,785	78	115,510		
Total	14407,950	79			

Sumber data di olah dengan SPSS Versi 23.00

Asumsi yang mendasari dalam analisis of varians (ANOVA) adalah bahwa varian dari beberapa populasi adalah sama. Dasar pengambilan keputusan :

1. Jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas $< 0,05$, maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah tidak sama.
2. Jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas $> 0,05$, maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah t sama.

Sehingga dapat dipahami bahwa cara membuat kesimpulan dari data diatas adalah dengan melihat nilai signifikansi , jika nilainya lebih dari 0,05 artinya data berasal dari kelompok yang memiliki varians homogen. Berdasarkan output spss diatas diketahui bahwa nilai signifikan = 0,720 dan lebih besar dari 0,05 maka data diatas dinyatakan mempunyai varians yang sama atau homogen ($0,720 > 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa varians dari data kontrol emosi

siswa pada kelas kontrol (tanpa diberikan perlakuan) dan kontrol emosi siswa pada kelas eksperimen (yang mendapat perlakuan berupa layanan penguasaan konten) dinyatakan **Homogen**.

D. Analisis Data

(Kelas Eksperimen)

$$\bar{X} = 101,536$$

$$SD = 38,22$$

$$SE = 6,04$$

$$\begin{aligned} SE_{M1} &= \frac{SD_1}{\sqrt{N-1}} \\ &= \frac{38,22}{\sqrt{41-1}} \\ &= \frac{38,22}{6,32} \\ &= 6,04 \end{aligned}$$

(Kelas Kontrol)

$$\bar{X} = 85,10$$

$$SD = 10,19$$

$$SE = 1,65$$

$$\begin{aligned} SE_{M1} &= \frac{SD_1}{\sqrt{N-1}} \\ &= \frac{10,19}{\sqrt{39-1}} \\ &= \frac{10,19}{6,16} \\ &= 1,65 \end{aligned}$$

E. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan Uji-t. Uji-t digunakan untuk mengetahui apakah hipotesis dalam penelitian ini diterima atau ditolak. Kriteria pengujian yaitu jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan Hipotesis nol (H_0) ditolak. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari layanan penguasaan konten (X) dalam meningkatkan kontrol emosi siswa (Y), dapat dilakukan dengan menggunakan uji-t sebagai berikut:

$$t_0 = \frac{M_1 - M_2}{SE_{M_1 - M_2}}$$

$$SE_{M_1 - M_2} = \sqrt{SEm_1^2 + SEm_2^2}$$

$$= \sqrt{6,04^2 + 1,65^2}$$

$$= \sqrt{36,4816 + 2,7225}$$

$$= \sqrt{39,2041}$$

$$= 6,26$$

$$t_0 = \frac{M_1 - M_2}{SE_{M_1 - M_2}}$$

$$t_0 = \frac{101,536 - 85,10}{6,26}$$

$$= \frac{16,436}{6,26}$$

$$= 2,6255$$

Berdasarkan hasil perhitungan skor kontrol emosi siswa diperoleh harga t_0 (thitung), yang dikonsultasikan ke harga kritik tabel t dengan db = N-2, N= 41+39 -2= 78, pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, diperoleh harga $t_{tabel} = 1,6646$, dengan demikian karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,6255 > 1,6646$), maka disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan, sehingga H_a diterima yang berarti adanya pengaruh yang signifikan Layanan Penguasaan Konten Dalam Meningkatkan Kemampuan Membangun Kontrol Emosi Siswa Kelas X IIS-2 MAN 3 Medan Tahun Ajaran 2017/2018.

F. Pembahasan Penelitian

Adapun hasil penelitian ini adalah adanya peningkatan yang signifikan dari kemampuan kontrol emosi siswa setelah diberikan layanan penguasaan konten pada kelas X IIS 2 MAN 3 Medan Tahun Ajaran 2017/2018. Hal ini didasarkan pada hasil analisis uji-t dimana diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $2,6255 > 1,6646$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa H_a diterima.

Berdasarkan hasil analisis data instrumen penelitian ditemukan bahwa nilai rata-rata kontrol emosi siswa sebelum diberikan layanan penguasaan konten sebesar 87,78 dan setelah diberikan layanan penguasaan konten sebesar 101,536, berarti terjadi peningkatan nilai kontrol emosi siswa setelah diberikan layanan penguasaan konten, yaitu dengan selisih $13,576 > 1$.

Sebelum dilaksanakan layanan penguasaan konten, kemampuan kontrol emosi siswa tergolong cukup rendah. Hal ini dibuktikan dari karakteristik yang ditunjukkan seperti misalnya marah tanpa sebab yang tidak jelas, melawan guru, ribut selama jam pelajaran berlangsung, merusak atribut sekolah, mudah kecewa dengan teman sebaya, mudah tersinggung, tidak mampu memposisikan kondisi emosional saat dihadapkan pada suatu persoalan, marah ketika diganggu sewaktu sibuk, bersifat agresif dan pesimis, kurang konsentrasi dalam belajar, ingin menang sendiri, dan lain sebagainya.

Permasalahan ini bukanlah permasalahan yang kecil dan sederhana, siswa yang mempunyai kontrol emosi yang rendah, dia akan mengalami hambatan untuk bisa mengekspresikan emosinya secara tepat dan wajar pada suatu kondisi tertentu, termasuk ketika individu tersebut dihadapkan pada situasi yang sulit. Untuk mengatasi masalah ini peneliti menggunakan layanan penguasaan konten, karena dengan menggunakan layanan penguasaan konten dapat menolong individu untuk dapat memahami bahwa kemampuan mengelola serta mengontrol

emosi yang ada didalam diri individu adalah hal yang sangat diperlukan untuk mencapai kehidupan efektif sehari-hari.

Emosi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku siswa, aktivitas dan prestasi belajar siswa serta pengambilan keputusan. Kemampuan mengontrol emosi sangat dibutuhkan oleh siswa agar dapat mengendalikan perilaku yang menyimpang. Layanan penguasaan konten merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dapat dijadikan alternatif untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan kontrol emosinya.

Layanan penguasaan konten bermakna suatu bantuan kepada individu (siswa) agar menguasai aspek-aspek konten secara terintegrasi. Dengan penguasaan konten, individu diharapkan mampu memiliki sesuatu yang berguna untuk memenuhi kebutuhannya serta mengatasi masalah-masalah yang dialaminya. Layanan penguasaan konten merupakan layanan yang membantu siswa menguasai konten tertentu, terutama kompetensi dan kebiasaan yang berguna dalam kehidupan di sekolah, keluarga, dan masyarakat.(Hamdani,2012: 116).

Pada umumnya peserta didik memiliki kesulitan dalam mengontrol dirinya sendiri mereka cenderung cepat marah dengan cara-cara yang kurang wajar untuk meyakinkan orang-orang disekitarnya. Perilaku seperti ini sering terjadi karena adanya kecemasan terhadap dirinya sendiri sehingga muncul dalam reaksi yang tidak wajar.⁸⁶ Emosi atau perasaan seseorang akan sangat mempengaruhi aktivitas

⁸⁶ Ida Triratnasari,2014, *Artikel Jurnal Hubungan Antara Kemampuan Pengelolaan Emosi Dengan Perilaku Agresif Peserta Didik*, Program Studi Pendidikan Bimbingan Dan

belajar di sekolah maupun di rumah. Entah itu perasaan sedih, gembira, aman, marah, cemas, takut, dan lain sebagainya. Karena itu kemampuan siswa dalam mengontrol, meregulasi emosinya sangat berperan penting dalam proses pembelajaran. Pembelajaran yang berhasil haruslah dimulai dengan menciptakan emosi positif pada diri pembelajar. Layanan penguasaan konten perlu diberikan kepada siswa agar dapat membantu siswa memahami dan mengontrol emosinya.

Dengan adanya layanan penguasaan konten maka siswa diharapkan dapat mencapai aspek-aspek perkembangan emosi seperti mampu mengontrol emosinya, mampu menempatkan diri dalam situasi yang tidak menyenangkan, serta membantu meningkatkan aktivitas serta hasil belajarnya di sekolah. Pemberian layanan penguasaan konten merupakan salah satu upaya agar siswa dapat mengendalikan atau mengontrol emosinya sehingga menjadikan siswa bersemangat dalam belajar dan memotivasi siswa untuk mencapai keberhasilan.

Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan layanan penguasaan konten dalam meningkatkan kemampuan membangun kontrol emosi siswa langkah pertama yang dilakukan peneliti adalah memilih dua kelompok sampel dari Kelas X MAN 3 Medan dengan mengkonsultasikannya terlebih dahulu kepada guru BK yang ada di MAN 3 Medan, kemudian ditetapkanlah sampel penelitian yaitu kelas X MIA-1 sebagai kelas kontrol dan kelas X IIS-2 sebagai kelas eksperimen. Langkah selanjutnya, peneliti memberikan angket berisi pernyataan mengenai kontrol emosi siswa (pre-test) kepada kelas kontrol dan kelas eksperimen, peneliti memberikan perlakuan atau treatment yaitu dengan melaksanakan Layanan Penguasaan Konten untuk kelas eksperimen dan untuk

kelas kontrol peneliti memberikan metode konvensional. Setelah beberapa kali mengadakan pertemuan dengan memberikan perlakuan berupa layanan kepada kelas eksperimen, peneliti memberikan angket kontrol emosi siswa yang sama (post-test) kepada kedua kelas yang dijadikan sampel untuk melihat apakah ada pengaruh yang signifikan layanan penguasaan konten dalam meningkatkan kemampuan kontrol emosi siswa sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.

Dalam pelaksanaan layanan penguasaan konten Konselor harus menunjukkan kewibawaannya atau dengan kata lain, konselor menunjukkan bahwa ia benar-benar menguasai konten tersebut, agar siswa segan dan mau mendengarkan penjelasan dari Konselor.⁸⁷ Setelah diberikan penjelasan, siswa diajak untuk berdiskusi untuk menyampaikan pendapatnya, memberikan kesempatan kepada siswa untuk melatih diri serta memahami dan memberikan tanggapan mengenai konten yang disampaikan, mengajak siswa untuk mengeksplor keadaan sekitar mengenai konten yang disampaikan, mengaitkan fenomena yang ada disekitar mereka, mengajak siswa untuk berpikir dinamis dan realistis dalam menanggapi fenomena-fenomena tersebut. Dalam menyampaikan materi konten tersebut, daya improvisasi konselor penting untuk membangun konten yang dinamis dan kaya. Dalam penyelenggaraan layanan konten ini, siswa diajak untuk tanya jawab dan diskusi, mendorong partisipasi aktif dan langsung siswa melalui dinamika BMB3 (Berpikir, Merasa, Bersikap, Bertindak, dan Bertanggung Jawab). Setelah siswa diberikan pemahaman mengenai materi konten yang disampaikan, Konselor mengajak siswa untuk berusaha melatih diri dengan melakukan tindakan langsung, berpartisipasi secara aktif dalam mengaplikasikan konten yang telah mereka pelajari

⁸⁷ Prayitno, (2017), *Konseling Profesional Yang Berhasil (Layanan dan Kegiatan Pendukung)*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, hlm.101

dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Memberikan layanan konten dengan sabar dan lembut agar siswa mampu menangkap penjelasan konselor. Konselor harus memberikan contoh yang baik kepada siswanya, Konselor harus mampu meyakinkan siswa betapa pentingnya peranan emosi dalam hubungan sosial. Kemampuan mengenal emosi orang lain merupakan dasar dari penyesuaian perasaan diri dan lingkungan, berusaha untuk memahami emosi yang ada didalam diri dan diri orang lain akan membuat siswa termotivasi untuk menepis rasa egoisme dan menumbuhkan sikap menolong. Kontrol emosi yang baik akan menciptakan penyesuaian antara perasaan dengan lingkungan, hal ini diperlihatkan dengan adanya penerimaan, penghargaan dan keterbukaan siswa untuk mengekspresikan emosi yang ada didalam dirinya secara tepat dan wajar. Beberapa keterampilan yang dilatih oleh konselor terhadap siswa dalam layanan konten antara lain adalah:

- a. Kemampuan untuk menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas adalah kecakapan yang tergantung pada kesadaran diri.
- b. Kemampuan untuk menenangkan diri, mengatur emosi
- c. Kemampuan mengatasi dorongan emosi dalam bentuk penyaluran emosi dengan melakukan kegiatan
- d. Kemampuan mempertahankan sikap positif yang realistis terutama dalam menghadapi masa-masa sulit
- e. Kemampuan menahan atau menunda keinginan untuk bertindak.

Individu yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik, maka individu tersebut berarti cerdas secara emosional. Kecerdasan emosional merujuk pada kompetensi emosi seperti kemampuan untuk membangun motivasi, mengatasi frustrasi, mampu berempati pada orang lain serta menjaga keseimbangan antara akal pikiran dan perasaan. Perkembangan emosional yang sehat sangat penting, baik untuk

kemampuan belajar di masa kanak-kanak, ataupun untuk mencapai sukses dan kebahagiaan di masa dewasa. Mereka yang cerdas secara emosional umumnya akan lebih bahagia, lebih sehat dan lebih harmonis dalam hubungannya dengan orang lain. Sementara individu yang sulit melakukan pengendalian emosi atau tidak cerdas secara emosi akan cepat merasa frustrasi, kesepian, hampa, depresi dan cepat merasa gagal dan rasa penyesalan yang tinggi.⁸⁸

Adapun setelah diberikan beberapa kali perlakuan berupa layanan penguasaan konten, selanjutnya kemampuan kontrol emosi siswa diukur kembali dengan memberikan angket post test, untuk mengetahui berapa peningkatan kemampuan kontrol emosi siswa setelah diberikan perlakuan tersebut. Hasil dari post-test selanjutnya diolah dengan menggunakan teknik analisis data dan pengujian hipotesis. Berdasarkan dari data yang diperoleh dan hasil uji hipotesis, telah diketahui bahwa layanan penguasaan konten dapat meningkatkan kemampuan kontrol emosi siswa kelas X IIS 2 MAN 3 Medan Tahun Ajaran 2017/2018. Hal ini diketahui dari hasil Post-test 101,536 dibanding dengan pada saat Pre-test 87,78. Hal ini menunjukkan bahwa layanan penguasaan konten penting dilaksanakan oleh guru BK dalam upaya meningkatkan kemampuan kontrol emosi siswa kelas X MAN 3 Medan Tahun Ajaran 2017/2018. Berikut dijelaskan aspek-aspek perkembangan emosi siswa kelas X IIS 2 MAN 3 Medan setelah mendapatkan perlakuan berupa layanan penguasaan konten yaitu :

- a. Siswa mampu mengidentifikasi dan menerima emosi diri dan emosi sesamanya, belajar memahami perbedaan serta karakteristik orang lain.

⁸⁸ Yahdinil Firda Nadhiroh, *Jurnal Saintifika Islamica Pengendalian Emosi* , Volume 2 No.1 Periode Januari - Juni 2015 ISSN 2407-053X53

- b. Siswa mampu membedakan emosi diri dengan emosi orang lain sehingga mengaplikasikannya dalam bentuk kepedulian dan kasih sayang antar sesama
- c. Siswa mampu menyadari emosi yang ada dalam dirinya serta mampu mengekspresikannya secara sehat.
- d. Siswa mampu mempertahankan sikap positif yang diterima oleh norma sosial seperti berusaha introspeksi diri dan mencoba melihat apabila kejadian yang sama terjadi pada diri sendiri, sehingga dapat merasakannya.
- e. Siswa mampu mengontrol emosinya, sehingga dapat menyesuaikan diri dengan perilaku dan relasi sosial, menumbuhkan sikap saling menghargai dan toleransi antar sesama.

Disamping hipotesis diketahui bahwa kemampuan kontrol emosi siswa meningkat dari sebelum ke sesudah pemberian layanan penguasaan konten. Berdasarkan analisis yang telah dijelaskan diatas bahwa pemberian layanan penguasaan konten dalam penelitian ini berhasil meningkatkan kemampuan kontrol emosi siswa kelas X IIS-2 MAN 3 Medan Tahun Ajaran 2017/2018.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Dari hasil analisis data dapat dinyatakan layanan penguasaan konten memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan kontrol emosi siswa kelas X IIS-2 MAN 3 Medan. Hasil analisis uji-t diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $2,6255 > 1,6646$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$, sehingga H_a diterima yang berarti adanya pengaruh signifikan layanan penguasaan konten terhadap kemampuan kontrol emosi siswa di kelas X IIS-2 Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan. Diketahui bahwa nilai rata-rata dari kontrol emosi siswa di kelas eksperimen, Pre-test = 87,78 dan Post-test = 101,536, nilai rata-rata dari kontrol emosi siswa di kelas kontrol, Pre-test = 82,20 dan Post-test = 85,10. Artinya skor rata-rata siswa setelah mendapat perlakuan berupa layanan penguasaan konten di kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan sebelum diberikan layanan penguasaan konten dan dibandingkan dengan kelas kontrol yang hanya diberikan metode konvensional. Hal ini dibuktikan dari perkembangan siswa dimana siswa mampu mengidentifikasi dan menerima emosi diri dan emosi sesamanya, belajar memahami perbedaan serta karakteristik orang lain., mampu membedakan emosi diri dengan emosi orang lain, mampu mengekspresikan emosinya secara sehat. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh layanan penguasaan konten dalam

meningkatkan kemampuan siswa membangun kontrol emosi siswa di kelas X IIS-2 MAN 3 Medan T.A 2017/2018, atau hipotesis dapat diterima.

B. Saran

Adapun saran yang dapat dikemukakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah :

1. Bagi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UIN-SU), Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) dan jurusan, dosen Bimbingan Konseling Islam, agar dapat mengembangkan hasil penelitian peneliti agar dihasilkan karya ilmiah yang lebih berkualitas lagi.
2. Bagi pihak sekolah terutama pada guru BK agar lebih memperhatikan perkembangan aspek psikologis siswa, terutama kemampuan kontrol emosi siswa, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mengadakan layanan penguasaan konten, layanan bimbingan kelompok, dan layanan konseling lainnya.
3. Bagi guru BK MAN 3 Medan agar lebih sering mengadakan layanan bimbingan dan konseling yang lebih kreatif dan inovatif, khususnya dalam mengentaskan berbagai permasalahan yang dapat menghambat aktivitas belajar siswa.
4. Kepada peneliti lain yang menaruh perhatian untuk meneliti mengenai kontrol emosi siswa dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan sumber referensi dalam penelitian di bidang yang sama terutama untuk menumbuhkembangkan kemampuan dan keterampilan meneliti serta menulis.
5. Kepada siswa di sekolah agar lebih giat belajar dalam mengelola emosi yang ada di dalam diri, senantiasa berusaha mengekspresikan emosi sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku.

6. Kepada orang tua siswa, agar selalu menaruh perhatian pada proses belajar anak serta masalah yang dihadapinya baik di sekolah maupun dirumah, jangan hanya terpaku pada hasil yang dicapai anak, tetapi juga pada proses yang dijalani anak tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Iam Abdul Fida' Ismail Ibnu Katsir, (2005), *Tafsir Ibnu Katsir Juz 1*
Terj. Bahrun Abu Bakar, Bandung : Sinar Baru Algensindo
- Ali, Mohammad, Mohammad Ansori. (2004). *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Al-Maraghiy Ahmad Mustafa, (1989), *Tafsir Al-Marghiy Juz XXIV*, Semarang : CV Tohaputra
- Alwi, Hasan. (2007). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Arikunto Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka
- Bimo, Walgito. (2004). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi
- Daniel, Goleman. (2006). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia
- Geldard , Kathryn, DKK. (2011). *Konseling Remaja Pendekatan Proaktif Anak Muda*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ghufron, M. Nur. Dkk. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media
- Hamdani. (2012). *Bimbingan dan Penyuluhan*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Hurlock, Elizabeth. (1990). *Psikologi Perkembangan Edisi 5*. Jakarta: Erlangga
- Ida Triratnasari. (2014). *Jurnal Hubungan Antara Kemampuan Pengelolaan Emosi Dengan Perilaku Agresif Peserta Didik: (STKIP) PGRI Sumatera Barat*
- Jahja, Yudrik. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenamedia Group
- Khodijah, Nyayu. (2014). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Masganti. (2012). *Perkembangan Peserta Didik*. Medan: Perdana Publishing
- Masganti. (2015). *Psikologi Agama*. Medan: Perdana Publishing

- Padmomartono, Sumardjono. (2014). *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Anggota IKAPI
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. UNP: P3K BK Padang
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional Yang Berhasil (Layanan dan Kegiatan Pendukung)*. Jakarta: PT RajaGarfindo Persada
- Rahman Agus Abdul. (2017). *Psikologi Sosial: Integrasi Pengetahuan Wahyu dan Pengetahuan Empirik*. Jakarta: Rajawali Pers
- Sarlito, Sarwono. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers
- Shihab M. Quraish, (2002), *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati
- Sobur, Alex. (2011). *Psikolgi Umum dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Sudjana. (2005). *Metode Statistik.1* Bandung: PT Tarsito Bandung
- Sudjono Anas.(2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2011). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sukardi Dewa Ketut. (2008). *Proses bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sunarto. Agung Suhartono. (2006). *Perekembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sutirna. (2013). *Perkembangan dan Pertumbuhan Peserta Didik*. Yogyakarta: Andi
- Syakir Syaikh Ahmad, (2014), *Mukhtashar Tafsir Ibnu Katsir (Jilid 3)*, Jakarta: Darus Sunnah Press
- Syakir Syaikh Ahmad, (2014), *Mukhtashar Tafsir Ibnu Katsir (Jilid 1)*, Jakarta: Darus Sunnah Press
- Yahdinil Firda Nadhiroh. (2014). *Jurnal Saintifica Islamica Pengendalian Emosi*. Volume 2 No.1
- Yusuf, Syamsu. (2012). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada