



PENDEKATAN KONSELING GESTALT DAN ANGER MANAGEMENT

SISWA KELAS VIII 1 MTs. NEGERI 3 LANGKAT

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat

untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

OLEH:

ARISTA KURNIANTI ASYAROH

NIM: 33. 14. 4. 034

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA

MEDAN

2018



**PENDEKATAN KONSELING GESTALT DAN ANGER MANAGEMENT
SISWA KELAS VIII 1 MTs. NEGERI LANGKAT
SKRIPSI**

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

OLEH:

ARISTA KURNIANTI ASYAROH

NIM: 33. 14. 4. 034

PEMBIMBING SKRIPSI

PEMBIMBING I

Drs. Mahidin, M.Pd

NIP.195804201994031001

PEMBIMBING II

Dr. Eka Susanti, M.Pd

NIP.197105261994022001

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

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

2018

Nomor : Istimewa

Medan, September 2018

Lampiran : -

Kepada Yth:

Perihal : Skripsi An. Arista Kurnianti Asyaroh **Bapak**

Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan

Keguruan UIN-SU

Di

Medan

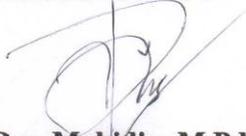
Assalamualaikum. Wr. Wb

Setelah membaca, menulis, dan memberi saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara Arista Kurnianti Asyaroh NIM 33.14.4.034, dengan judul **Pendekatan Konseling Gestalt dan Anger Management**”, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan dalam sidang Munaqasyah skripsi pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian saudara kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum. Wr. Wb

PEMBIMBING I



Drs. Mahidin, M.Pd

NIP.195804201994031001

PEMBIMBING II



Dr. Eka Susanti, M.Pd

NIP.197105261994022001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : ARISTA KURNIANTI ASYAROH

Nim : 33.14.4.034

Tempat/Tgl. Lahir : Turangie/ 21 Oktober 1995

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Desa Perkebunan Bandar Telu Kec. Salapian Kab. Langkat

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul “**PENDEKATAN KONSELING GESTALT DA ANGER MANAGEMENT SISWA KELAS VIII 1 MTs. NEGERI 3 LANGKAT**”. Benar-benar karya asli saya, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya.

Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan didalamnya, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sebenarnya.

Medan, September 2018

Yang membuat pernyataan,

Arista Kurnianti Asyarah
NIM. 33.14.4.034

ABSTRAK

Nama : Arista Kurnianti Asyaroh
NIM :33.14.4.034
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Pembimbing 1 : Drs. Mahidin, M.Pd
Pembimbing 2 : Dr. Eka Susanti, M.Pd
Judul : Pendekatan Konseling Gestalt dan Anger Management Siswa Kelas VIII 1 MTs. Negeri 3 Langkat

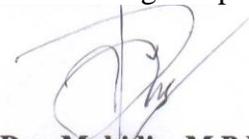
Kata Kunci : Pendekatan Konseling Gestalt, Anger Management

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mendeskripsikan Pendekatan konseling gestalt dan anger management siswa kelas VIII 1 MTs. Negeri 3 Langkat. Namun, secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pendekatan konseling gestalt dalam proses konseling yang dilakukan oleh guru BK dan anger management siswa kelas VIII 1 MTs. Negeri 3 Langkat.

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif, yang menjadi instrumen dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, data yang diperoleh dari dua sumber data yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, adapun teknik analisis data dilakukan secara reduksi data (pengumpulan data), penyajian data, dan kesimpulan.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa Pendekatan konseling gestalt yang digunakan pada saat proses konseling masih belum maksimal, hal tersebut di karenakan siswa tidak mampu atau tidak mau untuk mengakui kesalahan yang sudah dilakukannya sehingga guru BK masih kurang mendapat informasi atau kurang mendapatkan kejelasan dari kesalahan yang dilakukan oleh siswa tersebut. dan pada akhirnya guru BK harus bertanya kepada temannya tentang bagaimana tingkah laku anak tersebut di kelas maupun di luar kelas. Anger yang dimiliki siswa kelas VIII 1 MTs. Negeri 3 Langkat juga masih kurang baik, namun guru BK sudah melakukan berbagai upaya agar siswa memiliki anger management yang baik.

Mengetahui,
Pembimbing Skripsi 1



Drs. Mahidin, M.Pd

NIP.195804201994031001

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan Nama Allah Yang Maha Pengasi lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah Swt, yang telah memberikan taufik, hidayah dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta Salam tercurah kepada Nabi Muhammad Saw yang senantiasa kita nantikan safaatnya dan yang telah menuntun manusia kejalan kebahagiaan hidup didunia dan diakhirat.

Skripsi ini merupakan kajian tentang: **Pendekatan Konseling Gestalt Dan Anger Management Siswa Kelas VIII 1 Mts. Negeri 3 Langkat.** Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini tentu tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan berbagai pihak. Untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Teristimewa dan terutama ayahanda tercinta **Suarto** dan ibunda tersayang **Sri Lestari** atas do'a dan kasih sayang serta motivasi dan kepercayaan yang tak ternilai, dorongan moral dan material kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak **Prof. Dr. H Saidurrahman, M.Ag** selaku Rektor UIN Sumatera Utara.
3. Bapak **Dr. H. Amiruddin Siahaan, M. Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara.

4. Ibu **Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si** selaku Ketua Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam (BKI) yang telah banyak memberi bimbingan, arahan, nasehat, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Bapak **Drs. Mahidin, M.Pd** sebagai dosen pembimbing I, dan Ibu **Dr. Eka Susanti, M.Pd** sebagai dosen pembimbing II yang telah memberikan kritik dan saran, menyalurkan ilmunya dalam membimbing penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan
6. Bapak **Drs. Khairuddin Tambusai, M.Pd** selaku Penasehat Akademik Penulis yang telah banyak membantu penulis dalam melakukan perkuliahan di FITK UIN-SU.
7. Bapak dan Ibu dosen yang telah mendidik penulis selama menjalani Pendidikan di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara.
8. Bapak dan ibu akademik Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan yang telah membantu dalam penyiapan berkas penulis.
9. Bapak **Drs. H. Mohd. Arifin, MM** selaku Kepala Sekolah Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Langkat, yang telah banyak membantu penulis dalam mengumpulkan data yang penulis perlukan untuk penyelesaian skripsi ini.
10. Bapak **Armansah S.Pd** dan ibu **Nisa Hardiansyi S.Pdi** serta bapak **Erwin Candra, S.Ag** selaku guru bimbingan dan konseling di Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Langkat yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Adik saya **Yuniar Rahmawati dan Khabil Nazwa Pasugi** atas do'a dan supportnya.

12. Aunty saya **Nurhazizah**, terimakasih atas do'a mensupport agar jangan sering mengeluh dalam pengerjaan skripsi.
13. Eyang **Suprapti Rasyid** atas do'a dan supportnya, semoga eyang selalu diberikan kesehatan oleh Allah SWT.
14. Sahabat saya **Sahrah Encu**, atas do'a dan supportnya.
15. Sahabat Heppot **Indah Rizki Ramadani, Ilma Hartanti, Ira Ramadhani**, yang salalu menemani dan membantu saya dalam mengerjakan skripsi.
16. Seluruh teman Bki-3 setambuk 2014 mengajari bagai mana cerita-cerita yang telah kita tunjukkan didalam kelas suka dan duka, semangat dan proses pengerjaan skripsi
17. Terimakasih untuk seluruh keluarga KKN 51 Sei litur Tasik yang telah banyak membantu dalam motivasi dan semngat bagi penulis
18. Kepada pihak-pihak yang memberi kontribusi dalam skripsi ini yaitu penulis sebutkan namanya satu bersatu.

Untuk itu dengan hati yang tulus penulis samapaikan terima kasih kepada semua pihak, semoga bantuan yang diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah Swt. Aamiin..., penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan kelemahan. Oleh karena itu, kritik dan saran serta bimbingan sangat diharapkan demi kesempurnaannya.

Medan, 5 September 2018

Penulis

Arista Kurnianti Asyarah
NIM. 33.14.4.034

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Terapi Gestalt	9
1. Dinamika Kepribadian manusia.....	10

2. Peran dan Fungsi Konselor	14
3. Tujuan Terapi Gestalt	16
4. Teknik Terapi Gestalt.....	17
B. Anger Management.....	19
1. Ciri-Ciri Emosi Marah	20
2. Aspek-Aspek Marah.....	21
3. Penyebab Marah.....	23
4. Pengungkapan Emosi Marah.....	25
5. Macam-Macam pengungkapan Emosi Marah	26
6. Pendekatan Umum Dalam Menangani Marah	27
C. Kerangka Berfikir.....	31
D. Penelitian Terdahulu	32
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Tempat Dan Waktu Penelitian	35
B. Pendekatan Metode Yang digunakan Dan Alasannya	35
C. Informan Penelitian	36
D. Subjek Penelitian.....	37
E. Prosedur Pengumpulan Data	37
F. Teknik Analisis Data	39
G. Teknik Penjamin Keabsahan Data	40
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Temuan	

1. Temuan Umum Penelitian.....	46
2. Temuan Khusus Penelitian.....	48
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	59
BAB V PENUTUP.....	62
A. Kesimpulan	62
B. Rekomendasi	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 kondisi sekolah MTs. Negeri 3 Langkat

Tabel 4.2 data guru MTs. Negeri 3 Langkat

Tabel 4.3 data siswa MTs. Negeri 3 Langkat

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran I Surat Pengesahan Judul Skripsi**
- Lampiran II Instrumen Penelitian**
- Lampiran III Surat Izin Riset**
- Lampiran IV Surat Keterangan Telah melaksanakan penelitian di MTs.
Negeri 3 Langkat**
- Lampiran V Dokumentasi**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendekatan gestalt adalah terapi humanistik eksistensial yang berlandaskan premis, bahwa individu harus menemukan caranya sendiri dalam hidup dan menerima tanggung jawab pribadi jika individu ingin mencapai kedewasaan. Tujuan dasar dari pendekatan ini adalah agar klien mencapai kesadaran tentang apa yang mereka rasakan dan lakukan serta belajar bertanggung jawab atas perasaan, pikiran dan tindakan sendiri. Selanjutnya, pendekatan ini juga di anggap pendekatan yang hidup dan mempromosikan pengalaman langsung, bukan sekedar membicarakan permasalahan dalam konseling. Oleh karena itu pendekatan ini juga disebut *experimental*, di mana konseli merasakan apa yang mereka rasakan, pikirkan dan lakukan pada saat klien berinteraksi dengan orang lain (Corey,1986).¹

Pendekatan gestalt adalah terapi yang termasuk dalam terapi *phenomenological-existensial* yang diprakarsai oleh Frederick (Fritz) and Laura Perls pada tahun 1940-an. Pendekatan ini mengajarkan konselor dan klien metode kesadaran fenomenologi, yaitu bagaimana individu memahami, merasakan, dan bertindak serta membedakannya dengan interpretasi terhadap suatu kejadian dan pengalaman masa lalu. Alasan- alasan interpretasi di anggap sebagai sesuatu yang kurang reliabel dibandingkan hal yang langsung diterima dan dirasakan oleh individu. Pendekatan gestalt berfokus pada proses (*what is happening*) daripada isi (*what is being discussed*). Penekanannya pada apa yang dilakukan, dipikirkan, dan dirasakan pada saat ini daripada yang sudah, yang mungkin, dan yang harus dilakukan, dipikirkan dan dirasakan (Yotnef 1993).²

Tujuan utama dari terapi gestalt adalah Membantu klien berani menghadapi tantangan dan kenyataan yang harus dihadapi, Klien dapat berubah dari ketergantungan terhadap lingkungan/orang lain menjadi percaya pada diri, dapat berbuat lebih banyak untuk meningkatkan kebermaknaan hidupnya,.Individu yang bermasalah pada umumnya belum memanfaatkan potensinya secara penuh, ia baru

¹Geral Corey,*Teori dan Praktek Konseling dan Psikotrapi*,Bandung:PT Refika Aditama,2010,Hal.117-118

²Gantina Komasilan,Eka Wahyuni,Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling*,Jakarta:PT Indeks, 2014, Hal.285-286

memanfaatkan sebagian dari potensinya yang dimilikinya Melalui konseling, konselor membantu klien agar potensi yang baru dimanfaatkan sebagian ini dimanfaatkan dan dikembangkan secara optimal.

Membantu klien agar dapat memperoleh kesadaran pribadi, memahami kenyataan atau realitas, serta mendapatkan insight secara penuh, Membantu klien menuju pencapaian integritas kepribadiannya, Mengentaskan klien dari kondisinya yang tergantung pada pertimbangan orang lain ke mengatur diri sendiri (to be true to himself), Meningkatkan kesadaran individual agar klien dapat bertingkah laku menurut prinsip-prinsip Gestalt, semua situasi bermasalah (unfinished bussines) yang muncul dan selalu akan muncul dapat diatasi dengan baik.

Tujuan dasar konseling dalam terapi gestalt adalah untuk meraih kesadaran terhadap apa yang sedang dialami oleh klien dan kemudian klien bertanggung jawab terhadap apa yang dirasakan, dipikirkan dan dikerjakan. Untuk itu , maka terapi gestalt ini lebih menutamakan keadaan di sini, dan saat ini (here and now).³

Asumsi dasar terapi gestalt adalah bahwa individu-individu mampu menangani sendiri masalah masalah hidupnya secara efektif. Tugas utama terapis adalah membantu klien agar mengalami sepenuhnya keberadaannya di sini dan sekarang dengan menyadarkannya atas tindakannya mencegah diri sendiri merasakan dan mengalami saat sekarang. oleh karena itu, terapi gestalt pada dasarnya noninterpertatif dan sedapat mungkin, klien menyelenggarakan terapi sendiri. Mereka

³ Dr. Hartono, Boy Soedarmadji. *Psikologi Konseling*, Jakarta: Kencana, 2012, Hal. 161

membuat penafsiran-penafsirannya sendiri, menciptakan pernyataan-pernyataannya sendiri, dan menemukan makna-maknanya sendiri. Akhirnya klien didorong untuk langsung mengalami perjuangan di sini dan sekarang terhadap urusan yang tak selesai di masa lampau. Dengan mengalami konflik-konflik, meskipun hanya membicarakannya, klien lambat laun bisa memperluas kesadarannya.

Pandangan gestalt tentang manusia berakar pada filsafat eksistensial dan fenomenologi. Pandangan ini menekankan konsep-konsep seperti perluasan kesadaran, penerimaan tanggung jawab pribadi, kesatuan pribadi, dan mengalami cara-cara yang menghambat kesadaran. Dalam terapinya, pendekatan gestalt berfokus pada pemulihan kesadaran. Terapi diarahkan bukan pada analisis, melainkan pada integrasi yang berjalan selangkah demi selangkah dalam terapi sampai klien menjadi cukup kuat untuk menunjang pertumbuhan pribadinya sendiri.

Pandangan gestalt adalah bahwa individu memiliki kesanggupan memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang terpadu. Di sebabkan oleh masalah-masalah tertentu dalam perkembangannya, individu membentuk berbagai cara menghindari masalah dan karenanya, menemui jalan buntu dalam pertumbuhan pribadinya. Terapi menyajikan intervensi dan tantangan yang diperlukan, yang bisa membantu individu memperoleh pengetahuan dan kesadaran sambil melangkah menuju pemanduan dan pertumbuhan. Dengan mengakui dan mengalami hambatan-hambatan pertumbuhannya, maka kesadaran individu atas penghambat-penghambat itu akan meningkat sehingga dia kemudian bisa menumpulkan kekuatan guna mencapai keberadaan yang lebih otentik dan vital.⁴

Pendekatan Gestalt cenderung kurang memperhatikan faktor kognitif, Pendekatan Gestalt menekankan tanggung jawab atas diri sendiri, tetapi mengabaikan tanggung jawab pada orang lain, Menjadi tidak produktif bila penggunaan teknik-

³Geral Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikotrapi*, Bandung: PT Refika Aditama, 2010, Hal. 117-118

teknik Gestalt dikembangkan secara mekanis, Dapat terjadi klien sering bereaksi negatif terhadap sejumlah teknik Gestalt karena merasa dirinya dianggap anak kecil atau orang bodoh.

Setiap individu pernah merasakan marah karena marah merupakan reaksi yang normal dan alami. Individu juga akan marah ketika sedang frustrasi karena kebutuhan, keinginan dan tujuannya tidak tercapai. Anger management merupakan suatu teknik atau tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan, nafsu amarah dengan cara yang tepat sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri dan orang lain (Goleman, 1997).⁵

Anger management merupakan suatu teknik atau tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan, nafsu amarah dengan cara yang tepat sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri dan orang lain. Anger management membantu individu untuk mengurangi rasa emosional dan dampak psikologis akibat marah.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (1995), pengelolaan emosi adalah suatu proses, cara, dan perbuatan untuk mengendalikan, menyelenggarakan, mengurus dan mengatur.⁶ Goleman (1997) pengelolaan emosi adalah kemampuan untuk mengatur perasaan, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dengan tujuan untuk seimbang. Alder pengelolaan emosi adalah

⁵Trianto Safaria & Nofrans Eka Saputra,*Manajemen Emosi*, Jakarta:PT Bumi Aksara,2009 Hal. 74-76

⁶<http://staffnew.uny.ac.id/upload/132318571/pendidikan/microsoft+powerPoint+-+AngerMannagement.pdf> di unduh pada 3 februari 2018 pukul 21.00 WiB

suatu tindakan yang menyebabkan seseorang mengatur emosi atau mengelola keadaan. Kemampuan ini meliputi kecakapan untuk tetap tenang, menghilangkan kegelisahan, kesedihan atau sesuatu yang menjengkelkan. Pengelolaan emosi menurut teori yang dikembangkan oleh Freud adalah pengelolaan terhadap dorongan-dorongan id. Pengelolaan dorongan-dorongan ini dilakukan melalui pengembangan ego sebagai penengah antara id dan super ego.

Terdapat beberapa tipe marah yaitu Marah kedalam atau implisit (*anger in*) yaitu rasa marah yang diarahkan ke dalam diri sendiri yang mengakibatkan depresi dan kebencian yang ditahan, Marah keluar atau eksplisit (*anger out*) yaitu rasa marah yang diarahkan kepada orang atau benda lain yang merupakan pengekspresian dari perasaan benci dan permusuhan yang tertahan.

Berdasarkan pengamatan sebelumnya, di sekolah MTs.N 3 Langkat sempat terjadi perkelahian antar siswa, hal ini di sebabkan oleh siswa yang tidak dapat mengelola emosi dan amarah mereka, sehingga siswa tersebut mudah untuk terpancing emosi. Hanya karena hal kecil bisa terjadi perkelahian yang besar dan dapat merugikan pihak sekolah serta pihak-pihak yang bersangkutan lainnya seperti orang tua siswa yang diharuskan untuk dapat hadir ke sekolah akibat perilaku anaknya yang berkelahi di sekolah, dan siswa itu sendiri juga dirugikan dengan perkelahian yang menyebabkan bagian tubuhnya menjadi cedera atau terluka. Dan permasalahan ini sering atau banyak terjadi pada siswa kelas VIII MTs. N 3 Langkat

Selanjutnya, guru BK akan melakukan penanganan dari peristiwa yang terjadi di sekolah tersebut. ada beberapa cara penanganan yang dapat dilakukan oleh guru BK, salah satunya adalah dengan pendekatan konseling gestalt atau terapi gestalt. Melalui terapi gestalt guru BK akan membantu klien atau siswa yang mengalami konflik agar mampu mencapai kesadarannya dan mampu berfikir bagaimana cara menangani permasalahannya. dan siswa bisa berpijak pada suasana aman pada momen kehidupan sekarang. seperti yang dikatakan oleh Perls bahwa sasaran terapi gestalt adalah menjadikan klien tidak bergantung kepada orang lain, menjadikan klien menemukan sejak awal bahwa dia bisa melakukan banyak hal, lebih banyak dari yang dipikirkannya. Sehingga siswa memiliki anger management (pengelolaan emosinya) sendiri.

Berdasarkan pengamatan sebelumnya dan permasalahan yang terjadi tersebut, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Pendekatan Konseling Gestalt Untuk Meningkatkan *Anger Management* Siswa Kelas VIII1 Di MTs.N 3 Langkat”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pendekatan konseling gestalt di sekolah MTs.N 3 Langkat?
2. Apa saja hambatan-hambatan yang dialami guru BK dalam melakukan penerapan pendekatan konseling gestalt di MTs.N 3 langkat?
3. Upaya apa saja yang sudah dilakukan guru Bk agar siswa memiliki anger management siswa di MTs.N 3 Langkat?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana pendekatan konseling gestalt di sekolah MTs.N 3 Langkat.
2. Untuk mengetahui apa saja hambatan yang dialami guru Bk dalam melakukan penerapan pendekatan konseling gestalt.
3. Untuk mengetahui upaya apa aja yang sudah dilakukan guru Bk dalam meningkatkan anger management siswa di MTs.N 3 Langkat.

D. Kegunaan dan Manfaat Penelitian

a. Kegunaan penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai:

1. Kegunaan teoristis

Secara teoristis hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang penerapan pendekatan konseling gestalt dalam meningkatkan anger management siswa di MTs.N 3 Langkat.

2. Kegunaan praktis

Secara praktis hasil penelitian ini dapat berguna sebagai:

- a. Bahan informasi bagi guru BK dalam meningkatkan anger management siswa.
- b. Bahan informasi bagi guru atau pendidik yang lainnya dalam meningkatkan anger management siswa.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Terapi Gestalt

Terapi gestalt merupakan bentuk terapi perpaduan antara eksistensial-humanistik dan fenomenologi, sehingga memfokuskan diri pada pengalaman klien “*here and now*” dan memadukannya dengan bagian-bagian kepribadian yang terpecah di masa lalu. Kemunculan terapi gestalt ini di pelopori oleh Frederick Perls. Begitu pun pada perkembangannya, kita akan menemukan sejumlah tokoh ternama lainnya yang turut menyumbangkan pemikiran mereka dalam terapi gestalt seperti Koffka, Kohler, dan Wertheimer.

Gunarsa (dalam Namora Lumongga) menerangkan bahwa, Menurut pandangan gestalt, untuk mengetahui sesuatu hal kita harus melihatnya secara keseluruhan, karena bila hanya melihat pada bagian tertentu saja, kita akan kehilangan karakteristik penting lainnya. Hal ini juga berlaku pada tingkah laku manusia. Untuk menjadi pribadi yang sehat, individu harus merasakan dan menerima pengalamannya secara keseluruhan tanpa berusaha menghilangkan bagian-bagian tertentu. Ini dilakukan untuk mencapai keseimbangan. Tetapi pada individu yang tidak sehat sehingga mengalami ketidakseimbangan, maka akan muncul ketakutan dan

ketegangan sehingga melakukan reaksi penghindaran untuk menyadarinya secara nyata⁷

Mempelajari terapi gestalt akan memberikan pemahaman pada pembaca mengenai teknik pendekatan yang menempatkan manusia sebagai individu yang memiliki kemampuan untuk berkembang.

1. Dinamika Kepribadian Manusia

Gestalt memandang manusia secara positif yang memiliki kemampuan untuk memikul tanggungjawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang terpadu. Adapun yang menjadi penekanan terhadap kepribadian manusia adalah perluasan kesadaran, penerumaan tanggung jawab pribadi, dan kesatuan pribadi.

Passons dalam George & Cristiani (1990), memberikan delapan asumsi yang nantinya akan digunakan terapi gestalt. Adalah sebagai berikut:

1. Manusia merupakan suatu komposisi yang menyeluruh (whole) yang diciptakan dari adanya intelerasi bagian-bagian. Tidak ada satu bagian tubuh (tubuh, emosi, pemikiran, perhatian, sensasi, dan persepsi) yang dapat dipahami tanpa melihat manusia itu secara keseluruhan.
2. Seseorang yang merupakan bagian dari lingkungannya dan tidak dapat dipahami dengan memisahkannya.
3. Seseorang memilih bagaimana merespon stimuli eksternal, dia merupakan actor dalam dunianya dan bukan reactor.
4. Seseorang mampu untuk membuat pilihan karena kesadarannya
5. Seseorang memiliki potensi untuk secara penuh menyadari keseluruhan sensasi, pemikiran, emosi dan persepinya.

⁷ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana, 2011. hal. 159-160

6. Seseorang mempunyai kemampuan untuk menentukan kehidupannya secara efektif
 7. Seseorang tidak mengalami masa lalu dan masa yang akan datang, mereka hanya akan dapat mengalami dirinya pada saat ini.
 8. Seseorang itu pada dasarnya baik dan bukan buruk.⁸
- Manusia Sehat

Dalam terapi gestalt di berikan beberapa cirri kepribadian yang sehat.

Adapun cirri kepribadian seseorang yang sehat adalah sebagai berikut:

1. Mampu Mengatur diri sendiri

Pendekatan gestalt percaya bahwa seseorang ditakdirkan untuk mampu mengatur dirinya sendiri dalam menghadapi situasi-situasi atau permasalahan-permasalahan yang belum selesai. Orang yang sehat mampu mengatur diri mereka sendiri, tanpa adanya campur tangan pihak luar.

2. Bertanggung Jawab

Sesuai dengan uraian tersebut, seseorang dikatakan sehat apabila mereka dapat mempertanggungjawabkan serta mengambil resiko yang akan terjadi sebagai hasil dari perbuatannya. Tanggung jawab ini muncul akibat adanya kesadaran diri di dalam melaksanakan suatu kegiatan.

⁸Dr. Hartono, Boy Soedarmadji. *Psikologi Konseling*, Hal. 162

3. Memiliki Kematangan

Dalam terapi gestalt orang dikatakan sehat apabila mereka mempunyai kematangan. Kematangan ini didasarkan pada kesadaran seseorang terhadap diri dan lingkungannya.

4. Memiliki Keseimbangan Diri

Orang yang sehat, salah satu cirinya adalah memiliki keseimbangan . keseimbangan yang dimaksud adalah keseimbangan antara dirinya saat ini, dan keseimbangan lingkungan di sekitarnya.⁹

Dalam terapi gestalt diberikan beberapa cirri kepribadian yang menyimpang. Adapun cirri-ciri kepribadian seseorang yang menyimpang sebagai berikut:

1. Introjection

Mempunyai arti penggabungan image sebuah objek atau individu ke dalam *psyche*, penyimpangan perasaan dalam image suatu objek atau seseorang ketimbang dalam objek atau orang yang sesungguhnya menempatkan keinginan terhadap objek atau individu ke dalam *psyche*, dan bertindak seakan-akan benda atau individu tersebut adalah miliknya tanpa memperhatikan apakah benda atau orang tersebut ada atau tidak ada. Hal ini, mengakibatkan orang yang melakukan introjeksi tidak dapat membedakan antara “saya” dan “bukan saya”.

⁹ Dr. Hartono, Boy Soedarmadji. *Psikologi Konseling*, Jakarta: Kencana, 2012, Hal. 162-163

2. Projection

Proyeksi ini mempunyai arti sesuatu mekanisme pertahanan diri di mana seseorang mengatribusikan motif-motif dalam dirinya kepada orang lain (Harper, 1981). Biasanya seseorang melakukan proyeksi ini dengan cara menuduh orang lain melakukan atau menjad apa yang sebenarnya diinginkannya.

Orang yang takut mengatakan bahwa orang lain agresif, orang yang berpegang teguh pada norma moral mengutuk pelanggaran asusila anak-anak muda, orang tua menyerang anak-anak muda yang berambut gonderong, adan menuduh merea sebagai orang yang homoseksual.

3. Retroflection

Berisi tentang diri seseorang yang mempunyai keinginan untuk menjadi sesuatu, tetapi di alihkan kepada orang lain. Sebagai contoh, saat kita mengalami kesakitan, kita sering kali mengarahkan agresi yang kita takuti itu kepada orang lain. Agresi yang dilakukan untuk menghilangkan rasa sakit itu dilakukan oleh seseorang dengan tidak sadar, dengan demikian perilaku itu jauh dari kesadaran.

4. Confluence

Suatu tingkatan kepribadian seseorang yang tidak dapat memprakirakan lingkaran antara dirinya dan lingkungan (mencakup orang lain), atau suatu keadaan di mana seseorang tidak dapat mentoleransi perbedaan dangan orang lain.¹⁰

¹⁰Dr. Hartono, Boy Soedarmadji. *Psikologi Konseling*, Hal. 164-165

2. Peran Dan Fungsi Konselor

Ajaran Perls yang umum dan sering kali diucapkannya adalah “Kosongkan Pikiran Anda dan Capailah Kesadaran”. Dari perkataan tersebut kita dapat menarik kesimpulan bahwa pada dasarnya tugas utama seorang konselor menantang klien agar menggunakan kesadarannya secara utuh. Konselor harus menghindari penafsiran, diagnosis dan ucapan yang berlebihan. Yang utama adalah bagaimana seorang konselor mampu membuat klien berkembang kesadarannya sehingga mampu untuk mengatasi hambatan pertumbuhan kepribadiannya (Cortey,2009).

Sama halnya dengan *client-centered*, kepribadian konselor dalam gestalt merupakan instrument yang digunakan untuk merubah perilaku klien. Tugas yang diemban seorang konselor adalah menghapuskan hambatan-hambatan yang selama ini menghalangi klien untuk mampu menembus jalan buntu. Apakah yang dimaksud dengan jalan buntu tersebut? jalan buntu adalah penolakan dari dalam diri klien untuk mengatasi oermasalahannya karena dirasakan terlalu menyakitkan. Ini adalah hal yang sulit, karena klien telah menanamkan konsep dalam dirinya bahwa dirinya adalah orang yang tidak berdaya dan tidak akan pernah mampu menyelesaikan masalahnya. Setelah kilen mengetahui permasalahan yang sebenarnya, klien dibimbing kesadarannya untuk mampu mengatasi permasalahannya.

Tugas seorang konselor selanjutnya adalah mengonfrontasikan klien pada pe,buatan keputusan apakah ia bersedia atau tidak mengembangkan kemampuan yang dimilikinya untuk tumbuh secara utuh.

Corey (dalam Namora Lumongga) mengatakan bahwa seorang konselor perlu mengetahui fungsinya sebagai orang yang memberikan perhatian pada bahasa tubuh klien. Isyarat-isyarat nonverbal berupa gerakan, mimik wajah,, dan keraguan akan dijadikan data yang lebih akurat dibandingkan dengan kata-kata klien yang memungkinkan mengandung kebohongan. Konselor harus memahami ketidakselarasan antara apa yang diucapkan klien dan bahasa tubuh yang ditampilkan.¹¹

Hal yang dapat dilakukan seorang konselor dalam terapi gestalt adalah mengonfrontasikan klien dengan penghindaran tanggung jawab mereka atau meminta klien membuat keputusan tentang apa yang mereka inginkan dan lakukan, serta bagaimana mereka ingin menyelesaikan masalahnya, karena klien adalah orang yang paling menentukan apa yang akan atau tidak akan di jalani dalam terapi.

3. Tujuan Terapi Gestalt

Adapun tujuan utama dari terapi gestalt adalah mambantu klien untuk dapat mengembangkan kepribadiannya secara menyeluruh dan memiliki kemampuan untuk memecahkan permasalahannya sendiri. Dengan terbentuknya kepribadian klien secara menyeluruh, klien dapat menyadari seluruhnya kelebihan dan kelemahan dirinya sehingga klien tidak akan lagi tergantung pada orang lain, tetapi ia dapat mengemban tanggung jawab. Hai inilah yang dapat membantu klien untuk menemukan pusat dirinya.

⁸Namora Lumongga Lubis,*Memahami Dasar-Dasar Konseling Teori dan Praktik*, hal.161-162

Corey (dalam Nomora Lumongga) menerangkan bahwa, asaran utama gestalt adalah pencapaian kesadaran. Tanpa kesadaran, klien tidak akan mampu menyentuh dimensi kepribadiannya yang ingin ditolak atau dihindarinya. Sehingga kesadaran dijadikan alat oleh terapi gestalt untuk mencapai tujuan terapi.¹²

Terapi gestalt berusaha untuk membantu seseorang agar dapat menerima dan memiliki kembali suasana saat ini. Gestalt membantu individu agar dapat berada dalam kondisi saat ini dan disini (here and now). Mereka bisa berpijak dalam suasana aman pada momen kehidupan sekarang. lebih lanjut dikatakan oleh Perls bahwa sasaran terapi adalah menjadikan klien menentukan jejak awal bahwa dia bisa melakukan banyak hal, lebih banyak daripada yang dikiranya.¹³

Kesadaran terhadap apa yang dialami individu saat ini kan mengarahkan mereka pada penerimaan terhadap kekuatan dan kelemahan yang mereka miliki, mereka akan mengatur diri mereka sendiri dan menentukan apa yang bisa mereka perbuat. Mereka akan menjadi diri mereka sendiri dan bukan menjadi orang lain. Dengan kata lain, individu akan langsung dihadapkan dan menyelesaikan kelemahan-kelemahan yang dialami.

dalam terapi gestalt terdapat beberapa hal yang perlu kita perhatikan terlebih dahulu. Menurut terapi gestalt seseorang dapat berhubungan dengan permasalahannya secara efektif jika mereka mengguakan kesadarannya atas apa yang terjadi di sekitarnya. dengan demikian, klien diasumsikan mempunyai kapasitas untuk mendukung dirinya sendiri serta mampu mengambil tanggung jawab setelah menyelesaikan terapi

¹²Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Teori dan Praktik*, Hal.163

¹³Dr. Hartono, Boy Soedarmadji. *Psikologi Konseling*, Jakarta: Kencana, 2012, Hal. 165-166

4. Teknik Terapi Gestalt

a. Pengalaman Sekarang

Klien diarahkan untuk merasakan dan melakukan pengalaman masa lalu atau masa yang akan datang sehingga dijadikan pengalaman sekarang. misalnya, klien diminta merasakan bagaimana menjadi ibu padahal kondisi klien saat ini belum menikah.

b. Pengarahan langsung

Konselor mengarahkan secara terus-menerus hal-hal yang harus dilakukan oleh klien berdasarkan pertanyaan yang diberikan klien. Misalnya, klien mengatakan bahwa dulu ia pernah diputuskan oleh pacarnya dan sakit hati, kemudian konselor akan meminta klien melakukan tindakan bila hal itu terjadi sekarang.

c. Perubahan Bahasa

Klien didorong untuk mengubah bentuk pertanyaan menjadi pernyataan. Misalnya, contoh pertanyaan, "Dapatkah saya bahagia?" Diganti menjadi, "Sebenarnya saya tidak bahagia".

d. Teknik kursi kosong

Klien diarahkan untuk berbicara dengan orang lain yang dibayangkan sedang duduk di kursi kosong yang ada disamping atau di depan klien. Setelah itu, klien diminta untuk berganti tempat duduk dan menjawab pertanyannya yang tadi seolah-olah sebelumnya klien adalah orang lain tersebut. tugas terapis adalah mengarahkan

pembicaraan dan menentukan kapan klien harus berganti tempat duduk. Teknik ini juga disebut permainan peran (role playing)

e. Berbicara dengan bagian dirinya

Teknik ini adalah variasi dari teknik kursi kosong. Intinya adalah klien melangsungkan percakapan antara bagian-bagian yang ada pada dirinya yang menimbulkan konflik. Misalnya, percakapan antar top dog yang suka menuntut dengan under dog yang penurut..

B. Anger Management

Anger merujuk pada perasaan tidak menyenangkan yang amat sangat, disertai dorongan agresif, dan mungkin konflik, lazimnya menyertai suatu frustrasi atau hambatan atas pemenuhan kebutuhan dan kehendak seseorang.

Davidoff (Blackburn dan Dvinson,1994), mendefinisikan marah sebagai suatu emosi yang memiliki cirri-ciri aktivitas sistem syaraf simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang disebabkan adanya kesalahan, yang mungkin nyata salah atau mungkin pula tidak.

Chaplin (2002) menjelaskan bahwa marah adalah reaksi emosional akut yang ditimbulkan oleh sejumlah situasi yang merangsang, termasuk ancaman, agresi lahiriah, pengakangan diri, serangan lisan, kekecewaan, atau frustrasi. Emosi secara implicit disebabkan oleh reaksi serangan lahiriah, yang baik bersifat somatic atau jasmaniah maupun yang verbal atau lisan.

Albin (2003) mengungkapkan bahwa rasa marah merupakan emosi yang sangat sukar bagi setiap orang, baik dalam hal menerima ataupun untuk mengungkapkannya. Rasa marah menunjukkan bahwa suasana perasaan tersinggung oleh seseorang atau sesuatu sudah tidak baik.

Menurut Spielberger, marah adalah sesuatu keadaan dengan beragam intensitas dari yang ringan sampai yang berat, biasanya akan disertai perubahan psikologis dan biologis, misalnya saat marah ritme jantung dan tekanan darah akan meningkat.

Marah merupakan sesuatu yang bersifat sosial dan biasanya terjadi jika mendapat perlakuan tidak adil atau tidak menyenangkan di dalam interaksi sosial. Disaat seseorang marah maka denyut jantung menjadi lebih cepat dan tekanan darah jadi naik, nafas tersenggal-senggal dan pendek, serta otot-otot menjadi tegang (Wahyurini & Ma'shum, 2004).

Anger management merupakan suatu teknik atau tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan, nafsu amarah dengan cara yang tepat sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri dan orang lain (Goleman, 1997). Anger management merupakan suatu teknik atau tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan, nafsu amarah dengan cara yang tepat sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri dan orang lain. Anger management membantu individu untuk mengurangi rasa emosional dan dampak psikologis akibat marah.

1. Ciri-ciri Emosi Marah

Hamzah (Purwanto dan Mulyono,2006) menjabarkan secara rinci tentang cirri-ciri yang dapat dilihat apabila seseorang marah, yaitu sebagai berikut :

- a. Ciri pada wajah, yaitu berupa perubahan warna kulit menjadi kuning pucat, tubuh terutama pada ujung-ujung jari bergetar keras, timbul buih di pada sudut mulut, bola mata memerah, hidung kembang kempis, gerakan menjadi tidak terkendali, serta terjadi perubahan-perubahan lain pada fisik.¹⁴
- b. Ciri pada lidah, yaitu dengan meluncurnya makian, celaan, kata-kata yang menyakitkan, dan ucapan-ucapan keji yang membuat orang baik-besah menjadi merasa risih untuk mendengarnya.
- c. Ciri pada anggota tubuh, seperti terkadang menimbulkan keinginan untuk memukul, melukai, merobek, bahkan membunuh. Jika amarah tersebut tidak terlampiaskan pada orang yang dimarahinya, kekesalannya akan berbalik kepada dirinya sendiri.
- d. Ciri pada hati, di dalam hatinya akan timbul rasa benci, dendam, dan dengki (hasud), menyembunyikan keburukan, merasa gembira dalam dukanya, dan merasa sedih atas kegembiraannya, memutuskan hubungan dan menjelek-jelekkannya.

2. Aspek-aspek Marah

Menurut Beck (Purwanto dan Mulyono,2006) marah meliputi beberapa aspek yaitu

¹⁴Trianto Safaria & Nofrans Eka Saputra,*Manajemen Emosi*, Jakarta:PT Bumi Aksara,2009 Hal. 74-76

a. Aspek Biologis

Respon fisiologis timbul karena sistem syaraf otonom bereaksi terhadap sekresi epineprin sehingga tekanan darah meningkat, frekuensi denyut jantung meningkat, wajah, merah, pupil melebar, dan frekuensi pengeluaran urin meningkat. Ada gejala yang sama dengan kecemasan, seperti meningkatnya kewaspadaan, ketegangan otot seperti tanan di kepal, tubuh kaku, dan reflex yang cepat, hal ini disebabkan energy yang dikeluarkan saat marah bertambah.

b. Aspek Emosional

Seseorang yang marah merasa tidak nyaman, merasa tidak berdaya, jengkel, ingin berkelahi, mengamuk, bermusuhan, sakit hati, menyalahkan dan menuntut. Perilaku menarik perhatian dan timbulnya konflik pada diri sendiri perlu dikaji, seperti melarikan diri, bolos dari kerja, atau penyimpangan sosial.

c. Aspek Intelektual

Sebagian besar pengalaman kehidupan seseorang melalui proses intelektual. Peran pancaindera sangat penting untuk beradaptasi pada lingkungan, selanjutnya diolah dalam proses intelektual sebagai suatu pengalaman. Oleh karena itu, perlu diperhatikan cara seseorang marah, mengidentifikasi keadaan yang menyebabkan marah, bagaimana informasi diproses, diklasifikasikan, diintegrasikan.¹⁵

d. Aspek Sosial

Emosi marahi orang lain sering merangsang kemarahan dari orang lain, dan menimbulkan penolakan dari orang lain. Sebagian orang menyalurkan kemarahan dengan menilai dengan mengkritik tingkah laku orang lain sehingga orang lain

¹⁵Trianto Safaria & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, Hal. 77-78

merasa sakit hati. Proses tersebut dapat menyebabkan seseorang menarik diri dari orang lain. Dalam memenuhi kebutuhan, seseorang memerlukan saling berhubungan dengan orang lain. Pengalaman marah dapat mengganggu hubungan interpersonal sehingga beberapa orang memilih menyangkal atau berpura-pura tidak marah untuk mempertahankan hubungan tersebut. Cara seseorang mengungkapkan marah, merefleksikan latar belakang budayanya.

e. Aspek Spiritual

Keyakinan, nilai dan moral mempengaruhi ungkapan marah seseorang. Aspek tersebut mempengaruhi hubungan seseorang dengan lingkungannya. Hal yang bertentangan dengan norma yang dimiliki dapat menimbulkan kemarahan dan dimanifestasikan dengan amoral dan rasa tidak berdosa. Seseorang yang beriman kepada Allah Swt., selalu memohon pertolongan dan bimbingan kepada-Nya. Namun, secara umum seseorang menuntut kebutuhannya dari orang lain atau lingkungan sehingga timbul frustrasi apabila tidak terpenuhi dan selanjutnya timbul marah sehingga pengaruhnya dapat membuat menurunnya kualitas spiritual seseorang.

3. Penyebab Marah

A. Faktor Fisik

Sebab-sebab yang mempengaruhi faktor fisik antara lain adalah:

- a. Kelelahan yang berlebihan, misalnya perawat yang setiap hari merawat dan melayani pasien, jika istirahatnya kurang maka perawat akan mudah merasa lelah. Dalam kondisi ini perawat akan lebih mudah marah dan mudah sekali tersinggung

serta dapat menjadi penyebab utama menurunnya kondisi fisik pada perawat sehingga rentan terhadap kecenderungan somatisasi.

- b. Zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan marah, misalnya jika otak kurang mendapat zat asam, orang tersebut lebih mudah marah.
- c. Hormon kelamin pun dapat mempengaruhi kemarahan seseorang. Kita dapat melihat dan membuktikan sendiri pada sebagian wanita yang sedang menstruasi, rasa marah merupakan ciri khasnya yang utama.

B. Factor Psikis

Factor psikis yang menimbulkan marah erat kaitannya dengan kepribadian seseorang. Terutama sekali yang menyangkut apa yang disebut “*Self concept* yang salah”, yaitu anggapan seseorang terhadap dirinya sendiri yang salah. *Self concept* yang salah menghasilkan pribadi yang tidak seimbang dan tidak matang. Hal ini karena seseorang akan menilai dirinya sangat berlainan sekali dengan kenyataan yang ada. Beberapa *self concept* yang salah dapat dibagi sebagai berikut:

- a. Rasa rendah diri (MC= *Minderwaardigheid Complex*), yaitu menilai dirinya sendiri lebih rendah dari yang sebenarnya. Orang ini akan mudah sekali tersinggung karena segala sesuatu dinilai sebagai yang merendahnya, akibatnya wajar. Ia mudah sekali marah.
- b. Sombong (*Superiority Complex*), yaitu menilai dirinya sendiri sangat penting melebihi kenyataan yang sebenarnya. Jadi, merupakan sifat kebalikan dari sifat rasa rendah diri. Orang yang sombong terlalu menuntut banyak pujian bagi dirinya. Jika yang diharapkan tidak terpenuhi, ia wajar sekali marahnya.

- c. Egoistis atau terlalu mementingkan dirinya sendiri, yang menilai dirinya sangat penting melebihi kenyataan. Orang yang bersifat demikian akan mudah marah karena selalu terbentur dengan pergaulan sosial yang bersifat apatis (masa bodoh), sehingga orang yang egoistis tersebut merasa tidak diperlakukan dengan semestinya dalam pergaulan sosial. Mereka biasanya diselimuti rasa marah yang berkepanjangan.¹⁶

4. Pengungkapan Emosi Marah

Pengungkapan emosi marah merupakan upaya mengkomunikasikan status perasaannya ketika dalam kondisi marah yang paling marah dan bagaimana merespon emosi marah yang dirasakan. Respons terhadap perasaan marah dapat diperlihatkan melalui perubahan raut wajah dan gerakan tubuh yang menyertai emosi, mengungkapkan, menyampaikan perasaannya kepada orang lain, dan menentukan bagaimana perasaan orang lain. Ketika individu tidak mempunyai saluran untuk mengungkapkan kemarahannya, maka ia akan mengungkapkannya melalui sakit.

Menurut hasil penelitian *Institute for Mental Health Initiatives* menjelaskan bahwa marah bisa berarti sehat, bahkan lebih sehat ketimbang memendam perasaan marah (anger in), keseringan menahan marah tidak dianjurkan karena karena justru beresiko terserang hipertensi. Kunci untuk marah yang sehat adalah pengendalian marah (anger control) dan dengan porsi yang tidak berlebihan, tanpa itu semua marah justru menjadi boomerang, karena orang yang marahnya tidak terkendali, dan selalu mengungkapkan kemarahannya dengan meledak-ledak, meluap-luap (anger out), berpeluang menderita stroke dua kali lebih besar dibandingkan dengan yang dapat

¹⁶Trianto Safaria & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, Hal. 79-84

mengendalikan marahnya. Emosi yang tidak terkendali atau tidak tersalurkan akan merusak fungsi organ tubuh, mudah terserang penyakit ketegangan otot atau kekacuan sistem metabolisme.

Apa yang dijelaskan dapat disimpulkan bahwa apengungkapan emosi marah merupakan upaya mengkomunikasikan perasaan marah yang dirasakan, baik dengan cara menekannya (anger in), megungkapkannya ke luar (anger out), ataupun kemampuan mengontrol perasaan marah yang dirasakannya (anger control).

5. Macam-macam Pengungkapan Emosi Marah

1. Anger In

Yaitu pengungkapan emosi marah yang dirasakan ole individu, cenderung ditekan ke dalam dirinya tanpa mengekspresikannya ke luar. Misalnya ketika sedang marah, seseorang lebih memilih diam dan tidak mau menceritakannya pada siapa pun atau tidak menegur orang yang membuatnya menjadi marah. Kondisi seperti ini jika berkepanjangan akan member dampak negative bagi diri sendiri akan mengganggu kenyamanannya saat berinteraksi dengan orang yang memebuatnya merasa marah.

2. Anger Out

Merupakan reaksi ke luar/ objek yang dimunculkan oleh individu ketika dalam keadaan marah atau reaksi yang dapat diamati secara umum. Kondisi seperti ini bisa menjadi perbuatan merusak, misalnya memukul atau menendang sesuatu yang ada di dekatnya, namun setelah itu dia akan merasakan kelegaan karena perasaan marah yang dirasakan sudah terpuaskan. Anger out berkaitan dengan ketidakmampuan individu mengekspresikan emosinya secara konstruktif dan asertif.

Akan tetapi, mereka mengekspresikan emosinya dalam bentuk tindakan agresif dan merusak.

3. Anger Control

Kemampuan individu untuk bisa mengontrol atau melihat sisi positif dari permasalahan yang dihadapi dan berusaha konsisten menjaga sikap yang positif walau menghadapi situasi yang buruk. Misalnya, mencari solusi yang baik atau tepat ketika menghadapi suatu persoalan agar tidak merugikan diri sendiri ataupun orang lain.

6. Pendekatan Umum Dalam Menangani Marah

1. Menerima Perasaan marah

Apabila masa mendatang kita merasa marah, terima saja. Jangan mengingkari perasaan, menolaknya atau mencoba untuk menutupinya. Semakin rasa marah diabaikan, semakin berbahaya. Terima emosi marah sebagaimana adanya, dan katakan dengan diri sendiri “ *saya sedang marah, lalu tindakan positif apa yang harus saya lakukan? Saya menerima rasa marah ini sebagai sesuatu yang wajar, yang harus saya rasakan*”.

2. Menganali Sumber Marah

Dapatkan sumber emosinya, jika sumbernya adalah sesuatu yang dikatakan orang kepada kita, Tanya pada diri kita sendiri mengapa kata-kata itu membuat kita marah. Jika sumbernya sesuatu yang dilakukan atau tidak dilakukan orang, cari alasan mengapa kita sampai marah.

3. Mengekspresikan Perasaan Secara Tepat

Cara paling tepat untuk mengelola kemarahan adalah dengan mengungkapkannya dan mengkomunikasikannya secara verbal dengan asertif. Jika kita yakin pengekspresian kemarahan kita itu bakal meledak-ledak sehingga mungkin menimbulkan rasa permusuhan, pertama-tama tenangkan diri dulu. Ambil nafas dalam-dalam, tahan selama 10 detik, dan keluarkan. Atau berjalan-jalan sejenak. Ketika kita khawatir terjadi keretakan dalam pola hubungan dengan rekan kerja, jika termasuk tipikal orang yang suka memendam emosi (suppressing), kemarahannya itu dapat tersalurkan kepada hal lain, seperti menonton TV, membicarakannya dengan teman dekatnya, berfikir positif, mengajak bicara, mendiskusikan masalah yang mengganjal tanpa memendamnya, dan berusaha menyelesaikan masalah, lakukan.

4. Melupakan Masalah Yang Membuat Kita Marah

Langkah terakhir ini mungkin paling susah dan juga paling penting, begitu kita sudah menyampaikan perasaan kita kepada orang yang membuat kita marah, lupakan masalah itu. Berubah atau tidaknya sikap dia, tidak jadi soal, yang penting kita telah mengekspresikan dan mengomunikasikan kemarahan secara sehat dan asertif.¹⁷

Allah Berfirman dalam Al quran:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

¹⁷Trianto Safaria & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, Hal.86-88

“(Yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema’afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.” (QS. Ali Imran: 134)

Faedah yang bisa diambil dari ayat di atas:

- Ayat ini adalah kelanjutan dari ayat yang memerintahkan untuk segera memohon ampun pada Allah dan berlomba meraih surga, lalu dijelaskan ciri-ciri orang bertakwa yang masuk surga yaitu rajin bersedekah, menahan amarah, dan mudah memaafkan.
- Tanda orang yang bertakwa adalah gemar berinfaq.
- Diperintahkan untuk terus menerus dalam sedekah karena dalam ayat digunakan kata kerja mudhari’ (*yunfiqun*) yang bermakna terus menerus.
- Yang disedekahkan sifatnya umum, bisa harta, makanan, pakaian, waktu, kedudukan dan istirahat. Keumuman bentuk sedekah ini bisa jadi juga sedikit atau pun banyak.
- Ada keutamaan yang besar bagi orang yang bisa menahan amarah.
- Kejelekan tidak selamanya dibalas dengan kejelekan pula.
- Kita diperintahkan untuk menyayangi sesama makhluk.
- Memaafkan di sini kepada setiap makhluk sampai pun pada orang kafir.
- Dalam ayat disebutkan bentuk berbuat baik dari tingkatan paling rendah yaitu menahan amarah, lalu memaafkan, lalu membalas dengan berbuat baik.
- Berbuat baik adalah sebab mendapatkan cinta Allah.
- Menahan amarah dan memaafkan adalah bentuk berbuat baik.
- Ihsan (berbuat baik) adalah memberikan manfaat pada orang lain dan menghilangkan bahaya agar tidak menimpa mereka.
- Berinfaq dalam keadaan lapang menunjukkan bahwa ibadah itu penting setiap waktu, lebih-lebih keadaan lapang itu membuat banyak yang lalai.
- Dalam keadaan sulit apa pun, tetap diperintahkan beribadah termasuk bersedekah.

Tentang Kisah Menarik dari Ayat Ini

Ada budak dari ‘Ali bin Al-Husain *rahimahullah*, ketika itu ia menuangkan air pada ‘Ali untuk persiapan shalat. Tiba-tiba wadah yang digunakan itu jatuh lalu pecah lantas melukai tuannya (‘Ali). ‘Ali lantas mengangkat kepala dan memandang budak wanita itu. Budak itu lantas mengatakan, ingatlah Allah berfirman,

وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ

“(Ciri-ciri penghuni surga adalah) orang-orang yang menahan amarahnya.”

‘Ali berkata, “Aku tidak jadi memarahimu.”

Terus budak itu membacakan lagi,

وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ

“(Ciri-ciri penghuni surga adalah) dan mema’afkan (kesalahan) orang.”

‘Ali berkata, “Saya sudah memaafkanmu.”

Terus budak itu membacakan lagi,

وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.”

‘Ali berkata, “Sekarang engkau bebas (merdeka).”(HR. Al-Baihaqi)¹⁸

Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam memberikan saran sebaliknya. Agar marah ini diredam dengan mengambil posisi yang lebih rendah dan lebih rendah. Dari Abu Dzar *radhiyallahu ‘anhu*, Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* menasehatkan,

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا
فَلْيَضْطَجِعْ

Apabila kalian marah, dan dia dalam posisi berdiri, hendaknya dia duduk. Karena dengan itu marahnya bisa hilang. Jika belum juga hilang, hendak dia mengambil posisi tidur. (HR. Ahmad 21348, Abu Daud 4782 dan perawinya dinilai shahih oleh Syuaib Al-Arnauth).

Abu Dzar *radhiyallahu ‘anhu*, sahabat yang meriwayatkan hadis ini, melindungi dirinya ketika marah dengan mengubah posisi lebih rendah. Diriwayatkan oleh Imam Ahmad dalam Musnadnya, dari Abul Aswad Ad-Duali, beliau menceritakan kejadian yang dialami Abu Dzar,

“Suatu hari Abu Dzar mengisi ember beliau. Tiba-tiba datang beberapa orang yang ingin mengerjai Abu Dzar. ‘Siapa diantara kalian yang berani mendatangi Abu Dzar dan mengambil beberapa helai rambutnya?’ tanya salah seorang diantara mereka. ‘Saya.’ Jawab kawannya.

¹⁸ *Tafsir Az-Zahrawain (Al-Baqarah wa Ali ‘Imran)*. Cetakan pertama, tahun 1437 H. Syaikh Muhammad Shalih Al-Munajjid. Al-‘Ubaikan. Hal 723

Majulah orang ini, mendekati Abu Dzar yang ketika itu berada di dekat embernya, dan menjitak kepala Abu Dzar untuk mendapatkan rambutnya. Ketika itu Abu Dzar sedang berdiri. Beliau pun langsung duduk kemudian tidur.

Melihat itu, orang banyak keheranan. 'Wahai Abu Dzar, mengapa kamu duduk, kemudian tidur?' tanya mereka keheranan.

Abu Dzar kemudian menyampaikan hadis di atas. Subhanallah.., demikianlah semangat sahabat dalam mempraktekkan ajaran nabi mereka.

C. Kerangka Berfikir

Semua orang dari semua budaya mempunyai perilaku marah, marah yang berlebihan dapat memperburuk kesehatan. Kemarahan merupakan puncak kegagalan seseorang dalam mengawal emosi, berbagai peristiwa hidup akan menciptakan berbagai emosi dalam diri seseorang yang kadang-kadang membuat perilaku marah tidak menentu dan bisa menimbulkan musibah pada kehidupan seseorang baik secara psikis maupun fisik. Seperti yang terjadi di MTs. N 3 Langkat siswa yang tidak bisamengedalikan emosinya cenderung merugikan dirinya sendiri dan orang lain.

Oleh karena itu, seorang guru BK harus melakukan penanganan yang tepat bagi siswa di sekolah tersebut. salah satunya adalah dengan melaksanakan kegiatan konseling dengan menggunakan pendekatan konseling gestalt. Melalui terapi gestalt guru BK akan membantu klien atau siswa yang mengalami konflik agar mampu mencapai kesadarannya dan mampu berfikir bagaimana cara menangani permasalahannya. dan siswa bisa berpijak pada suasana aman pada momen kehidupan sekarang. seperti yang dikatakan oleh Perls bahwa sasaran terapi gestalt adalah menjadikan klien tidak bergantung kepada orang lain, menjadikan klien menemukan

sejak awal bahwa dia bisa melakukan banyak hal, lebih banyak dari yang dipikirkannya. Sehingga siswa memiliki anger management (pengelolaan emosi).

D. Penelitian Terdahulu

1. Jurnal yang disusun oleh Febbyros Anmarlina, Dr. Anissa L. Kadiyono, M.Psi, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran Jalan Bandung-Sumedang km. 21, Jawa Barat, Indonesia. Dengan judul “Studi Komperatif Mengenai *Anger Management* Pada Wanita Dengan Mengikuti Yoga Dan Tidak Mengikuti Yoga”. Dari pengolahan data, diketahui skor anger management, rata-ratanya sebesar 46,15 yang berarti bahwa subjek yang ada memiliki pengelolaan emosi marah yang cukup baik. Nilai minimum sebesar 32 dan nilai maksimum sebesar 71, sedangkan standar deviasinya sebesar 7,017. Terdapat perbedaan Anger Management dan dua dimensi yang tidak terdapat perbedaan Anger Management antara wanita dewasa awal yang mengikuti yoga dan tidak mengikuti yoga.
2. Jurnal yang disusun oleh Ketut Juni Herna, Ni Nengah Madri Antari, Nyoman Dantes. Jurusan Bimbingan Konseling, Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja Indonesia. Dengan judul “Penerapan Konseling Gestalt Dengan Menggunakan Teknik Pembalikan Untuk Meningkatkan Intensitas Dalam Interaksi Belajar Siswa Di Kelas VIII.D SMP NEGERI 3 SINGARAJA Tahun Pelajaran 2013/2014”. Konseling individu gestalt teknik pembalikan dapat meningkatkan intensitas dalam interaksi belajar siswa di kelas VIII D SMP Negeri 3 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014. Peningkatan intensitas dalam interaksi belajar siswa dapat dilihat dari hasil observasi pada saat Konseling

individu gestalt teknik pembalikan berlangsung. Selain itu peningkatan intensitas dalam interaksi belajar siswa dapat dilihat dari hasil penilaian rubrik. Adapun skor yang diperoleh dari peningkatan tersebut diketahui dari pencapaian intensitas dalam interaksi belajar siswa yaitu pada siklus I dari skor 13,6 menjadi 20,3 peningkatannya 6,7 atau setara, sedangkan pada siklus II pencapaian intensitas skor dalam interaksi belajar siswa yaitu dari 20,3 menjadi 27,03 dan peningkatannya 7,03 dan jika dipresentasikan dapat pada siklus I dari presentase 55% menjadi 74,16% peningkatannya 19,16 sedangkan pada siklus II dari 74,16% menjadi 90,66 dan peningkatannya 16,5% Keenam orang siswa yang dijadikan subjek sudah mencapai skor lebih dari skor 20 atau setara dengan 65%. hasil uji hipotesisnya mendapatkan t-tabel sebesar 1,86 sedangkan t-tesnya sebesar (- 152) dari hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa $t_o < t_{tab}$ jadi hasil tidak signifikan, H_o diterima dan dari nilai efek size nya yang menunjukkan efek peningkatan dengan skor 62,05 Peningkatan hasil ini disebabkan karena intensitas dalam interaksi belajar siswa untuk mengikuti Konseling individu gestalt teknik pembalikan cukup antusias. Dari uji signifikansi diatas maka dapat disimpulkan penerapan konseling gestal dengan menggunakan teknik pembalikan mampu meningkatkan intensitas dalam interaksi belajar siswa di kelas VIII. D SMP Negeri 3 Singaraja. Peningkatan yang terjadi setelah uji hipotesis ini dilakukan yaitu dengan skor 81. Sehingga penerapan konseling gestal ini mampu meningkatkan intensitas dalam interaksi belajar siswa Peningkatan yang dicapai oleh 6 orang siswa tersebut dikarenakan Konseling individu gestalt teknik pembalikan mempunyai dampak yang positif terhadap intensitas dalam interaksi

belajar siswa. Hal ini menunjukkan bahwa Konseling individu gestalt teknik pembalikan efektif untuk membantu siswa di dalam meningkatkan intensitas dalam interaksi belajarnya. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal berikut: (1) diharapkan kepada guru bimbingan konseling, sebaiknya lebih aktif dalam pemberian konseling kepada siswa, khususnya penerapan layanan Konseling individu gestalt teknik pembalikan untuk memotivasi intensitas dalam interaksi belajar siswa (2) Diharapkan kepada siswa-siswi yang dijadikan subjek penelitian sebaiknya sebagai seorang pelajar lebih meningkatkan intensitas dalam interaksi belajarnya untuk pencapaian prestasi belajar secara maksimal. (3) Kepada wali kelas sebaiknya agar terus memantau perkembangan siswa, baik dari segi pergaulannya maupun aktifitas belajarnya dan selalu berkoordinasi dengan guru BK di sekolah dengan melakukan kerjasama agar dapat memberikan penanganan secara dini bilamana terdapat siswa yang terindikasi mengalami penurunan intensitas dalam interaksi belajar. atau memberikan Konseling jika ada siswa yang memiliki intensitas dalam interaksi belajar rendah.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan Metode Yang Digunakan dan Alasannya

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif sebagai metode ilmiah sering digunakan dan dilaksanakan oleh sekelompok peneliti dalam bidang ilmu sosial termasuk juga ilmu pendidikan. Penelitian kualitatif tidak berarti tanpa menggunakan logika ilmiah kualitatif, tetapi lebih ditekankan pada kedalaman berfikir formal dari peneliti dalam menjawab permasalahan yang dihadapi. Penelitian kualitatif bertujuan mengembangkan konsep sensitivitas pada masalah yang dihadapi, menerangkan realitas yang berkaitan dengan penelusuran teori dari bawah dan dikembangkan pemahaman akan satu atau lebih fenomena yang dihadapi.¹⁹

Penelitian kualitatif di mulai dengan adanya suatu masalah yang biasanya spesifik dan diteiti secara khusus sebagai suatu kasus yang akan di angkat ke permukaan tanpa adanya maksud untuk di generalisasi.²⁰

Proses peneltian kualitatif mempunyai suatu periode yang dilakukan berulang- ulang, sehingga keadaan sesungguhnya dapat di ungkap secara cermat dan lengkap proses tersebut di mulai dengan survei pendahuluan untuk mendeteksi suatu lapangan dan karakteristik subjek (masyarakat atau kebudayaan tertentu) yang akan menjadi objek penelitian.

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll., secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam

¹⁹Imam Gunawan,(2014),*Metode Penelitian Kualitatif teori dan Praktik*,Jakarta,PT Bumi aksara,hal.80

²⁰ P. Manurung, (2012), *Metode Penelitian*, Jakarta : Halaman Moeka Publishing, hal , 136.

bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.²¹

B. Informan Penelitian

informan penelitian adalah seseorang yang menjadi sumber data atau responden penelitian. Informan penelitian dalam penelitian kualitatif melibatkan berbagai unsur yang berbeda.²² Informan merupakan orang yang dimanfaatkan oleh peneliti untuk memberikan informasi yang jelas tentang situasi dan kondisi latar penelitian.²³ Dalam menentukan orang yang akan dijadikan informan dalam penelitian ini, maka peneliti lebih dahulu menentukan informan kunci dan selanjutnya dari informan kunci maka akan ditetapkan informan selanjutnya.

Informan penelitian ini adalah guru BK, kepala MTs.N 3 Langkat, wali kelas, dan siswa di MTs.N 3 Langkat. Dalam penelitian ini informan kunci didasarkan pada pertimbangan bahwa informan tersebut haruslah memiliki pengalaman yang banyak mengenai latar penelitian dan benar-benar terkait dengan permasalahan yang akan diteliti yaitu penerapan pendekatan konseling gestalt untuk meningkatkan anger managemet siswa kelas VIII 1 MTs.N 3 Langkat. Maka dalam penelitian ini yang dijadikan sebagai informan kunci adalah peneliti.

²¹ Lexy J. Moleong, (2012), *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: remaja Rosdakarya, hal. 6.

²² Masganti, (2011), *Metodologi Penelitian Pendidikan Islam*, Medan, IAIN Press, hal. 167

²³ J. Lexi Moleong, (2009), *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya Hal. 23

C. Subjek Penelitian

Moleong mendeskripsikan subjek penelitian sebagai informan, yang artinya orang pada latar penelitian yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian. Sejalan dengan definisi tersebut, Moeliono mendeskripsikan subjek penelitian sebagai orang yang diamati sebagai sasaran penelitian.²⁴ Berdasarkan pengertian tersebut peneliti menyimpulkan bahwasannya subjek penelitian adalah sasaran penelitian pada suatu penelitian yang diadakan oleh peneliti.

Subjek penelitian pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTs. Negeri 3 Langkat dan guru BK di MTs. Negeri 3 Langkat sebagai pelaksana kegiatan bimbingan dan konseling.

D. Prosedur Pengumpulan Data

Adapun prosedur pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Observasi

Observasi merupakan suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengadakan penelitian secara teliti, serta pencatatan secara sistematis. pengertian observasi ialah studi yang disengaja dan sistematis tentang fenomena sosial dan gejala-gejala psikis dengan jalan pengamatan dan pencatatan. Selanjutnya, dikemukakan tujuan oabservasi adalah mengerti cirri-ciri dan luasnya signifikansi dari interelasinya elemen-elemen tingkah laku manusia pada fenomena sosial serba kompleks dalam pola-pola kultur tertentu.²⁵

²⁴ <http://eprints.Uny.ac.id/9817/4/BAB3%20-%2006205244067.pdf>

²⁵ Imam Gunawan,,*Metode Penelitian Kualitatif teori dan Praktik*.,hal.143

2. Wawancara

Wawancara adalah suatu percakapan yang diarahkan pada suatu masalah tertentu dan merupakan proses Tanya jawab lisan di mana dua orang tau lebih berhadapan secara fisik.²⁶

Wawancara dilakukan secara berulang- ulang dan biasanya menggunakan kuesioner terbuka dan pertanyaan yang di ajukan sangat di tentukan oleh situasi wawancara. Kemampuan dan ketekunan pewawancara akan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan wawancara

3. Studi Dokumen

Studi dokumen adalah salah satu metode pengumpulan data yang menggunakan dokumen sebagai sumber penelitian.²⁷ Dokumentasi itu merupakan alat pengumpul data dengan cara mengadakan pencatatan langsung melalui dokumen-dokumen, arsip, laporan catatan harian, dan sebagainya. Jenis data yang bersumber dari dokumentasi, bisa berbentuk tulisan, kaset, video, film, dan bermacam-macamnya.²⁸

E. Teknik Analisis Data

Analisis data ialah proses menyusun atau mengolah data agar dapat ditafsirkan lebih baik. Selanjutnya Moleong berpendapat bahwa analisis data dapat juga dimaksudkan untuk menemukan unsur-unsur atau bagian-bagian yang berisikan

²⁶Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif teori dan Praktik*, hal.160

²⁷Masganti, (2011), *Metodologi Penelitian Pendidikan Islam*, hal.197

²⁸Ahmad Usman, (2008), *Mari Belajar Meneliti.*, Yogyakarta: Genta Pers, hal. 285

kategori yang lebih kecil dari data penelitian.²⁹ Data yang baru didapat terdiri dari catatan lapangan yang diperoleh melalui observasi, wawancara dan studi dokumen terkait dengan pembinaan penerapan pendekatan konseling gestalt dianalisis dengan cara menyusun menghubungkan dan mereduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan data selama dan sesudah pengumpulan data.

Untuk itu data yang didapat kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis data kualitatif yang terdiri dari: (a) reduksi data, (b) penyajian data dan, (c) kesimpulan, dimana prosesnya berlangsung secara sirkuler selama penelitian berlangsung. Pada tahap awal pengumpulan data, fokus penelitian masih melebar dan belum tampak jelas, sedangkan observasi masih bersifat umum dan luas. Setelah fokus semakin jelas maka peneliti menggunakan observasi yang lebih berstruktur untuk mendapatkan data yang lebih spesifik.

1. Reduksi Data

Setelah data penelitian yang diperlukan dikumpulkan, maka agar tidak bertumpuk-tumpuk dan memudahkan dalam mengelompokkan serta dalam menyimpulkannya perlu dilakukan reduksi data. Reduksi data dalam hal ini sebagai suatu proses pemilihan, memfokuskan pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data mentah/kasar yang muncul dari catatan tertulis di lapangan.

Reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang menajamkan, mengungkapkan hal-hal yang penting, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak dibutuhkan dan mengorganisasikan data agar lebih sistematis sehingga

¹⁹Lexy J. Moleong,(2000), *Metodologi Penelitian Kualitatif* ,Bandung, Remaja rosdakarya,hal 87

dapat dibuat suatu kesimpulan yang bermakna. Adapun data yang sudah direduksi akan dapat memberikan gambaran yang lebih tajam tentang penerapan pendekatan konseling gestalt untuk meningkatkan anger management siswa kelas VIII MTs.N Bahorok.

2. Penyajian Data

Penyajian data dilakukan setelah proses reduksi. Penyajian data merupakan proses pemberian sekumpulan informasi yang sudah disusun yang memungkinkan untuk penarikan kesimpulan. Proses penyajian data ini adalah mengungkapkan secara keseluruhan dari sekelompok data yang diperoleh agar mudah dibaca. Dengan adanya penyajian data maka peneliti dapat memahami apa yang sedang terjadi dalam kancan penelitian dan apa yang akan dilakukan peneliti dalam mengantisipasinya.

3. Kesimpulan

Data penelitian pada pokoknya berupa kata-kata, tulisan dan tingkah laku sosial para aktor yang terkait dengan penerapan pendekatan konseling gestalt. Aktivitas ini mencakup kegiatan perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, dan evaluasi hasil penerapan pendekatan konseling gestalt untuk meningkatkan anger management siswa.

F. Teknik Penjamin Keabsahan Data

a. Kreadibilitas (keterpercayaan)

Untuk menjamin keabsahan data yang di peroleh, peneliti menggunakan atau melakukan uji kreadibilitas. Ada beberapa macam cara pengujian kreadibilitas adalah sebagai berikut:

1. Perpanjangan Pengamatan

Dengan perpanjangan pengamatan berarti peneliti kembali ke lapangan, melakukan pengamatan, wawancara lagi dengan sumber data yang pernah ditemui maupun yang baru. Dengan perpanjangan pengamatan ini berarti hubungan peneliti dengan narasumber akan semakin terbentuk *rappot*, sehingga semakin akrab (tidak ada jarak), semakin terbuka, saling mempercayai sehingga tidak ada informasi yang disembunyikan lagi. Bila telah terbentuk rapport, maka telah terjadi kewajaran dalam penelitian, di mana kehadiran peneliti tidak lagi mengganggu perilaku yang dipelajari.

2. Meningkatkan Ketekunan

Meningkatkan ketekunan berarti melakukan pengamatan secara cermat dan berkesinambungan. Dengan cara tersebut maka kepastian data dan urutan peristiwa akan dapat direkam secara sistematis. Meningkatkan ketekunan ini ibarat kita mengecek soal-soal, atau makalah yang telah dikerjakan, ada yang salah atau tidak. Dengan meningkatkan ketekunan itu, maka peneliti dapat melakukan pengecekan kembali apakah data yang telah ditemukan itu salah atau tidak. Demikian juga dengan meningkatkan ketekunan maka, peneliti dapat memberikan deskripsi data yang akurat dan sistematis tentang apa yang diamati.³⁰

³⁰ Sugiyono, (2013), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, Bandung: Alfabeta, Hal. 272

3. Triangulasi

Dalam menentukan keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik triangulasi (pembanding). Menurut Moleong³¹ bahwa teknik triangulasi merupakan suatu teknik yang digunakan untuk mengukur keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data dalam rangka kepastian pengecekan atau pembanding terhadap data tersebut. Triangulasi dilakukan dalam rangka memperoleh data yang absah dan valid.

Triangulasi juga dilakukan untuk melakukan pengecekan ulang terhadap sumber data. Pengecekan ulang terhadap sumber data yang dilakukan dengan membandingkan antara hasil wawancara dengan hasil pengamatan, membandingkan apa yang dikatakan oleh informan.

Teknik ini peneliti gunakan karena teknik ini sangat memudahkan peneliti dalam meng-*cross check* informasi yang diperoleh dari para informan. Meskipun demikian, peneliti juga menggunakan teknik lain yang relevan dengan metode kualitatif yaitu analisis data selama berada di lapangan dan analisis data pasca pendataan di lapangan.

Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan dari berbagai sumber dengan berbagai cara atau teknik.

4. Analisis Kasus Negatif

Kasus negative adalah kasus yang tidak sesuai atau berbeda dengan hasil penelitian hingga pada saat tertentu. Melakukan analisis kasus negative bearti peneliti mencari data yang berbeda atau bahkan bertentangan dengan data yang ditemukan.

³¹Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hal. 10

Bila tidak ada lagi data yang berbeda atau bertentangan dengan data yang telah ditemukan, berarti data yang ditemukan sudah dapat dipercaya. Tetapi bila peneliti masih mendapatkan data-data yang bertentangan dengan data yang ditemukan, maka peneliti mungkin akan merubah temuannya.

5. Menggunakan Bahan Referensi

Yang dimaksud dengan bahan referensi adalah adanya pendukung untuk membuktikan data yang telah ditemukan oleh peneliti. Sebagai contoh, data hasil wawancara perlu didukung dengan adanya rekaman wawancara. Data tentang interaksi manusia, atau gambaran suatu keadaan perlu didukung oleh foto-foto.

6. Mengadakan Membercheck

Membercheck adalah, proses pengecekan data yang diperoleh peneliti kepada pemberi data. Tujuan membercheck adalah untuk mengetahui seberapa jauh data yang diperoleh sesuai dengan apa yang diberikan oleh pemberi data. Apabila data yang ditemukan disepakati oleh pemberi data berarti data tersebut valid, sehingga kredibel/dipercaya, tetapi apabila data yang ditemukan peneliti dengan berbagai penafsirannya tidak disepakati oleh pemberi data, maka peneliti perlu melakukan diskusi dengan pemberi data, dan apabila perbedaannya tajam, maka peneliti harus merubah temuannya, dan harus menyesuaikan dengan apa yang diberikan oleh pemberi data. Jadi, tujuan *membercheck* adalah agar informasi yang diperoleh dan akan digunakan dalam penulisan laporan sesuai dengan apa yang dimaksud sumber data atau informan.

Pelaksanaan *membercheck* dapat dilakukan setelah satu periode pengumpulan data selesai, atau setelah mendapat suatu temuan, atau kesimpulan.

Caranya dapat dilakukan secara individual, dengan cara peneliti datang ke pemberi data, atau melalui forum diskusi kelompok. Dalam diskusi kelompok peneliti menyampaikan temuan kepada sekelompok pemberi data. Dalam diskusi kelompok tersebut, mungkin ada data yang disepakati, ditambah, dikurangi atau ditolak oleh pemberi data. Setelah data disepakati bersama, maka para pemberi data diminta untuk menandatangani, supaya lebih otentik. Selain itu juga sebagai bukti bahwa peneliti telah melakukan *membercheck*.³²

b. *Transferability* (keteralihan)

Kreteria ini merujuk kepada keyakinan peneliti bahwa semua data yang dikumpulkan terbatas pada konteks dan tujuan penelitian bukan untuk generalisasi kepada kelompok yang lebih besar. Hasil penelitian kualitatif hanya memungkinkan keteralihan yaitu hasil penelitian dapat digunakan pada situasi lain jika konteksnya ikut dialihkan. Untuk tercapainya pengembangan hasil penelitian maka peneliti bisa melakukan hal-hal berikut :

1. Kumpulkan data secara terinci sehingga memungkinkan melakukan perbandingan pada konteks yang lain sehingga keteralihan hasil penelitian dapat diterapkan pada situasi yang lain.
2. Kembangkan deskripsi data yang terinci untuk menjamin kecocokan hasil penelitian pada situasi lain yang memungkinkan.

³²Sugiyono, (2013), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, Hal. 275-276

c. Dependability (kebergantungan)

Kriteria ini merujuk kepada stabilitas data. untuk mendapatkan data yang relevan dengan penelitian maka peneliti bisa melakukan langkah-langkah berikut.³³

1. Menggunakan berbagai metode untuk mengumpulkan data untuk menutupi kelemahan masing-masing metode. Misalnya melakukan wawancara dengan siswa untuk membantu pemahaman peneliti terhadap hasil observasi tentang perilaku siswa.
2. Membangun sebuah audit jejak (*audit trail*). Proses ini dapat dilakukan dengan melibatkan seseorang auditor mungkin seorang teman yang kritis, atasan atau seorang ahli untuk menguji proses pengumpulan, analisis, dan interpretasi data.

d. *Confirmability* (kepastian)

Menguji *confirmability* berarti menguji hasil penelitian, dikaitkan dengan proses yang dilakukan. Bila hasil penelitian merupakan fungsi dari penelitian yang dilakukan, maka penelitian tersebut telah memenuhi standar *confirmability*.³⁴

³³ Masganti,(2016), *Metode Penelitian Pendidikan Islam*, Medan :IAIN PRESS
Hal.223

³⁴Sugiyono, (2013), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*,Hal 277

BAB IV
TEMUAN DAN PEMBAHASAN

A. Temuan

1. Temuan Umum Penelitian

Adapun temuan umum yang diperoleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Nama Madrasah : Madrasah Tsanawiyah Negeri Bahorok
2. NSM : 121112050004
3. NPSM : 10264287/10201573
4. Izin Penegerian : Nomor : 107 Tahun 1997
Tanggal : 17 Maret 1997
5. Akreditasi Madrasah : Peringkat “A” (Amat Baik Baik)
Tahun 2010
6. Alamat Madrasah : Jln. Karya No. 81 Bahorok
Kecamatan Bahorok
Kabupaten Langkat
Provinsi Sumatera Utara
7. Tahun Penegerian : 1997
8. NPWP : 00.231.897.0.119.000
9. Nama Ka. Madrasah : Drs. H Mohd, Arifin
10. No. Telp/HP : 081370026750
11. Kepemilikan Tanah : Hak Milik Kementrian Agama cq. MTsN
Bahorok
 - a. Satatus tanah milik MTsN Bahorok
 - b. Luas tanah 7.293 M²

Tabel 4.1

No	Keterangan Gedung	Jumlah	Keadaan Kondisi				Ket
			Baik	Rusak Ringan	Rusak Berat	Luas M2	
1	Ruang Kelas	22	21	-	1	-	
2	Ruang Perpustakaan	1	1	-	-	-	
3	Ruang Laboratorium IPA	1	1	-	-	-	
4	Ruang Kepala	1	1	-	-	-	
5	Ruang Guru	1	1	-	-	-	
6	Ruang Tata Usaha	1	1	-	-	-	
7	Musholla	1	1	-	-	-	
8	Ruang BP/BK	-	-	-	-	-	
9	Ruang UKS	1	1	-	-	-	
10	Ruang Osis	-	-	-	-	-	
11	Gudang	1	1	-	-	-	
12	Ruang Sirkulasi	-	-	-	-	-	
13	Ruang Kamar Mandi Kepala	1	1	-	-	-	
14	Ruang Kamar Mandi Guru	1	1	-	-	-	
15	Ruang Kamar Mandi Siswa Putra	2	-	-	-	-	
16	Ruang Kamar Mandi Siswa Putri	2	-	-	-	-	
17	Halaman/lapangan olahraga	1	1	-	-	-	

Tabel 4.2

13	Pengola	PNS		NON PNS		Jlh
		Lk	Pr	Lk	Pr	
	Tenaga Pendidik					
	Guru PNS	16	15	-	-	31
	Guru Honorer	-	-	1	7	8
	Tenaga Kependidikan	1	-	3	-	4
	JUMLAH	17	15	4	7	43

Tabel 4.3

T. Ajaran 2015/2016

14	Keadaan Kelas Siswa	Jlh. Rombel	Lk	Pr	Jlh
	Kelas VII	6	81	95	176
	Kelas VIII	6	81	98	179
	Kelas IX	5	65	80	145
	Jumlah	16	227	73	500

2. Temuan Khusus Penelitian

Sesuai dengan fokus penelitian yang berkenaan dengan pendekatan konseling gestalt dan anger management siswa kelas VIII 1 MTs. Negeri 3 langkat, diperoleh temuan sebagai berikut:

a. Pendekatan Konseling Gestalt yang dilakukan oleh guru BK

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti mengenai pendekatan konseling gestalt yang dilakukan oleh guru BK di sekolah MTs. Negeri 3 langkat. Adapun pertanyaan yang diajukan adalah bagaimana pendekatan konseling gestalt yang dilakukan oleh guru BK di sekolah MTs. Negeri 3 langkat, maka didapati hasil uraian sebagai berikut:

Uraian yang disampaikan oleh guru BK yaitu bapak Armansah melalui wawancara yang dilakukan pada hari jum'at 3 agustus 2018 pukul 08.45 di ruang BK MTs. Negeri 3 Langkat. Beliau mengungkapkan bahwa:

“Pelaksanaan pendekatan konseling gestalt sudah dilaksanakan oleh guru BK sesuai dengan tujuan agar siswa mampu menyadari kesalahannya. Namun

pelaksaaannya belum begitu maksimal sesuai dengan kemampuannya, banyak siswa yang belum menyadari kesalahannya. dan tidak mau terbuka dalam mengakui kesalahannya. sehingga guru BK harus bertanya kepada temannya mengenai kesalahan yang sudah dilakukannya. Dan akhirnya anak tersebut mau mengakui kesalahannya atau menyadari kesalahannya ketika guru BK sudah menyampaikan kesalahannya berdasarkan informasi yang sudah diberikan oleh temannya tersebut. namun terkadang walaupun sudah terbukti bersalah, masih ada juga siswa yang tidak mau mengakui kesalahannya”.

Selanjutnya ditambahkan oleh Guru BK yaitu ibu Nisa pada hari rabu 8 agustus 2018 pukul 10.00 di ruang BK MTs. Negeri 3 Langkat, beliau mengatakan bahwa:

“memang pendekatan konseling gestalt yang dilaksanakan oleh guru BK terkait dengan proses konseling belum dilaksanakan secara maksimal masih banyak siswa yang belum mampu menyadari kesahannya sendiri dan tidak mau mengakui kesalahannya, hal itu dikarekan anak tersebut malu untuk mengakui kesalahannya dan ada kemungkinan mereka juga takut untuk mengakui kesalahannya. Bisa jadi takut orang tuanya mengetahui tentang perilakukunya di sekolah, dan anak tersebut akan di marahi oleh orang tuanya di rumah. Karena sebagai orang tua pasti tidak suka ataupun tidak menginginkan nakanya berkelakuan kurang baik di sekolahnya”.

Kemudian di lanjutkan oleh guru BK yaitu bapak Erwin pada senin 13 agustus 2018 pukul 11.30 di ruangan BK MTs. Negeri 3 Langkat. Beliau menyatakan bahwa:

“kami menyadari bahwa kegiatan konseling yang dilakukan kurang maksimal, khususnya kegiatan konseling yang menggunakan pendekatan konseling gestalt, siswa yang di konseling masih belum mampu mannyadari kesalahannya dan tidak mau mengakui kesalahannya yang telah di perbuatannya. Hal tersebut terjadi karena siswa tersebut malu atau mungkin takut untuk mengakui kesalahannya. karena siswa menganggap guru BK adalah guru yang paling kejam dan mengerikan, guru yang selalu member hukuman, guru yang selalu memarahi mereka. Siswa masih menganggap guru BK sebagai polisi sekolah”.

Berdasarkan beberapa pendapat dan uraian yang diberikan oleh guru BK di sekolah MTs. Negeri 3 Langkat dapat disimpulkan bahwasannya pendekatan konseling gestalt yang digunakan pada saat proses konseling masih belum maksimal, hal tersebut dikarenakan siswa tidak mampu atau tidak mau untuk mengakui kesalahan yang sudah dilakukannya sehingga guru BK masih kurang mendapat informasi atau kurang mendapatkan kejelasan dari kesalahan yang dilakukan oleh siswa tersebut. dan pada akhirnya guru BK harus bertanya kepada temannya tentang bagaimana tingkah laku anak tersebut di kelas maupun di luar kelas.

Ketidakterbukaan siswa dalam menyampaikan dan mengakui kesalahannya kepada guru BK bisa jadi karena siswa takut untuk mengakui kesalahannya, karena siswa masih menganggap guru BK sebagai guru yang paling kejam dan mengerikan. Siswa menganggap guru BK sebagai polisi sekolah.

b. Hambatan-hambatan yang dialami guru BK dalam melakukan pendekatan konseling gestalt

Kemudian peneliti melakukan wawancara terkait dengan hambatan yang dialami oleh guru BK dalam melaksanakan kegiatan konseling dengan menggunakan pendekatan konseling gestalt. Adapun pertanyaan yang diajukan adalah apa saja hambatan-hambatan yang dialami guru BK dalam melakukan pendekatan konseling gestalt. Maka di dapati uraian dan penjelasan sebagai berikut:

Penjelasan yang disampaikan oleh guru BK yaitu bapak Armansah pada jum'at 3 agustus 2018 pukul 08.45 di ruang BK MTs. Negeri 3 Langkat. Beliau menyatakan:

“yang menjadi hambatan dalam pelaksanaan proses konseling adalah siswa tidak mau menyadari kesalahannya dan menyadarinya dan mereka ingin menang sendiri, walaupun sudah terbukti salah tapi siswa tersebut msih tidak mau mengakuiny dan pada akhirnya kami menanyakannya kepada temannya atau bisa di sebut sebagai saksi atau perilakunya. Kemudian siswa juga kurang mendapatkan motivasi dari orang tuanya, dan ada juga yang kurang perhatian dari orang tuanya sehingga anak tersebut berkelakuan kurang baik. Dan pada akhirnya orang tuanya malah menyalahkan anaknya saja dan memarahinya, tanpa memberikan nasehat’ yang baik supaya anaknya mampu berkelakuan baik. Sebagai anak, siswa juga butuh nasehat dan motivasi dari oaring tuanya”.

Kemudian ditambahkan oleh guru BK yaitu ibu Nisa pada rabu 8 agustus 2018 pukul 10.00 di ruang BK MTs. Negeri 3 Langkat. Beliau mengatakan:

“sebagai gruru BK, pasti mengalami berbagai hambatan dalam proses kegiatan konseling, dan di sini kami mengalami hambatan sepetti siswa yang tidak mau terbuka dalam manyampaikan kesalahannya. siswa tersebut malu dan tidak mau manyampaikan semua kesalahannya, mereka tidak mau mengakui kesalahan yang sudah mereka perbuat, hal tersebut dikarenakan mereka malu ataupun jjga takut. Dan kami mengatasinya dengan menanyakannya kepada temannya., atau bisa saja kami menyanyakannya kepada teman yang terlibat dalam perbuatan kurang baik siswa tersebut.

Selanjutnya di tambahkan oleh buru BK yaitu bapak Erwin pada senin 13 agustus 2018 pukul 11.30 di ruang BK MTs. Negeri 3 Langkat. Beliau mengatakan:

“Dari berbagai kegiatan konseling yang sudah kami laksanakan di sekolah MTs. Negeri 3 Langkat ini, kami mengalami berbagai hambatan seperti siswa yang tidak mau mengakui kesalahannanya, siswa tersebut merasa bahwasannya dirinya tidak bersalah. Padahal sudah ada bukti bahwa siswa tersebut bersalah dan ketika sudah terbukti bersalah dan sudah ada kesaksian dari teman dekat ataupun teman sekelasnya dan juga terkadang siswa yang terlibat dalam kesalahnya yang mungkin bisa disebut sebagai korban dari perbuatan yang kurang baik dari siswa tersebut. namun siswa

yang bersalah tersebut masih tidak mau mengakui kesalahannya dan siswa tersebut mengatakan bahwa dirinya tidak sengaja melakukan kesalahan itu. samapi akhirnya kami pun mengatakan akan memanggil orang tuanya dan pada akhirnya siswa tersebut mau mengakui kasalahannya”.

Dari berbagai penjelasan dan uraian yang disampaikan oleh guru BK di sekolah MTs. Negeri 3 Langkat dapat di simpulkan bahwa dalam proses kegiatan konseling para guru BK mengalami berbagai hanbatan seperti siswa yang tidak mau mengakui kesalahannya dan merasa dirinya tidak bersalah ingin menang sendiri. Namun guru BK mengambil tindakan seperti memanggil teman yang terlibat dalam perbuatan yang tidak baik tersebut seperti teman yang melihat kejadian pada saat siswa tersebut melakukan kesalahannya dan temannya yang mungkin menjadi korban atas perbuatannya. Namun walaupun sudah ada kesaksian dari beberapa temannya yang terlibat dan melihat langsung kejadian pada saat siswa tersebut melakukan kesalahannya siswa tersebut masih belum mengakui kesalahannya dan siswa tersebut mengatakan bahwa dirinya tidak sengaja melakukan kesalahan tersebut. dan pada akhirnya guru BK mengambil tindakan mengatakan kepada siswa yang bersalah tersebut bahwasannya guru BK akan memanggil orang tuanya jika siswa tersebut tidak mau mengakui kesalahannya. dan dengan tindakan tersebut yang dilakukan oleh guru BK, akhirnya siswa tersebut mau mengakui kesalahannya.

- c. Upaya apa saja yang sudah dilakukan guru Bk agar siswa memiliki anger management yang baik

Kemudian peneliti melakukan wawancara terkait dengan upaya guru BK agar siswa memiliki anger management. Dan pertanyaan yang diajukan adalah upaya

apa saja yang sudah dilakukan guru BK agar siswa memiliki anger management yang baik, maka didapati uraian sebagai berikut:

Uraian dari guru BK yaitu bapak Armansah pada jum'at 3 agustus 2018 pukul 08.45 di ruang BK MTs. Negeri 3 Langkat. Beliau mengatakan bahwa:

“Sebagai guru BK, kami sudah melakukan upaya agar siswa mampu mengendalikan marahnya, seperti yang pertama kami lakukan adalah mempelajari dan mengenal kepribadiannya terlebih dahulu, kemudian mencari tau latar belakangnya dan kehidupannya sehari-hari dengan cara menanyakannya pada temannya atau mungkin kepada orang tuanya. Setelah kami mengetahui hal tersebut, di situlah kami tau dan bisa mengerti bagaimana cara mengatasi dan menanggulani emosi atau amarah yang tidak bisa di kendalikan oleh siswa tersebut. seperti memmerinya nasehat terlebih dahulu, memberikan gambaran atau contoh bagaimana dampak yang terjadi jika amarah dan emosi tidak bisa dikendalikan, dampak pastinya banyak dampak negative atau dampak buruk yang terjadi akibat tidak bisa mengendalikan amarahnya dan semua dampak itu sangat berpengaruh dengan dirinya sendiri dan orang lain serta dapat merugikan banyak orang. Dan dengan menjelasa serta nasehat – nasehat tersebut insyaAllah siswa tersebut mampu menyadari kesalahannya dan memperbaikinya menjadi pribadi yang jauh lebih baik dan mampu mengendalikan amarahnya”.

Kemudian dilanjutkan dengan uraian dari guru BK yaitu ibu Nisa pada rabu 8 agustus 2018 pukul 10.00 di ruang BK MTs. Negeri 3 langkat. Beliau mengatakan:

“sejauh ini upaya yang sudah kami laksanakan agar siswa memiliki anger management yang baik adalah melakukan kegiatan konseling individu dalam layanan konseling individu tersebut kami memberikan penjelasan dan arahan mengenai mengendalikan amarah dan emosi, kami hanya menyampaikan dampak dari tidak bisa mengendalikan amarah dan emosi tentu ada banyak dampak yang terjadi dari tindakan karena tidak bisa mengendalikan amarahnya. Semua dampak tersebut dapat merugikan banyak pihak dan dirinya sendiri seperti dampak terhadap orang tuanya, guru dan temannya. Bahkan bisa menjelekkkan nama sekolah. ketika siswa tersebut tidak bisa dan tidak mampu mengendalikan emosinya, maka bisa

terjadi perkelahian yang dapat merugikan banyak pihak dan dirinya sendiri. Dan dari penjelasan kami tersebut kami minta kepada siswa tersebut agar mampu berubah menjadi yang lebih baik lagi, menjadi pribadi yang mampu mengendalikan emosinya”.

Selanjutnya dilanjutkan wawancara dengan guru BK yaitu bapak Erwin pada senin 13 agustus 2018 pukul 10.30 di ruang BK MTs. Negeri 3 Langkat. Beliau mengatakan bahwa:

“upaya kami sebagai guru BK di sekolah MTs. Negeri 3 Langkat agar siswa memiliki anger management yang baik adalah kami melaksanakan kegiatan konseling individu dan terkadang kami juga melakukan kegiatan konseling kelompok pada kegiatan konseling individu, kami memanggil siswa yang pernah membuat kesalahan terkait dengan anger management seperti siswa yang pernah berkelahi. Dalam kegiatan konseling tersebut kami hanya memberikan arahan tentang bagaimana agar bisa mengendalikan marah dan emosi supaya tidak merugikan berbagai pihak serta memberikan contoh kejadian yang pernah terjadi akibat tidak mampu mengendalikan marahnya. Kemudian kami melaksanakan kegiatan konseling kelompok yang mana di dalam kegiatan konseling kelompok ini kami membahas masalah yang terkait dengan mengendalikan marah dan peristiwa yang terjadi akibat tidak mampu mengendalikan marah.

Dari berbagai uraian yang sudah disampaikan oleh guru BK tentang upaya yang sudah dilakukan agar siswa memiliki anger management yang baik dapat disimpulkan bahwa guru BK sudah melakukan berbagai upaya seperti melakukan kegiatan konseling individu dan kegiatan konseling kelompok. dalam kegiatan konseling individu, guru BK memanggil dan mengkonseling siswa yang membuat kesalahan akibat tidak mampu mengendalikan emosinya kemudian guru BK memberikan arahan kepada siswa tersebut dengan menyampaikan dan memberi penjelasan mengenai dampak yang terjadi akibat tidak mampu mengendalikan emosi, tentunya banyak dampak yang terjadi akibat siswa tidak mampu mengendalikan emosinya dan dampak yang terjadi lebih condong kepada dampak negative yang

dapat merugikan dirinya dan banyak pihak yang ada dilingkungannya baik lingkungan sekolah maupun lingkungan di luar sekolah. kemudian guru BK memberi kewenangan kepada siswa tersebut untuk menyelesaikan masalahnya sendiri.

Kemudian peneliti juga melakukan wawancara dengan siswa, adapun pertanyaan yang di ajukan adalah bagaimana sikap guru BK terhadap siswa yang bermasalah atau siswa yang di konseling?. Dan di dapatkan beberapa penjelasan dari siswa diantaranya adalah sebagai berikut:

Wawancara dengan siswa kelas VIII 1 yang berinisial RZ pada Kamis 9 Agustus 2018 pukul 09.45 di ruang kelas VIII 1 MTs. Negeri 3 Langkat, ia mengatakan:

“sikap guru BK kepada siswa yang bermasalah atau yang melaksanakan kegiatan konseling adalah kejam, suka marah-marah sehingga kami takut untuk mengakui kesalahan kami karena takut dengan sikap guru BK yang kejam”.

Selanjutnya uraian yang hampir senada juga disampaikan oleh siswa yang berinisial RD pada 9 Agustus 2018 pukul 11.30 di ruang kelas VIII 1 MTs. Negeri 3 Langkat. Ia mengatakan:

“sikap guru BK di sekolah kepada siswa yang di konseling kejam dan suka marah. Guru BK adalah guru yang paling kejam di sekolah dan guru yang paling di takuti karena selalu marah dan memberi hukuman kepada kami.

Hal yang senada juga di sampaikan oleh siswa yang berinisial ND pada 9 Agustus 2018 pukul 11. 40 di ruang kelas VIII 1 MTs. Negeri 3 Langkat, ia mengatakan:

“ sikap guru BK kepada siswa yang sedang di konseling tidak terlalu kejam dan tidak juga suka marah-marah. Guru BK selalu memberi arahan dan nasehat bagi siswa yang dikonseling. Guru BK marah jika siswa yang dikonseling tidak mau mengakui kesalahannya dan merasa menang sendiri”.

Dari beberapa uraian yang disampaikan oleh siswa kelas VIII 1 MTs. Negeri 3 Langkat tentang sikap guru BK kepada siswa yang di konseling atau siswa yang bermasalah dapat disimpulkan ada beberapa siswa yang mengatakan guru BK adalah guru yang sangat kejam dan menakutkan, namun tidak semua siswa yang mengatakan hal tersebut ada juga sebagian siswa yang tidak mengatakan hal yang sama ada sebagian siswa mengatakan bahwa guru BK bukan guru yang paling kejam dan menakutkan mereka mengatakan bahwa guru BK hanya marah kepada siswa yang tidak mau mengakui kesalahannya dan menyadarinya serta ingin menang sendiri.

Kemudian peneliti juga melakukan wawancara dengan siswa terkait dengan keyakinan atau kepercayaan diri siswa untuk menyelesaikan masalahnya sendiri setelah melaksanakan kegiatan konseling adapun pertanyaan yang diajukan kepada siswa adalah apakah siswa merasa yakin mampu menyelesaikan masalahnya sendiri setelah melaksanakan kegiatan konseling?. Dan didapatkan beberapa uraian adalah sebagai berikut:

Wawancara dengan siswa kelas VIII 1 MTs. Negeri 3 Langkat yang berinisial AR pada rabu 15 agustus 2018 pukul 10.45 di ruang kelas VIII 1 MTs. Negeri 3 Langkat. Ia mengatakan:

“saya pernah melakukan kesalahan dan akhirnya saya di panggil oleh guru BK dan di konseling. Setelah saya mendapatkan arahan dan bimbingan dari guru BK dalam proses kegiatan konseling saya merasa yakin dan mampu

menyelesaikan masalah saya. Dan saya ingin berubah menjadi yang lebih baik lagi kemudian saya berjanji untuk tidak mengulangi kesalahan saya lagi”.

Selanjutnya wawancara dengan seorang siswa kelas VIII 1 MTs. Negeri 3 Langkat yang berinisial YN pada rabu 15 agustus 2018 pukul 10.50 di ruang kelas VIII 1 MTs. Negeri 3 Langkat. Ia mengatakan:

“setelah saya dikonseling oleh guru BK terkait dengan kesalahan saya di sekolah saya merasa sadar akan kesalahan yang saya perbuat dan saya merasa yakin mampu menyelesaikan masalah saya. Bimbingan dan arahan yang diberikan oleh guru BK sangat membantu saya sehingga saya menyadari kesalahan saya dan saya berjanji tidak akan mengulanginya lagi”.

Lanjut wawancara dengan siswa kelas VIII 1 MTs. Negeri 3 Langkat yang berinisial ND pada senin 20 agustus 2018 pukul 10.45 di ruang kelas VIII 1 MTs. Negeri 3 Langkat. Ia mengatakan bahwa:

“ saya juga pernah di panggil ke ruang BK karena kesalahan yang pernah saya perbuat saat itu saya berbuat kesalahan sehingga saya di panggil ke ruang BK dan dikonseling dan setelah saya dikonseling saya merasa yakin dan mampu menyelesaikan masalah saya dan saya menyadari kesalahan saya kemudian saya berusaha untuk berubah jadi pribadi yang lebih baik lagi dan saya berjanji tidak akan mengulanginya lagi.

Dari beberapa uraian yang disampaikan oleh siswa kelas VIII 1 MTs. Negeri 3 Langkat dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa yang melaksanakan keguatan konseling yakin dan merasa mampu untuk menyelesaikan masalahnya sendiri dan mereka menyadari bahwa yang mereka lakukan adalah perbuatan yang tidak terpuji dan tidak baik sehingga mereka mempunyai keinginan untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan pribadi yang mampu menyelesaikan masalahnya sendiri. dan mereka semua berjanji untuk tidak akan mengulangi kesalahannya lagi.

Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara dengan kepala sekolah berkaotan dengan kegiatan konseling di sekolah MTs. Negeri 3 Langkat. Adapun pertanyaan yang di ajukan adalah sebagai berikut:

Uraian yang disampaikan oleh kepala sekolah yaitu bapak Arifin pada senin 27 agustus 2018 pukul 09.00 di ruang kepala sekolah MTs. Negeri 3 Langkat.

a. Bagaimana kinerja guru BK di sekolah MTs. N 3 Langkat?

“kinerja guru BK di sekolah MTs. Negeri 3 langkat ini sudah di katakana baik dan bagus, guru BK melaksanakan tugasnya dengan baik di sekolah MTs. Negeri 3 Langkat ini. Mereka melaksanakan tugas sebagai guru BK sudah sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan dan semua kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah ini berjalan dengan baik, hanya saja mungkin ada sedikit kekurangan dari kegiatan konseling di sekolah ini. Namun kekurangan tersebut selalu di perbaiki kedepannya menjadi lebih baik lagi”.

b. Bagaimana pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh guru BK?

“pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan oleh guru BK di sekolah MTs. Negeri 3 Langkat Alhamdulillah dilaksanakan dengan baik sesuai dengan ketentuan-ketentuan yang ada. Guru BK di sekolah ini merupakan gruru yang memang mengerti tentang bimbingan dan konseling sehingga proses kegiatan bimbingan dan konseling yang dilaksakan berjalan dengan baik walaupun ada beberapa hambatan yang harus dihadapi oleh guru BK, namun hambtan-hambatan tersebut dapat teratasi”.

c. Bagaimana evaluasi yang dilakukan guru BK setelah melakukan kegiatan bimbingan dan konseling?

“guru BK di sekolah MTs. Negeri 3 langkat selalu melaksanakan evaluasi dari kegiatan konseling yang sudah dilaksanakan, setiap akhir semester guru BK akan melaporkan catatan selama kegiatan konseling berlangsung kepada kepala sekolah, dri catatan tersebut akan di lihat bagaimana tingkah laku siswa di sekolah ini kemudian bagi siswa yang sudah sering masuk atau sering berurusan dengan guru BK akan di musyawarahkan, karena tingkah laku siswa disekolah sangat berpengaruh pada tinggi rendahnya nilai yang didapatkan disekolah ini.

Dari berbagai penjelasan dari kepala sekolah terkait kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah MTs. Negeri 3 Langkat dapat disimpulkan bahwa proses kegiatan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan oleh guru BK di sekolah MTs. Negeri 3 Langkat sudah berjalan baik sebagaimana semestinya, dan sesuai harapan walaupun terkadang masih terdapat sedikit kekurangan didalamnya namun kekurangan tersebut selalu di perbaiki agar menjadi lebih baik lagi kedepannya. Kinerja guru BK di sekolah MTs. Negeri 3 langkat juga bagus, mereka menjalankan tugasnya sebagai guru BK dengan baik sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Dan setiap akhir semester guru BK selalu melakukan evaluasi yang mana guru BK melaporkan hasil kegiatan bimbingan dan konseling kepada kepala sekolah agar dapat menjadi pertimbangan untuk tinggi rendahnya nilai siswa di sekolah MTs. Negeri 3 Langkat. Seluruh catatan tingkah laku siswa selama satu semester akan di musyawarahkan dengan kepala sekolah dan wali kelas siswa yang bersangkutan.

B. Pembahasan hasil penelitian

Bimbingan dan konseling merupakan proses pelayanan bantuan kepada peserta didik baik secara perorangan maupun kelompok agar mencapai tingkat perkembangan yang optimal dan kemandirian berdasarkan norma-norma yang berlaku. Untuk mencapai tujuan dari bimbingan dan konseling itu sendiri perlu adanya dukungan dari berbagai pihak, yaitu dari wali kelas, guru mata pelajaran, terlebih lagi oleh kepala sekolah agar pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling

dengan menggunakan pendekatan konseling gestalt berjalan secara maksimal dan siswa memiliki anger management yang baik.

Anger management merupakan suatu teknik atau tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan, nafsu amarah dengan cara yang tepat sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri dan orang lain. Anger management membantu individu untuk mengurangi rasa emosional dan dampak psikologis akibat marah.

Sesuai dengan teknik analisis data yang dipilih oleh peneliti yaitu menggunakan teknik analisis data kualitatif deskriptif yaitu peneparan dengan menganalisis data yang telah peneliti kumpulkan dari wawancara dan observasi selama peneliti mengadakan penelitian. Dibawah ini adalah hasil analisis menurut peneliti:

- a. Pendekatan konseling gestalt yang di gunakan dalam proses kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah MTs. Negeri 3 Langkat

Pendekatan konseling gestalt merupakan pendekatan yang dilakukan agar siswa mampu mencapai kesadaran atas dirinya sendiri sehingga siswa mampu memecahkan masalahnya sendiri. namun pendekatan konseling gestalt yang dilaksanakan oleh guru BK di sekolah MTs. Negeri 3 Langkat belum maksimal dan efektif.

Hal tersebut sebagaimana telah di ungkapkan oleh corey dalam buku Dasar-dasar Konseling Teori dan Praktik oleh Namora Lumongga yaitu, sasaran utama

gestalt adalah pencapaian kesadaran. Tanpa kesadaran, klien tidak akan mampu menyentuh dimensi kepribadiannya yang ingin ditolak atau dihindarinya. Sehingga kesadaran dijadikan alat oleh terapi gestalt untuk mencapai tujuan terapi.³⁵

Terapi gestalt berusaha untuk membantu seseorang agar dapat menerima dan memiliki kembali suasana saat ini. Gestalt membantu individu agar dapat berada dalam kondisi saat ini dan disini (here and now). Mereka bisa berpijak dalam suasana aman pada momen kehidupan sekarang. lebih lanjut dikatakan oleh Perls bahwa sasaran terapi adalah menjadikan klien menentukan jejak awal bahwa dia bisa melakukan banyak hal, lebih banyak daripada yang dikiranya.³⁶

b. Anger Management siswa kelas VIII 1 MTs. Negeri 3 Langkat

Adapun anger management yang dimiliki siswa kelas VIII 1 MTs. Negeri 3 Langkat menurut peneliti sudah cukup baik sebagian siswa memiliki anger management yang baik, dan sebagian siswa yang belum memiliki anger management yang baik hal tersebut dikarenakan beberapa faktor seperti pengaruh dari lingkungannya baik lingkungan sekolah maupun lingkungan luar sekolah.

Anger management merupakan suatu teknik atau tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan, nafsu amarah dengan cara yang tepat sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri dan orang lain (Goleman, 1997). Anger management merupakan suatu teknik atau tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan, nafsu amarah dengan cara yang tepat sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri dan orang lain. Anger management membantu individu untuk mengurangi rasa emosional dan dampak psikologis akibat marah.

³⁵Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Teori dan Praktik*, Hal.163

³⁶Dr. Hartono, Boy Soedarmadji. *Psikologi Konseling*, Jakarta: Kencana, 2012, Hal. 165-166

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sesuai dengan rumusan masalah yang telah dibuat sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Pendekatan konseling gestalt yang digunakan pada saat proses konseling masih belum maksimal, hal tersebut dikarenakan siswa tidak mampu atau tidak mau untuk mengakui kesalahan yang sudah dilakukannya sehingga guru BK masih kurang mendapat informasi atau kurang mendapatkan kejelasan dari kesalahan yang dilakukan oleh siswa tersebut. dan pada akhirnya guru BK harus bertanya kepada temannya tentang bagaimana tingkah laku anak tersebut di kelas maupun di luar kelas.
2. Upaya yang sudah dilakukan agar siswa memiliki anger management yang baik dapat disimpulkan bahwa guru BK sudah melakukan berbagai upaya seperti melakukan kegiatan konseling individu dan kegiatan konseling kelompok. dalam kegiatan konseling individu, guru BK memanggil dan mengkonseling siswa yang membuat kesalahan akibat tidak mampu mengendalikan emosinya kemudian guru BK memberikan arahan kepada siswa tersebut dengan menyampaikan dan memberi penjelasan mengenai dampak yang terjadi akibat tidak mampu mengendalikan emosi, tentunya banyak dampak yang terjadi akibat siswa tidak mampu mengendalikan emosinya dan dampak yang terjadi lebih condong kepada

dampak negative yang dapat merugikan dirinya dan banyak pihak yang ada dilingkungannya baik lingkungan sekolah maupun lingkungan di luar sekolah. kemudian guru BK memberi kewenangan kepada siswa tersebut untuk menyelesaikan masalahnya sendiri.

B. Rekomendasi

Sehubungan dengan kesimpulan yang diperoleh, maka penulis memberikan rekomendasi atau saran-saran kepada semua pihak yang ikut terlibat dalam kegiatan bimbingan dan konseling di MTs. Negeri 3 Langkat. Adalah sebagai berikut:

1. Kepala sekolah MTs. Negeri 3 Langkat agar lebih memperhatikan ruangan bimbingan dan konseling seperti menambah luas ruangan bimbingan dan konseling serta menambah sarana dan prasarana yang kurang lengkap.
2. Kepada guru bimbingan dan konseling agar terus menjalankan tugasnya sebagai guru pembimbing (konselor) di Mts. Negeri 3 Langkat dan memberikan contoh yang baik dalam bersosial agar siswa di MTs. Negeri 3 Langkat mendapat ketentaraman hidup yang layak, serta meraih prestasi yang lebih baik dan menjadikansiswa yang Islami menjalankan dan mengamalkan ajaran agama Islam dengan benar.
3. Wali kelas harus bekerjasama dengan guru BK serta saling membantu sehingga siswa yang memiliki masalah altruistik dapat diselesaikan dengan cara individu, kelompok maupun klasikal didalam kelas.
4. Kepada siswa MTs. Negeri 3 Langkat agar mengikuti kegiatan bimbingan dan konseling dengan baik agar memiliki anger management yang baik juga.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Salahudin, (2010). *Bimbingan & Konseling*, Bandung: Pustaka Setia
- Andi Mappiare,(2006).*Kamus Istilah Konseling & Terapi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Gantina Komasan, Eka Wahyuni, Karsih, (2014), *Teori Dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Indeks
- Geral Corey, (2010), *Teori dan Praktek Konseling dan Psikotrapi*, Bandung: PT Refika Aditama
- Hartono, Boy Soedarmadji, (2012), *Psikologi Konseling*, Jakarta: Kencana
- Imam Gunawan, (2014), *Metode Penelitian Kualitatif teori dan Praktik*, Jakarta, PT Bumi aksara
- Lexy J. Moleong, (2000). *Metodologi Penelitian Kualitatif* Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Masganti, (2011), *Metodologi Penelitian Pendidikan Islam*, Medan, IAIN Press
- Namora Lumongga Lubis, (2011), *Memahami Dasar-Dasar Konseling Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana
- Novi Hendri, (2013), *Model-Model Konseling*, Medan: Perdana Publishing
- Robert L. Solso, Otto H. Maclin, Kimberly Maclin, (2008), *Psikologi Kognitif*, Erlangga

Saiful Akhyar Lubis, (2015). *Konseling Islami Dalam Komunitas Pesantren*, Bandung: Citapustaka Media.

Sugiyono, (2013), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, Bandung: Alfabeta

Sudarwan Danim, (2002). *Menjadi Peneliti Kualitatif*, Bandung: Pustaka Setia.

Trianto Safaria & Nofrans Eka Saputra,(2009), *Manajemen Emosi*, Jakarta:PT Bumi Aksara

Usman Ahmad, (2008), *Mari Belajar Meneliti.*,Yogyakarta: Genta Pers
¹<http://staffnew.uny.ac.id/upload/132318571/pendidikan/microsoft+powerPoint+-+AngerMannagement.pdf>

DOKUMENTASI

Foto bersama dengan guru BK MTs. Negeri 3 Langkat bapak Armansah dan ibu Nisa Hardiansyi



Foto dengan kepala sekolah MTs. Negeri 3 Langkat bapak Arifin



Foto bersama wali kelas VIII 1 MTs. Negeri 3 Langkat ibu syalfah Hanum



Siswa kelas VIII 1 MTs. Negeri 3 Langkat



BIODATA

A. Data diri

Nama Lengkap : Arista Kurnianti Asyarah
No KTP : 1205026111950001
T.Tanggal Lahir : Turangie, 21 Oktober 1995
Jenis Kelamin :Perempuan
Keawarganegaraan : Indonesia
Status : Mahasiswa
Alamat Rumah : Dusun II Bandar Telu
RT/RW :-
Desa/Kelurahan : Perk. Bandar Telu
Kecamatan : Salapian
Kabupaten : Langkat
Alamat Domisili Hilir : Jalan Tangkul 1 No. 97 Tuasan kelurahan Sidorejo Hilir
Alamat E-Mail : aristaarsya@gmail.com
No. Hp : 082367571595
Anak Ke dari : 1 dari 3 bersaudara

B. Riwayat Pendidikan

SD : SD Negeri 050645 Turangie 2002-2007
SLTP : MTs. Negeri Bahorok 2007-2010
SLTA : MAS PP Raudhatul Hasanah 2010-2014
SK. Ijazah : MA. 170/02.18/PP 01.1/323/2014

No. Ijazah : MA 020010987

C. Data Orang Tua

1. Ayah

Nama : Suarto
T. Tanggal Lahir : Namotongan, 06 Januari 1966
Pekerjaan : Karyawan Swasta
Pendidikan Terakhir : SLTA
No. Hp : 085371772931
Gaji/Bulan : Rp. 3.000.000,-
Suku : Jawa

2. Ibu

Nama : Sri Lestari
T. Tanggal Lahir : Sibolga, 17 Maret 1971
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Pendidikan Terakhir : SLTA
No. Hp : 085361633884
Gaji/Bulan : -
Suku : Jawa

D. Data Perkuliahan

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Stambuk : 2014
Tahun keluar : 2018
Dosen PA : Drs. Khairuddin, M.Pd
Dosen SKK : Drs. Purbatua Manurung, M.Pd
Tgl Seminar Proposal : 5 April 2018
Tgl Uji Komprehensif : 15 Mei 2018
Tgl Sidang Munaqasah : 20 september 2018
IP : Sem I : 3,18

Sem II : 3,30
Sem III : 3,30
Sem IV : 3,60
Sem V : 3,60
Sem VI : 3,56
Sem VII : 4,88
KKN/PPL : 1,60
IPK : 3,49
Pembimbing skripsi I : Drs. Mahidin, M.Pd
Pembimbing skripsi II: Dr. Eka Susanti, M.Pd
Judul Skripsi : Pendekatan Konseling Gestalt dan Anger
Management Siswa Kelas VIII 1 Mts. Negeri 3
Langkat

Saya Yang Bertandatangan

Arista Kurnianti Asyaroh
NIM. 33.14.4.034