



**PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN MENGGUNAKAN
TERAPI REALITAS TERHADAP KESTABILAN EMOSI SISWA DI MADRASAH
ALIYAH PROYEK UNIVA MEDAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas Dan Memenuhi Syarat-syarat

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam

Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan

Oleh

WULAN MENTARI

NIM: 33.14.1.016

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

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



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA
FAKULTAS ILMU TARBİYAH DAN KEGURUAN
Jl. Williem Iskandar Psr. V Medan Estate 20371 Telp. 6622925, Fax. 6615683

SURAT PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : **“Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Menggunakan Terapi Realitas Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Di Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan”** oleh Wulan Mentari, yang telah dimunaqasyahkan dalam sidang munaqasyah Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan pada tanggal :

13 September 2018 M
02 Muharram 1439 H

dan telah diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU Medan

Ketua

Sekretaris

Dr. Afrahul Fadhila Daulay, MA
NIP. 19681214 199303 2 001

Azizah Hanum OK, M. Ag
NIP. 19690323 200701 2 030

Anggota Penguji

1. Dr. Afrahul Fadhila Daulay, MA
NIP. 19681214 199303 2 001

2. Azizah Hanum OK, M. Ag
NIP. 19690323 200701 2 030

3. Dr. Haidir, M. Pd
NIP. 19740815 200501 1 006

4. Fatkur Rohman, MA
NIP. 19850301 201503 1 002

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Dr. Amiruddin Siahaan, M.Pd
NIP. 19601006 199403 1 003

Nomor : Istimewa

Medan, September 2018

Lamp : -

Kepada Yth:

Hal : Skripsi

Bapak Dekan Fakultas Ilmu

A.n. Wulan Mentari

Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU

Di

Medan

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dengan Hormat,

Setelah membaca, meneliti dan memberi saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi An. Wulan Mentari yang berjudul **Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Menggunakan Terapi Realitas Terhadap Kestabilan Emosi Siswa di Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan**, kami berpendapat bahwa skripsi ini sudah dapat diterima untuk di Munaqasahkan pada sidang Munaqasah Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian saudara kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

PEMBIMBING I

PEMBIMBING II

Dr. Afrahul Fadhila Daulai, MA
NIP. 19681214 199303 2 001

Azizah Hanum OK, M.Ag
NIP. 19690323200701 2 030

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wulan mentari

Nim : 33.14.1.016

Fak/Prodi : Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan/Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Menggunakan Terapi Realitas Terhadap Kestabilan Emosi Siswa di Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan

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

Medan, September 2018

Yang Membuat Pernyataan

Wulan Mentari
NIM. 33.14.1.016

ABSTRAK



Nama : Wulan Mentari
NIM : 33.141.016
Fak/Jur : FITK/Bimbingan Konseling Islam
Pembimbing I : Dr. Afrahul Fadhila Daulai, MA
Pembimbing II : Azizah Hanum OK, M.Ag
Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Menggunakan Terapi Realitas Terhadap Kestabilan Emosi Siswa di Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan

Kata Kunci : Konseling Individu, Terapi Realitas, dan Kestabilan Emosi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana layanan konseling individu dengan terapi realitas serta pengaruh layanan konseling individu terhadap kestabilan emosi siswa di Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan..

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, karena semua data diwujudkan dalam bentuk angka dan menggunakan analisis statistik. Jika ditinjau dari teknik samplingnya menggunakan pendekatan sampel. Data diperoleh menggunakan instrument angket dan studi kepustakaan. yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket layanan konseling individu dan kestabilan emosi. Dan data dianalisis dengan menggunakan SPSS.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, di peroleh bahwa Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Menggunakan Terapi Realitas Terhadap Kestabilan Emosis Siswa diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 1.270 dibandingkan dengan t_{tabel} ($db = 28$) yaitu 0.361 taraf signifikan 5%, jadi $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_o di tolak. Sehingga dapat disimpulkan dari hasil uji t, terdapat pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y.

Diketahui oleh:
Pembimbing I

Dr. Afrahul Fadhila Daulai, MA
NIP : 19681214 199303 2 001

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya pada penulis, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul : Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Menggunakan Terapi Realitas Terhadap Kestabilan Emosi Siswa di Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan.

Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana (S.1) dalam Ilmu Tarbiyah pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat diselesaikan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis berterima kasih kepada semua pihak yang secara langsung dan tidak langsung memberikan kontribusi dalam menyelesaikan skripsi ini. secara khusus dalam kesempatan ini penulis berterima kasih kepada Ayahanda Yahya dan Ibunda Henni Setiani yang dengan kegigihannya dan perhatiannya memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti juga berterima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Saidurrahman, M.Ag. selaku rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
2. Prof. Dr. Amiruddin Siahaan, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
3. Ibu Dr. Afrahul Fadhila Daulai, MA sebagai pembimbing satu yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama penyusunan skripsi ini dari awal hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Ibu Azizah Hanum OK, M.Ag sebagai pembimbing dua yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama penyusunan skripsi ini dari awal hingga skripsi ini dapat diselesaikan.

5. Drs. Hj. Ira Suryani, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Umatara Utara Medan.
6. Seluruh staf jurusan Bimbingan dan Konesling Islam yang banyak memberikan pelayanan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Drs. Ahmad Yani selaku Kepala Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan yang telah membantu dan mengizinkan penulis melakukan penelitian sehingga skripsi ini bisa selesai.
8. Adinda Wisnu Fadillah yang tidak ada hentinya mendoakan penulis dan memberikan motivasi untuk terselesaikannya skripsi ini.
9. Siswa-siswi Kelas X Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan yang telah membantu penulis dalam pengisian instrumen sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh sahabat BKI-5 yang tiada hentinya memberikan dukungan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Terkhusus sahabat saya Nurlia Ayuni S.Pd, Retno Yasinta, Putri Havizah Sihotang, Rismaniar, Fitri Hartati, Sartika Wulandari, Nurul Husna Adawiyah, dan Ummi Sa'adah yang selalu menghibur dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Dan yang terakhir sahabat kecil saya Anggi Sundari Surbakti, Amelia Dewi, Manisa Yuliarti Pane dan Suar Intan Kartika yang tak hentinya memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Medan, September 2018

Penulis

Wulan Mentari
NIM: 33.14.1.016

DAFTAR ISI

SURAT ISTIMEWA

SURAT PENGESAHAN

SURAT KEASLIAN SKRIPSI

ABSTRAK

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii

BAB I PENDAHULUAN	1
--------------------------------	----------

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
------------------------------------	-----------

A. Konseling Individu.....	10
1. Pengertian Konseling Individu.....	10
2. Tujuan Konseling Individu	11
3. Metode Layanan Konseling Individu	13
4. Pelaksanaan Konseling Individu	14
5. Proses Konseling.....	15
6. Teknik-Teknik Dalam Konseling Individu	21

7. Asas Dalam Konseling Individu	28
B. Terapi Realitas	29
1. Pengertian Terapi Realitas	29
2. Tujuan Terapi Realitas	31
3. Ciri-Ciri Terapi Realitas.....	32
4. Prosedur Konseling Individu	33
C. Kestabilan Emosi Remaja	34
1. Pengertian Emosi	34
2. Bentuk-Bentuk Emosi	35
3. Karakteristik Emosi.....	36
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kestabilan Emosi	37
5. Pengertian Remaja	39
6. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan	39
D. Penelitian yang Relevan.....	42
E. Kerangka Berpikir.....	44
F. Hipotesis Penelitian.....	46
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	47
A. Desain Penelitian.....	47
B. Populasi dan Sampel	47
1. Populasi.....	47
2. Sampel.....	48
C. Defenisi Operasional.....	48
D. Teknik Pengumpulan Data.....	49
E. Uji Coba Instrumen.....	51

1. Validitas Tes.....	51
2. Realibilitas Tes.....	53
F. Teknik Analisis Data.....	54
1. Uji Persyaratan Analisis.....	54
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN.....	59
A. Temuan Umum.....	59
1. Sejarah Berdirinya Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan.....	59
2. Visi, Misi Madrasah.....	60
3. Keadaan Fisik Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan.....	61
B. Temuan Khusus.....	62
C. Teknik Analisis Data.....	63
1. Uji Normalitas.....	63
2. Uji Homogenitas.....	64
3. Uji Hipotesis.....	64
D. Pembahasan.....	69
BAB V PENUTUP.....	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1: Pemberian Skor Skala Berdasarkan Skala Likert	51
Tabel 3.2: Kisi-Kisi Angket Uji Coba Konseling Individu dan kestabilan Emosi	51
Tabel 3.3: Hasil Uji Validitas Layanan Konseling Individu	52
Tabel 3.4: Hasil Uji Validitas Kestabilan Emosi	53
Tabel 3.5: Koefisien Realibilitas	54
Tabel 3.6: Hasil Uji Reliabilitas Layanan Konseling Individu	54
Tabel 3.7: Hasil Uji Reliabilitas Kestabilan Emosi	55
Tabel 4.1: One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	64
Tabel 4.2: Rincian Hasil Uji Normalitas	64
Tabel 4.3: Tabel Homogenitas	65
Tabel 4.4: Tabel Uji Hipotesis	65
Tabel 4.5: Uji Nilai Signifikan	66
Tabel 4.6: Koefisien Regresi Sederhana	67
Tabel 4.7: Correlations	67
Tabel 4.8: Tabel Uji t	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa Sekolah Menengah Atas adalah siswa yang berada pada rentangan usia remaja. Masa remaja cenderung diartikan oleh banyak orang sebagai usia bermasalah. Hal tersebut dikarenakan pada masa remaja banyak terjadi perubahan-perubahan yang terjadi dalam seorang remaja sehingga sering menimbulkan suatu hal yang tidak seimbang antara perubahan yang dialaminya terhadap lingkungan tempat remaja berada. Masa remaja diartikan juga sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, pada masa ini banyak terjadi perubahan baik fisik maupun psikis sehingga berpengaruh terhadap perilaku seorang remaja.¹

Salah satu perubahan pada masa remaja adalah perubahan emosi, dimana remaja mengalami ketegangan emosi yang meninggi. Oleh karena itu, masa remaja dianggap sebagai periode badai dan tekanan, yaitu dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar yang merupakan satu-satu faktor yang menyebabkan emosi yang tidak stabil. Tidak semua remaja mengalami badai dan tekanan. Namun benar juga bila sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru.

¹ Hurlock, Elizabeth, B, (1999), *Psikologi Perkembangan "Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan"*, Jakarta: Erlangga, hal. 207

Kestabilan emosi terdiri dari dua kata yaitu kestabilan dan emosi. Kestabilan berarti perihal yang bersifat stabil. Sedangkan emosi yaitu suatu keadaan yang bergejolak pada individu yang berfungsi atau berperan sebagai penyesuaian dari dalam terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu.² Jadi, kestabilan emosi adalah keadaan emosi seseorang yang stabil dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan dirinya. Menurut Najati, bahwa kestabilan emosi adalah tidak berlebih-lebihan dalam pengungkapan emosi, karena emosi yang diungkapkan secara berlebih-lebihan bisa membahayakan kesehatan fisik dan psikis manusia.

Sesuai dalam kitabnya Utsman Najati yang artinya: *“Ada korelasi yang signifikan antara motif dengan emosi. Motif biasanya dibarengi dengan suatu kondisi yang bersifat insting dan emotif. Ketika emotif menguat dan pemuasannya terhalang beberapa saat, timbullah ketegangan di dalam tubuh. Kondisi tersebut biasanya dibarengi dengan insting yang mengganggu. Pemuasan motif diiringi dengan insting yang menggembarakan”*.³

Penjelasan di atas tentunya dalam kehidupan sehari-hari baik manusia maupun hewan akan mengalami kondisi tegang maupun kondisi menggembarakan. Emosi yang muncul jika dirasakan dan dicermati sebetulnya bertujuan untuk kelangsungan hidup makhluk dan akan berdampak positif dikala emosi tidak berlebihan namun ketika emosi yang mencuat pada makhluk

² Usman Effendi dan Juhaya S. Praja, (1993), *Pengantar Psikologi*, Bandung: Angkasa, hal. 81

³ Muhammad Utsman Najati, *Al-Qur'an wa ilm an-Nafs*, Dar asy-Syuruq, (2000), diterjemahkan oleh Ahmad Rofi' Usmani, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Bandung: Pustaka, hal. 71

terjadi secara berlebihan akan berdampak negatif. Contoh kecil ketika seorang ibu marah-marah kepada buah hati sampai makhluk kekerasan fisik, maka yang terjadi dalam diri seseorang adalah emosi marah secara berlebihan lalu muncul motif tindakan kekerasan terhadap anak, emosi yang berlebihan tidak hanya menyakiti anaknya saja namun juga mengancam kesehatan ibu kemungkinan menderita darah tinggi dan berbagai penyakit lainnya.

Ketika remaja masuk kedalam lingkungan tertentu, remaja akan dihadapkan pada stimulus-stimulus yang berada di lingkungan tersebut dan salah satunya adalah lingkungan sekolah. Lingkungan sekolah merupakan lingkungan dimana remaja (siswa) memperoleh pendidikan formal dan latihan dalam rangka membantu agar remaja (siswa) mampu mengembangkan potensinya, baik yang menyangkut aspek moral-spiritual, intelektual, emosional maupun sosial. Sama halnya dengan aturan-aturan yang ada di sekolah yang merupakan suatu tuntutan yang harus ditaati dan dilaksanakan oleh para siswa. Dalam menghadapi permasalahan tersebut, terkadang remaja mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri terhadap tuntutan aturan-aturan yang ditetapkan oleh pihak sekolah dan bahkan menunjukkan perilaku-perilaku yang bertentangan dengan tuntutan-tuntutan yang seharusnya dilakukan. Dimana hal tersebut mencerminkan adanya ketidakstabilan emosi pada remaja.

Seseorang individu dalam merespon sesuatu lebih banyak diarahkan oleh penalaran dan pertimbangan-pertimbangan objektif. Akan tetapi pada saat

saat tertentu di dalam kehidupannya, dorongan emosional banyak campur tangan dan mempengaruhi pemikiran-pemikiran dan tingkah lakunya.⁴

Remaja empat belas tahun sering kali mudah marah, mudah dirangsang, dan emosinya cenderung meledak-ledak, tidak berusaha mengendalikan perasaannya. Sebaliknya, remaja enam belas tahun mengatakan bahwa mereka tidak punya keprihatinan, mudah terangsang dan cenderung meledak-ledak, penghayatan terhadap stimulus yang berasal dari suatu lingkungan cenderung berlebihan dan reaksi yang ditunjukkannya pun cenderung berlebihan.⁵

Selanjutnya dalam menanggapi stimulus itu, remaja ingin menghadapi masalah tersebut secara mandiri. Remaja cenderung menolak bantuan dari orang lain yang dianggap lebih matang secara emosional seperti orang tua dan guru. Akan tetapi karena ketidak mampuan remaja dalam mengatasi masalah yang menurut mereka yakini banyak remaja akhirnya menyadari bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka dan menemukan kegagalan.

Kegagalan remaja dalam penyelesaian masalahnya membuat remaja mengalami krisis identitas, yang ditandai dengan adanya keinginan individu bergabung dengan kelompok dan membentuk geng yang mempunyai standart sendiri. Dalam pencarian identitas yang tergabung dalam kelompok ini, individual pun mempunyai loyalitas yang tinggi terhadap kelompoknya. Dimana loyalitas yang tinggi ini ditunjukkan dengan kepatuhan dan kesetiaan

⁴ Sunarto dan Hartono, (2008), *Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Rineka Cipta, hal. 148-149

⁵*Ibid*, h. 213

melakukan hal-hal yang dianggap baik dalam standart kelompok tersebut dapat mencapai tujuan.

Menurut peneliti perilaku yang terjadi pada remaja dapat dihindari dan diminimalisir jika remaja tersebut mampu mengelola dan mengenali segala sesuatu yang datang ke dalam dirinya sehingga emosi yang dikeluarkan dapat diarahkan kearah yang lebih baik atau perilaku yang positif. Karena pada dasarnya masalah yang dialami remaja merupakan pengaruh yang muncul akibat perkembangan yang dialaminya sehingga mereka mudah sekali menerima gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku. Remaja bisa dengan mudahnya mengalami stress, kesedihan, kecemasan, kesepian, keraguan pada diri yang membuat mereka bereaksi sesuai apa yang mereka anggap baik bagi diri mereka dan tidak terlalu memikirkan respon orang lain terhadap tindakan yang dilakukannya secara berlebihan dan terkadang tidak realistis.

Masa remaja sangat potensial dan dapat berkembang kearah yang positif atau negatif, oleh sebab itu remaja membutuhkan suatu interaksi, pengetahuan, pemahaman dan pembelajaran tentang kestabilan emosi baik dalam bentuk pendidikan, bimbingan maupun pendampingan sangat diperlukan untuk mengarahkan perkembangan emosional remaja tersebut kearah yang positif dan produktif. Emosi yang stabil itu sendiri adalah kemampuan individu untuk mengenali emosi diri sendiri dan mengenali emosi orang lain serta mengekspresikannya secara baik dalam hubungan sosial.

Dalam hubungan ini bimbingan dan konseling mempunyai peranan yang cukup penting. Bimbingan dan konseling merupakan bantuan di dalam

mengarahkan siswa dalam tingkat perkembangannya. “Dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 29 tahun 1990 tentang pendidikan menengah pasal 27 menyatakan (1) bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada siswa dalam rangka upaya menemukan pribadi, mengenali lingkungan, dan merencanakan masa depan, (2) bimbingan diberikan oleh guru pembimbing”.⁶

Berkaitan dengan memberi bantuan kepada siswa dalam rangka upaya pengembangan kestabilan emosi remaja ini. Salah satu layanan yang dapat diberikan adalah konseling individu dengan menggunakan teknik Terapi *Realitas*. Konseling individu dengan tehnik terapi *realitas* adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental klien yang bisa memikul tanggung jawab terhadap apa yang dilakukannya.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk menjadikan penelitian dengan judul: **Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Menggunakan Terapi *Realitas* Terhadap Kestabilan Emosi Siswa di Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan.**

⁶Undang-Undang Tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pelaksanaannya, (1993), Jakarta: Sinar Grafika, hal. 101

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah yang berhubungan dengan ketidakstabilan emosi remaja, antara lain:

1. Remaja mudah mengalami gangguan, berupa gangguan pikiran, perasaan, maupun gangguan perilaku.
2. Dalam hal menemukan dan menunjukkan jati dirinya, remaja (siswa) ingin mandiri dan adakalanya menolak bantuan dari orang lain yang dianggap lebih matang secara emosional.
3. Ketidakmampuan remaja memahami dan mengelola emosinya
4. Meluapkan emosi terhadap benda atau merusak segala sesuatu yang ada di dekatnya agar hatinya menjadi puas
5. Peranan bimbingan dan konseling belum mengentaskan masalah perkembangan emosi siswa.

C. Pembatasan Masalah

Agar tidak menjadi permasalahan karena keterbatasan waktu, dana, dan biaya maka penelitian ini saya batasi kepada masalah Layanan Konseling Individu, kemudian masalah Terapi Realitas, dan Kestabilan Emosi Siswa di Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang telah dipaparkan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana Layanan Konseling Individu dengan menggunakan Terapi Realitas di Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan?
2. Bagaimana Kestabilan Emosi Siswa di Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan?
3. Apakah ada pengaruh Layanan Konseling Individu dengan menggunakan Terapi Realitas Terhadap Kestabilan Emosi Siswa di Madrasah Aliyah Proyek Univa?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan umum diadakannya penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui Layanan Konseling Individu dengan menggunakan Terapi Realitas di Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan.
2. Untuk mengetahui Kestabilan Emosi Siswa di Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan.
3. Untuk mengetahui Pengaruh Layanan Konseling Individu dengan menggunakan Terapi Realitas Terhadap Kestabilan Emosi Siswa di Madrasah Aliyah Proyek Univa.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dapat dibagi menjadi dua yaitu secara teoritis dan praktis. Manfaat teoritis yaitu : Menambah dan mempertajam teori-teori yang berkaitan dengan pemberian layanan konseling individual dengan menggunakan terapi *realitas* terhadap kestabilan emosi remaja.

Sedangkan manfaat secara praktis yaitu :

1. Bagi sekolah hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam pembuatan dan perancangan program bimbingan dan konseling yang efektif terutama dibidang pengembangan emosi siswa melalui layanan konseling individual dengan menggunakan terapi *realitas*. Dengan harapan siswa mampu mengelola emosinya dengan tepat sesuai dengan keadaan diri dan lingkungannya.
2. Bagi konselor untuk membimbing dan memecahkan masalah siswa, terutama masalah emosinya sesuai dengan keadaan diri dan lingkungannya.
3. Bagi para siswa dapat menambah wawasan dan cara bagaimana mengelola dan mengenali emosinya dengan baik sehingga memberikan manfaat untuk dirinya dan oranglain. Sehingga kestabilan emosinya tetap terjaga.
4. Bagi penulis pribadi berguna sebagai bahan masukan terutama bagi mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling khususnya mengenai layanan konseling individual dengan menggunakan terapi realitas terhadap kestabilan emosi remaja.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Konseling Individu

1. Pengertian Konseling Individu

Konseling individu merupakan salah satu dari sekian banyak bentuk “*guideance services*” (layanan bimbingan). Layanan ini bahkan disebut sebagai layanan yang paling utama dari semua bentuk layanan bimbingan yang ada. Adapun pengertian konseling individu adalah sebagai berikut:

Menurut Dewa Ketut konseling individu adalah pelayanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien/konseli) mendapatkan pelayanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing (konselor) dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dideritanya.⁷

Konseling individu merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien.⁸ Konseling individu adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang klien.⁹ Klien mengalami kesukaran pribadi yang tidak dapat ia pecahkan sendiri, kemudian ia meminta bantuan konselor sebagai petugas yang profesional dalam jabatannya dengan pengetahuan dan keterampilan psikologi.

Konseling ditujukan kepada individu yang normal yang menghadapi kesukaran

⁷ Dewa Ketut Sukardi, Desak P.E. Nila Kusmawati, (2008), *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: PT Renika Cipta, hal. 62

⁸ Prayitno, (2015), *Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling*, Padang: Universitas Negeri Padang, hal. 105

⁹ Abu Bakar M. Luddin, (2012), *Konseling Individual dan Kelompok Aplikasi dalam Praktek Konseling*, Bandung: Citapustaka Media Perintis, hal. 21-25

dalam masalah pendidikan, pekerjaan dan sosial dimana ia tidak dapat memilih dan memutuskan sendiri. Oleh karena itu, konseling hanya ditujukan kepada individu-individu yang normal atau susah menyadari kehidupan pribadinya.

Konseling individu berlangsung dalam suasana komunikasi atau tatap muka secara langsung antara konselor dengan klien (siswa) yang membahas berbagai masalah yang dialami klien. Pembahasan masalah dalam konseling perorangan bersifat holistic dan mendalam serta menyentuh hal-hal penting tentang diri klien (sangat mungkin menyentuh rahasia pribadi klien), tetapi juga bersifat spesifik menuju kearah pemecahan masalah.¹⁰

Berdasarkan dari beberapa defenisi para ahli di atas, peneliti menyimpulkan bahwa konseling individu merupakan bentuk hubungan tatap muka langsung antara konselor dan klien dalam upaya memberikan bantuan yang bertujuan untuk mengentaskan, mengembangkan potensi, memandirikan serta mengatasi masalahnya sendiri secara positif.

Konseling individu adalah kunci dari semua kegiatan bimbingan dan konseling. Oleh karena itu, dengan menguasai teknik-teknik konseling individu berarti akan mudah menjalankan proses bimbingan dan konseling lainnya. Proses konseling individu merupakan relasi antara konselor dengan klien dengan tujuan agar dapat mencapai tujuan klien itu sendiri.

2. Tujuan Konseling Individu

Tujuan umum layanan konseling individu adalah pengentasan masalah konseli. Sedangkan tujuan khusus layanan konseling individu adalah klien

¹⁰ Tohrin, (2007), *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, hal. 163-164

dapat memahami seluk beluk masalah yang dialami secara mendalam dan komperhensif, serta positif, dan dinamis.¹¹

Secara umum, tujuan konseling harus mencapai:

- a. *Effective daily living*, artinya setelah selesai proses konseling klien harus dapat menjalani kehidupan sehari-harinya secara efektif dan berdaya guna untuk diri, keluarga, masyarakat, bangsa, dan Tuhannya.
- b. *Relationship with other*, artinya klien mampu menjalani hubungan yang harmonis dengan orang lain di keluarga, sekolah, kantor, masyarakat, dan sebagainya.¹²

Sedangkan menurut Carkhuff dan Gordon, tujuan konseling adalah agar mampu bekerja agar hidup lebih efektif dalam segala hal seperti belajar, berkarya, berkeluarga, dan sebagainya. Kemudian ditambah lagi bahwa konseling juga bertujuan untuk menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti: rasa benci, rasa takut, rasa bersalah, rasa cemas, sebagai konsekuensi dari cara berfikir dan system keyakinan yang keliru dengan jalan melatih dan mengajar klien untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri.¹³

Dari dua rumusan tentang tujuan konseling individual diatas dapat diambil makna bahwa konseling pada hakekatnya bertujuan untuk memberikan bantuan kepada konseli sehingga hubungan yang terjadi dalam konseling

¹¹ Prayitno, (2004), *Dasar dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, hal. 4

¹² Sofyan S Willis, (2004), *Konseling Individual: Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta, hal. 20

¹³ *Ibid*, hal. 22

merupakan “*helping relationship*” (hubungan yang bersifat membantu). Dalam proses pemberian bantuan ini berlangsung suasana yang menunjang pencapaian tujuan melalui pertalian antara kepribadian dan keterampilan konselor dan konseli.

Sesuai dengan dalam QS Al Ashr ayat 1-3:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya:

“ *Demi masa. Sungguh manusia dalam kerugian, kecuali mereka yang beriman dan melakukan amal kebaikan, saling menasehati supaya mengikuti kebenaran dan saling menasehati supaya mengamalkan kesabaran*”. (QS Al Ashr:1-3

Dengan kata lain manusia diharapkan saling memberi bimbingan sesuai dengan kemampuan dan kapasitas manusia itu sendiri, sekaligus memberi konseling agar tetap sabar dan tawakal dalam menghadapi perjalanan kehidupan yang sebenarnya.

3. Metode Layanan Konseling Individu

Layanan konseling individu mempunyai beberapa metode yang bisa digunakan untuk menyelesaikan masalah yang dilakukan oleh konselor

terhadap konseli. Dalam metode konseling individu, setidaknya ada tiga cara yang biasa dilakukan, yaitu:¹⁴

a. *Konseling Direktif (Directive Counseling)*

Konseling yang menggunakan metode ini, dalam prosesnya yang aktif atau paling berperan adalah konselor. Dalam praktiknya konselor berusaha mengarahkan konseli sesuai dengan masalahnya. Selain itu konselor juga memberikan saran, anjuran dan nasihat kepada konseli.

b. *Konseling Nondirektif (Non-Directive Counseling)*

Dalam praktik konseling nondirektif, konselor hanya menampung pembicaraan. Konseli bebas berbicara sedangkan konselor menampung dan mengarahkan. Metode ini tentu sulit diterapkan untuk siswa yang berkepribadian tertutup, karena siswa yang berkepribadian tertutup biasanya pendiam dan sulit untuk diajak berbicara.

c. *Konseling Eklektif (Eclective Counseling)*

Siswa di sekolah memiliki tipe-tipe kepribadian yang tidak sama. Oleh sebab itu, tidak mungkin diterapkan metode konseling direktif ataupun nondirektif saja. Agar konseling berhasil secara efektif dan efisien, tentu harus melihat siswa yang dibantu atau dibimbing dan melihat masalah yang dihadapi siswa dan melihat situasi konseling. Penerapan metode dalam konseling ini adalah dalam keadaan tertentu konselor menasehati dan mengarahkan konseli sesuai dengan masalahnya, dan dalam keadaan yang

¹⁴Tohirin, (2013), *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, hal. 157-158

lain konselor memberikan kebebasan kepada konseli untuk berbicara sedangkan konselor mengarahkan saja.

4. Pelaksanaan Konseling Individu

Seperti halnya layanan-layanan yang lain, pelaksanaan konseling individu juga menempuh beberapa tahapan kegiatan yaitu:

a. Perencanaan

Perencanaan yang meliputi kegiatan: mengidentifikasi klien, mengatur waktu pertemuan, mempersiapkan tempat dan perangkat penyelenggaraan layanan, menetapkan fasilitas layanan.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan yang meliputi kegiatan: menerima klien, menyelenggarakan penstrukturan, membahas masalah klien dengan menggunakan teknik-teknik, mendorong pengentasan masalah klien, memantapkan komitmen klien dalam pengentasan masalahnya, melakukan penilaian segera.

c. Melakukan evaluasi jangka pendek

d. Menganalisis hasil evaluasi dan menafsirkan hasil konseling individu yang telah dilaksanakan.

e. Tindak lanjut

Tindak lanjut yang meliputi kegiatan: menetapkan jenis arah tindak lanjut, mengomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak terkait dan melaksanakan rencana tindak lanjut.

f. Laporan

Laporan yang meliputi kegiatan: menyusun laporan layanan konseling individu, menyampaikan laporan kepada kepala sekolah atau madrasah dan pihak lain terkait dan mendokumentasikan laporan.¹⁵

5. Proses Konseling

Proses konseling dapat terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut Brammer (dalam Willis 2010:50) proses konseling adalah peristiwa yang tengah berlangsung dan memberi makna bagi para peserta konseling tersebut. Secara umum, proses konseling terdiri dari tiga tahapan yaitu: (1) tahap mendefenisikan masalah (tahap awal), (2) tahap bekerja dengan defenisi masalah (tahap pertengahan), (3) tahap keputusan untuk berbuat (tahap akhir).

a. Tahap Awal Konseling

Tahap awal ini terjadi sejak klien bertemu konselor hingga berjalan proses konseling dan menemukan defenisi masalah klien. Adapun yang dilakukan oleh konselor dalam proses konseling tahap awal itu adalah sebagai berikut:

1) membangun hubungan konseling dengan melibatkan klien yang mengalami masalah.

Pada tahap ini konselor berusaha untuk membangun hubungan dengan cara melibatkan klien dan berdiskusi dengan klien. Hubungan tersebut dinamakan *a working relationship*, yaitu hubungan yang

¹⁵ Tohirin, (2007), *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, hal. 169

berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan konseling diantaranya sangat ditentukan oleh tahap awal ini. Kunci keberhasilan tahap ini diantaranya ditentukan oleh keterbukaan konselor dan keterbukaan klien. Keterbukaan klien untuk mengungkapkan isi hati, perasaan, dan harapan sehubungan dengan masalah ini akan sangat bergantung pada kepercayaan klien terhadap konselor. Konselor hendaknya mampu menunjukkan kemampuannya untuk dapat dipercaya oleh klien, tidak pura-pura, asli, mengerti dan menghargai klien. Pada tahap ini konselor hendaknya mampu melibatkan klien untuk terus menerus dalam proses konseling.

2) Memperjelas dan mendefenisikan masalah.

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dan klien sudah melibatkan diri, berarti kerja sama antara konselor dengan klien bisa dilanjutkan dengan mengangkat isu, kepedulian, dan masalah yang dialami klien. Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala masalah yang dialaminya. Klien juga sering tidak mengetahui potensi yang dia miliki yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah. Tugas konselor adalah membantu mengembangkan potensi klien sehingga klien dengan kemampuannya itu dapat mengatasi masalahnya. Untuk mengatasi masalahnya itu terlebih dahulu klien harus mampu menjelaskan masalahnya tersebut. Tugas konselor adalah membantu menjelaskan masalah yang dialami kliennya itu.

3) Membuat penjabaran alternative bantuan untuk mengatasi masalah.

Konselor berusaha menjajaki kemungkinan rancangan bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien dan lingkungannya yang tepat untuk mengatasi masalah kliennya.

4) Menegosiasi kontrak.

Kontrak konselor dengan klien mengenai waktu, tempat, tugas dan tanggung jawab konselor, tugas dan tanggung jawab klien, tujuan konseling dan kerja sama lainnya dengan pihak-pihak yang akan membantu perlu dilakukan pada tahap ini. Kontrak itu mengatur kegiatan konseling termasuk kegiatan konselor dan klien. Ini artinya konseling adalah kegiatan yang saling menunjang dan bukan pekerjaan konselor saja. Disamping itu pula dalam kontrak ini konselor mengajak klien dan pihak lain untuk bekerja sama dalam menyelesaikan masalah kliennya.

b. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada: a) penjelajahan masalah klien, b) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien. Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh perspektif baru, alternative baru yang mungkin berbeda dengan sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa perspektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan tahap pertengahan ini yaitu:

- 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu dan kepedulian klien lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar klien mempunyai

perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan *reassessment* (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika klien bersemangat berarti klien sudah begitu terlibat dan terbuka. Klien kan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula dengan berbagai alternatif.

- 2) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Hal ini dapat terjadi jika: pertama, klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling serta menampakan keperluan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya, kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan, kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternative sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.
- 3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Oleh karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu, pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien setelah jujur dan terbuka dan menggali lagi lebih dalam masalahnya, karena dikonsisikan sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya, kedua, menantang klien

sehingga klien mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternative untuk meningkatkan dirinya.

c. Tahap akhir Konseling (tahap tindakan)

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu:

- 1) Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
- 2) Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat dan dinamik.
- 3) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- 4) Terjadinya perubahan sikap positif yaitu, mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar seperti, orangtua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Maksudnya klien sudah berpikir realistic dan percaya diri.

Tujuan-tujuan tahap akhir konseling adalah sebagai berikut:

- 1) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku memadai. Klien dapat melakukan keputusan tersebut karena klien sejak awal sudah menciptakan berbagai alternative dan mendiskusikannya dengan konselor, lalu klien putuskan alternative mana yang terbaik.
- 2) Terjadinya *transfer of learning* pada diri klien. Klien belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka

untuk mengubah perilakunya di luar proses konseling. Artinya klien mengambil makna dari hubungan konseling untuk keperluan akan suatu perubahan.

- 3) Melaksanakan perubahan perilaku. Pada akhir konseling klien sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab klien datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.
- 4) Mengakhiri hubungan konseling. Sebelum ditutup ada beberapa tugas klien yaitu, pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling, kedua, mengevaluasi jalannya proses konseling, ketiga membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Beberapa indicator keberhasilan konseling adalah:

- 1) Menurunnya kecemasan klien
- 2) Mempunyai rencana hidup yang praktis, pragmatis, dan berguna
- 3) Harus ada perjanjian kapan rencananya akan dilaksanakan sehingga pada pertemuan berikutnya konselor sudah dapat mengecek hasil pelaksanaan rencananya.¹⁶

6. Teknik-Teknik Dalam Konseling Individu

a. Perilaku *Attending*

Disebut juga sebagai perilaku menghampiri klien yang mencakup komponen kontak mata, bahasa badan, dan bahasa lisan. Perilaku *attending* yang baik adalah merupakan kombinasi ketiga komponen tersebut sehingga

¹⁶Achmad Juntika Nurihsan, (2007), *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*, Bandung: PT Refika Aditama, hal. 12-14

akan memudahkan konselor untuk membuat klien terlibat pembicaraan dan terbuka. *Attending* yang baik dapat (1) meningkatkan harga diri klien, (2) menciptakan suasana yang aman, (3) mempermudah ekspresi perasaan klien dengan bebas.

1) Empati

Empati ialah kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan klien, merasa dan berpikir bersama klien dan bukan tentang klien. Empati dilakukan bersama dengan *attending*. Dengan kata lain, tanpa perilaku *attending* tidak akan ada nada empati.

Empati ada dua macam: (1) empati primer, yaitu suatu bentuk empati yang hanya memahami perasaan, pikiran, keinginan, dan pengalaman klien. Tujuannya adalah agar klien terlibat pembicaraan dan terbuka, (2) empati tingkat tinggi, yaitu apabila pemahaman konselor terhadap perasaan, pikiran, keinginan serta pengalaman klien lebih mendalam dan menyentuh klien karena konselor ikut dengan perasaan tersebut. Keikutan konselor tersebut membuat klien tersentuh dan terbuka untuk mengemukakan isi yang terdalem dari lubuk hatinya berupa perasaan, pikiran, pengalaman, termasuk penderitaannya.

2) Refleksi

Refleksi adalah keterampilan konselor untuk memantulkan kembali kepada klien tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman, klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan nonverbalnya.

3) Eksplorasi

Adalah suatu keterampilan konselor untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pikiran klien. Hal ini penting karena kebanyakan klien menyimpan rahasia batin, menutup diri, atau tidak mampu mengemukakan pendapatnya dengan terus terang. Barangkali dia hadir karena terpaksa, sehingga enggan mengemukakan perasaan atau pikirannya. Mungkin pula karena faktor budaya bangsa kita yang berlatar belakang sejarah kerajaan, dimana rakyat tak boleh mengemukakan pendapat secara bebas, artinya tidak ada demokrasi dan hak asasi manusia. Rakyat desa merasa lemah berhadapan dengan orang yang tinggi seperti kaum priyayi, penguasa, pejabat, dan sebagainya. Teknik eksplorasi memungkinkan klien untuk bebas berbicara tanpa rasa takut, tertekan, dan terancam.

4) Menangkap Pesan Utama (*Paraphrasing*)

Untuk memudahkan klien memahami ide, perasaan, dan pengalamannya seorang konselor perlu menangkap pesan utamanya, dan menyatakannya secara sederhana dan mudah dipahami disampaikan dengan bahasa konselor sendiri. Hal ini perlu, karena sering klien mengemukakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya berbelit, berputar atau panjang.

Tujuan *paraphrase* adalah untuk mengatakan kembali esensi atau intiungkapan klien. Ada empat tujuan utama dari teknik *paraprashing* yaitu: (1) untuk mengatakan kembali kepada klien bahwa konselor bersama dia, dan berusaha untuk memahami apa yang dikatakan klien, (2) mengendapkan apa yang dikemukakan klien adalah dalam bentuk

ringkasan, (3) memberi arah wawancara konseling, (4) pengecekan kembali persepsi konselor tentang apa yang dikemukakan klien.

5) Bertanya untuk Membuka Percakapan (*Open Question*)

Kebanyakan calon konselor sulit untuk membuka percakapan dengan klien. Hal ini karena sulit menduga apa yang dipikirkan klien sehingga pertanyaan menjadi pas. Untuk memudahkan membuka percakapan seorang calon konselor dilatih keterampilan bertanya dalam bentuk *open-ended* yang memungkinkan munculnya pernyataan-pernyataan baru dari klien.

Untuk memulai bertanya, sebaiknya tidak menggunakan kata-kata *mengapa* dan *apa sebabnya*. Pertanyaan seperti ini akan menyulitkan klien membuka wawasannya. Disamping itu akan menyulitkan klien jika dia tidak tahu apa sebab suatu kejadian, atau sengaja dia tutupi karena malu. Akibatnya bisa diduga, yaitu klien akan tertutup dan akhirnya tujuan konseling tidak akan tercapai.

6) Bertanya Tertutup (*Closed Questions*)

Pertanyaan konselor tidak selalu terbuka, akan tetapi juga ada yang tertutup yaitu bentuk-bentuk pertanyaan yang sering dimulai dengan kata-kata *apakah*, *adakah*, dan harus dijawab klien dengan *ya* atau *tidak* atau dengan kata-kata singkat. Tujuan keterampilan bertanya tertutup adalah: (1) untuk mengumpulkan informasi, (2) untuk menjernihkan atau memperjelas sesuatu, (3) menghentikan omongan klien yang melantur atau menyimpang jauh.

7) Dorongan Minimal

Upaya utama seorang konselor adalah agar kliennya selalu terlibat dalam pembicaraan dan dirinya terbuka (*self-disclosing*). Yang dimaksud dorongan minimal adalah suatu dorongan langsung yang singkat terhadap apa yang telah dikatakan klien, dan memberikan dorongan singkat seperti *oh, ya, terus, lalu, dan*. Keterampilan ini bertujuan untuk membuat agar klien terus berbicara dan dapat mengarahkan agar pembicaraan mencapai tujuan. Akan tetapi penggunaan dorongan minimal dilakukan secara selektif yaitu memilih saat klien kelihatan akan mengurangi atau menghentikan pembicaraan, saat dia kurang memusatkan pikirannya pada pembicaraan, dan saat konselor ragu terhadap pembicaraan klien. Dengan kata lain, dorongan minimal dapat meningkatkan eksplorasi diri.

8) Interpretasi

Upaya konselor untuk mengulas pemikiran, perasaan, dan perilaku/pengalaman klien dengan merujuk pada teori-teori, dinamakan teknik interpretasi. Jadi jelas bahwa sifat-sifat subjektif konselor tidak termasuk kedalam interpretasi. Tujuan utama teknik ini adalah untuk memberikan rujukan, pandangan atau perilaku klien, agar klien mengerti dan berubah melalui pemahaman dari hasil rujukan baru tersebut.

9) Mengarahkan (*Directing*)

Untuk mengajak klien berpartisipasi secara penuh didalam proses konseling, perlu ada ajakan dan arahan dari konselor. Keterampilan yang dibutuhkan untuk maksud tersebut adalah mengarahkan, yaitu suatu keterampilan konsleing yang akan mengatakan kepada klien agar dia berbuat sesuatu, atau dengan kata mengarahkannya agar melakukan

sesuatu. Misalnya menyuruh klien untuk bermain peran dengan konselor, atau menghayalkan sesuatu.

10) Menyimpulkan Sementara (*Summarizing*)

Supaya pembicaraan maju secara bertahap dan arah pembicaraan makin jelas, maka setiap periode waktu tertentu konselor bersama klien perlu menyimpulkan pembicaraan. Kebersamaan itu amat diperlukan agar klien mempunyai pemahaman bahwa keputusan mengenai dirinya menjadi tanggung jawab klien, sedangkan konselor hanyalah membantu. Mengenai kapan suatu pembicaraan akan disimpulkan banyak tergantung kepada *feeling* konselor.

Tujuannya menyimpulkan sementara adalah: (1) memberikan kesempatan kepada klien untuk mengambil kilas balik dari hal-hal yang telah dibicarakan, (2) untuk menyimpulkan kemajuan hasil pembicaraan secara bertahap, (3) untuk meningkatkan kualitas diskusi, (4) mempertajam atau memperjelas focus pada wawancara konseling.

11) Memimpin (*Leading*)

Seperti yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa adakalanya klien terlalu berbelit-belit menyampaikan permasalahannya bahkan melantur dari inti permasalahan, dalam hal ini seorang konselor diharapkan memiliki keterampilan untuk memimpin percakapan agar tidak menyimpang dari permasalahan sehingga tujuan konseling yang utama dapat tercapai sesuai sasarannya.

12) Konfrontasi

Konfrontasi adalah suatu teknik konseling yang menantang klien untuk melihat adanya diskrepansi atau inkonsistensi antara perkataan dan bahasa badan (perbuatan), ide awal dengan ide berikutnya, senyum, dengan kepedihan, dan sebagainya. Adapun tujuan teknik ini adalah untuk mendorong klien mengadakan penelitian diri secara jujur, meningkatkan potensi klien, membawa klien kepada kesadaran adanya konflik dalam diri.

13) Menjernihkan (*Clariyfing*)

Ketika klien menyampaikan permasalahannya dengan kurang jelas atau samar-samar bahkan dengan keraguan, maka tugas konselor adalah melakukan klarifikasi untuk memperjelas apa sebenarnya yang ingin disampaikan oleh klien. Konselor harus melakukannya dengan bahasa dan alasan yang rasional sehingga mudah dipahami oleh klien.

14) Memudahkan (*Facilliating*)

Adalah suatu keterampilan membuka komunikasi agar klien dengan mudah berbicara dengan konselor dan menyatakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara bebas. Sehingga komunikasi dan partisipasi meningkat dan proses konseling berjalan efektif.

15) Diam

Dalam proses konseling, adakalanya seorang konselor perlu untuk bersikap diam. Adapun alasannya konselor melakukan hal ini dapat dikarenakan konselor menunggu klien yang sedang berfikir, bentuk protes karena klien bicara berbelit-belit atau menunjang perilaku *attending* dan empati sehingga klien bebas berbicara.

16) Mengambil Inisiatif

Konselor juga harus dapat mengambil inisiatif apabila klien kurang bersemangat untuk berbicara, sering diam, dan kurang partisipatif. Konselor mengucapkan kata-kata yang mengajak klien untuk berinisiatif dalam menuntaskan diskusi. Selain itu, inisiatif juga diperlukan apabila klien kehilangan arah pembicaraannya.

17) Memberi Nasihat

Pemberian nasihat sebaiknya diberikan jika klien memintanya. Walau demikian, konselor tetap harus mempertimbangkannya, apakah pantas untuk memberi nasihat atau tidak.

18) Memberikan Informasi

Dalam hal informasi yang diminta klien, sama halnya dengan pemberian nasihat. Jika konselor tidak memiliki informasi sebaiknya dengan jujur katakan bahwa konselor tidak mengetahui hal itu. Akan tetapi, jika konselor mengetahui informasi, sebaiknya upayakan agar klien tetap mengusahakannya.

19) Merencanakan

Tahap perencanaan disini maksudnya adalah membicarakan kepada klien hal-hal apa yang akan menjadi program atau aksi nyata dari hasil konseling. Tujuannya adalah menjadikan klien produktif setelah mengikuti konseling.

20) Menyimpulkan

Bersamaan dengan berakhirnya sesi konseling, maka sebaiknya konselor menyimpulkan hasil pembicaraan secara keseluruhan yang

menyangkut tentang pikiran, perasaan klien sebelum dan sesudah mengikuti proses konseling. Selain itu membantu klien untuk memantapkan rencana-rencana yang telah disusunnya.¹⁷

Walaupun setiap tahapan konseling mempunyai teknik-teknik seperti dikemukakan di atas, tidak berarti aturannya kaku seperti itu. Artinya seorang konselor dengan kemampuan dan seni akan melakukan konseling dengan teknik-teknik yang bervariasi dan berganda (*multi technique*). Hal ini terjadi karena setiap klien berbeda kepribadian (kemampuan, sikap, motivasi kehadiran), respon lisan dan bahasa badan dan sebagainya.

7. Asas Dalam Konseling Individu

Asas yang mendasari seluruh kegiatan konseling individu adalah sebagai berikut:

- a. Kerahasiaan. Segenap rahasia pribadi klien menjadi tanggung jawab konselor untuk melindunginya, sehingga adanya perlindungan yang demikian menjadi jaminan suksesnya layanan.
- b. Kesukarelaan. Untuk menghidupkan dan kesuksesan suasana konseling, hendaknya klien mempunyai kesukarelaan dan keterbukaan terhadap masalah yang dihadapinya agar jelas dan ditemukan solusinya.
- c. Keputusan diambil oleh klien sendiri. Konselor dengan tegas membiarkan klien tegak dengan sendirinya mengambil keputusan sendiri dan menghadapi tantangan yang mungkin ada.

¹⁷Sofyan S. Willis, (2011), *Konseling Individual, Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta, hal 160-70

B. Terapi Relaitas

1. Pengertian Terapi Realitas

Terapi realitas dikembangkan oleh William Glasser, dalam terapi realita manusia dapat menentukan dan memilih tingkah lakunya sendiri, dimana individu harus bertanggung jawab dan bersedia menerima konsekuensi dari tingkah lakunya. Bertanggung jawab di sini dimaksudnya adalah bukan hanya pada apa yang dilakukannya melainkan juga pada apa yang dipikirkannya.¹⁸

Terapi realitas adalah suatu sistem yang difokuskan kepada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi, yang dipersamakan dengan kesehatan mental. *Glasser* mengembangkan terapi realitas dari keyakinannya bahwa psikiatri konvensional sebagian besar berlandaskan asumsi-asumsi yang keliru. Terapi realitas yang menguraikan prinsip-prinsip dan prosedur-prosedur yang dirancang untuk membantu orang-orang dalam mencapai suatu “identitas keberhasilan”, dapat diterapkan psikoterapi, konseling, pengajaran, kerja kelompok, konseling perkawinan, pengelolaan lembaga, perkembangan masyarakat.

Terapi Realitas adalah suatu bentuk modifikasi tingkah laku karena, dalam penerapan-penerapan institusionalnya, pada dasarnya ia merupakan tipe pengondisian operan yang tidak ketat. Salah satu sebab mengapa *Glasser*

¹⁸Namora Lumongga, (2010), *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, Jakarta: Kencana, hal. 183

meraih popularitas adalah keberhasilannya dalam menerjemahkan sejumlah konsep modifikasi tingkah laku ke dalam model praktek yang relatif sederhana dan tidak berbelit-belit.¹⁹

Terapi realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapi realitas berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain.

Dari penjelasan di atas peneliti menyimpulkan bahwa pendekatan realita adalah suatu pendekatan konseling yang diberikan kepada narapidana yang akan bebas karena terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain.

Sehingga yang dimaksud dengan konseling individual teknik realita adalah suatu pendekatan atau proses rasional yang difokuskan pada perilaku individu sekarang serta mengabaikan masa lampau untuk menghadapi kenyataan untuk memenuhi kebutuhan psikologinya dikehidupannya tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain. Selain itu konseli juga dapat memanfaatkan interaksi-interaksi yang terjadi untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan nilai-nilai serta tujuan untuk belajar bersikap dan berperilaku yang baik, dan bersama-sama mencari pemecahan terbaik didalam menangani permasalahannya.

¹⁹Gerald Corey, (2003), *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: PT Refika Aditama, hal. 268

2. Tujuan Terapi Realitas

Menurut Corey tujuan terapi realitas adalah membantu individu mencapai otonomi. Otonomi yaitu kematangan emosional yang diperlukan individu untuk mengganti dukungan eksternal dengan dukungan internal. Kematangan emosional juga ditandai dengan kesediaan bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya. Apabila dirumuskan secara jelas, maka berikut ini adalah beberapa tujuan terapi realitas, yaitu:

- a. Menjelaskan kepada klien hal-hal yang menghambat terbentuknya keberhasilan identitas.
- b. Membantu klien menetapkan tujuan yang ingin dicapai dalam terapi.
- c. Klien dapat melaksanakan rencana-rencananya secara mandiri tanpa diberi *treatment*.

Menurut Latipun tujuan konseling realita sama dengan tujuan hidup, yaitu individu untuk mencapai kehidupan dengan *success identity*. Untuk itu konseli harus bertanggung jawab, yaitu memiliki kemampuan mencapai kepuasan terhadap kebutuhan personilnya.

Hal terpenting yang harus disampaikan oleh konselor terhadap klien sebagai bagian dari tujuan terapi adalah bahwa terapi sama sekali tidak berujuan untuk menciptakan kebahagiaan bagi klien. Kalaupun ada kebahagiaan, hal tersebut bukanlah esensi dari tujuan terapi yang ingin dicapai. Konselor harus menyampaikan bahwa kebahagiaan klien terletak pada cara

berfikir klien menyikapi hal tertentu dan keberaniannya mengambil keputusan secara bertanggung jawab.²⁰

3. Ciri-Ciri Terapi Realitas

Menurut Corey ada beberapa ciri-ciri terapi realitas yaitu:

a. Menolak konsep penyakit mental

Terapi realitas tidak berhubungan dengan diagnosis psikologis. Jadi, penyakit mental dalam pandangan realitas adalah bentuk tingkah laku yang tidak bertanggung jawab. Adapun kesehatan mental dianggap sebagai tingkah laku bertanggung jawab.

b. Berfokus pada tingkah laku sekarang, bukan pada masa lalu

Pengeksplorasian masalah lampau adalah bentuk usaha yang tidak produktif dan hanya membuang-buang waktu terapi. Masa lampau dianggap sebagai sesuatu yang tidak dapat diubah karena hanya masa sekarang dan masa depan yang dapat diubah.

c. Menekankan pertimbangan nilai

Klien memegang peranan penting dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dan menentukan apa yang harus dilakukan untuk mengatasi kegagalannya. Menurut terapi realitas, perubahan hanya bisa dilihat dan dinilai dari tingkah laku klien.

d. Tidak menekankan transferensi

Konselor harus memunculkan keberadaan dirinya yang sejati, bukan sebagai figure ayah atau ibu karena klien tidak mengharapkan adanya

²⁰Namora, *Op.cit*, h. 187-188

pengulangan masa lampau tetapi menjalin keterlibatan yang memuaskan dengan orang lain.

e. Mengacu pada aspek kesadaran bukan aspek ketidaksadaran

Terapi realitas menegaskan bahwa aspek ketidaksadaran adalah bentuk penolakan dari anggung jawab klien terhadap kenyataan. Dengan aspek kesadaran akan memungkinkan klien untuk melihat bahwa kebutuhan yang tidak dapat dipenuhi karena ia tidak bertanggung jawab dan tidak realistis.

f. Menghapus konsep pemberian hukuman

Glasser mengatakan bahwa efek hukuman tidak efektif dan dapat merusak hubungan terapi. Glasser menganjurkan agar konselor harus membiarkan klien merasakan konsekuensi yang wajar dari tingkah lakunya.

g. Menekankan tanggung jawab pada diri individu

Tanggung jawab menurut Glasser adalah kemampuan untuk memenuhi kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak mengurangi kemampuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan mereka. Mengajarkan tanggung jawab pada klien adalah inti dari terapi realitas.

Dari penjelasan ahli diatas peneliti menyimpulkan cirri-ciri pendekatan realita yaitu menolak penyakit mental, berfokus pada tingkah laku sekarang, menekankan pertimbangan nilai, tidak menekankan transferensi, mengacu pada aspek kesadaran, menghapuskan hukuman dan menekankan tanggung jawab.

4. Prosedur Konseling Realitas

Proses konseling dalam pendekatan realitas berpedoman pada dua unsur utama, yaitu penciptaan kondisi lingkungan yang kondusif dan beberapa prosedur yang menjadi pedoman untuk mendorong terjadi perubahan pada konseli. Thompson, et.al, mengemukakan delapan tahap dalam konseling realitas yaitu:²¹

- a. Tahap pertama, konselor menunjukkan keterlibatan dengan klien
- b. Tahap kedua, focus pada perilaku sekarang
- c. Tahap ketiga, mengeksplorasi total *behavior* klien
- d. Tahap keempat, klien menilai diri sendiri atau melakukan evaluasi
- e. Tahap kelima, merencanakan tindakan yang bertanggung jawab
- f. Tahap keenam, membuat komitmen
- g. Tahap ketujuh, tidak menerima permintaan maaf
- h. Tahap kedelapan, tindak lanjut

C. Kestabilan Emosi Remaja

1. Pengertian Emosi

Kata emosi berasal dari bahasa latin, yaitu *emovere*, yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk

²¹ Thompson, et. al, (2004), *Counseling Children*, The USA: Brooks/Cole, hal. 115-120

bertindak. Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu.²²

Emosi adalah persepsi perubahan jasmaniah yang terjadi dalam memberi tanggapan (respons) terhadap suatu peristiwa. Kata emosi secara sederhana bisa didefinisikan sebagai menerapkan “gerakan” baik secara metafora maupun harfiah, untuk mengeluarkan perasaan. Emosi sejak lama dianggap memiliki kedalaman dan kekuatan sehingga dalam bahasa latin, emosi dijelaskan sebagai *motus anima* yang arti harfiahnya “ Jiwa yang menggerakkan kita”. Berlawanan dengan kebanyakan pemikiran konvensional, emosi bukan sesuatu yang bersifat positif atau negative, tetapi emosi berlaku sebagai sumber energy autentisitas, dan semangat manusia yang paling kuat dan dapat menjadi sumber kebijakan. Dengan kata lain, emosi tidak lagi dianggap sebagai penghambat dalam hidup kita, melainkan sebagai sumber kecerdasan, kepekaan, kedermawanan, bahkan kebijaksanaan.

Menurut Sudarsono emosi adalah suatu keadaan yang kompleks dari organisme seperti tergugahnya perasaan yang disertai dengan perubahan-perubahan dalam organ tubuh yang sifatnya luas, biasanya ditambahi dengan perasaan yang kuat yang mengarahkan kesuatu bentuk tingkah laku atau perilaku tertentu. Erat hubungannya dengan kondisi tubuh, denyut jantung, sirkulasi darah, pernafasan, dapat diekspresikan seperti tersenyum, tertawa, menangis, dapat merasakan sesuatu seperti merasa senang, merasa kecewa.²³

²²Ahmad Susanto, (2011), *Perkembangan Anak Usia Dini*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, hal. 141

²³Sudarsono, (1993), *Kamus Filsafat dan Psikologi*, Jakarta: PT Rineka Cipta

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu perasaan yang mendorong individu untuk merespon atau bertindak laku terhadap stimulus, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya.

2. Bentuk-Bentuk Emosi

Daniel Goleman mengidentifikasi sejumlah kelompok emosi, yaitu sebagai berikut:

- a. Amarah, didalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, tersinggung, tindak kekerasan, dan kebencian patologis.
- b. Kesedihan, didalamnya meliputi pedih, sedih, muram, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, depresi.
- c. Rasa takut, didalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, panic, dan pobia.
- d. Kenikmatan, didalamnya meliputi kebahagiaan, gembira, ringan, puas, takjub, terpesona, dan mania.
- e. Cinta, didalamnya meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, kasmaran, dan kasih sayang.
- f. Terkejut, didalamnya meliputi takjub, terpana.
- g. Jengkel, didalamnya meliputi hina, jijik, muak, benci, tidak suka, dan mau muntah.
- h. Malu, didalamnya meliputi rasa bersalah, kesal hati, menyesal, aib, dan hancur lebur.

3. Karakteristik Emosi

Menurut Syamsu cirri-ciri emosi adalah:

- a. Lebih bersifat subjektif dari pada peristiwa psikologi lainnya seperti pengamatan dan berfikir.
- b. Bersifat fluktuatif (tidak tetap)
- c. Banyak bersangkut paut dengan peristiwa pengenalan panca indera.

Emosi dapat dikelompokkan ke dalam dua bagian, yaitu emosi sensoris dan emosi kejiwaan (psikis).

- a. Emosi sensoris, yaitu emosi yang ditimbulkan oleh rangsangan dari luar terhadap tubuh, seperti : rasa dingin, manis, sakit dan lapar.
- b. Emosi psikis, yaitu emosi yang mempunyai alasan-alasan kejiwaan.²⁴

Emosi diciptakan Allah untuk membentuk manusia yang lebih sempurna. Mulai kesedihan, kemarahan, ketakutan, bahkan yang lebih kompleks seperti malu, sombong, bangga, iri hati, dengki, penyesalan, cinta dan benci. Manusia memiliki kekayaan dalam mengekspresikan emosinya. Seperti dijelaskan dalam QS Al Najm ayat 43-44



Artinya:

“Dan bahwasanya Dialah yang menjadikan manusia tertawa dan menangis, dan bahwasanya Dialah yang mematikan dan menghidupkan.”

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kestabilan Emosi

Menurut Marliany gejala psikis manusia normal atau stabil sepanjang hidupnya tergantung pada dukungan internal dalam dirinya dan juga dorongan

²⁴Syamsu Yusuf, (2008), *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Jakarta: Rosda, hal. 116-117

atau dukungan eksternal dari lingkungannya. Perasaan-perasaan yang diharapkan diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Rasa aman (*safety*). Merupakan kebutuhan psikologis manusia. Jika manusia menikmati rasa aman, aktifitas jiwanya memberikan dampak positif bagi kehidupannya.
- b. Rasa percaya diri (*trust*). Merupakan gejala jiwa yang sangat berharga untuk menunjukkan penampilan diri secara visual. Percaya diri membangkitkan kecerdasan dan pergaulan yang luas.
- c. Kontrol (*control*). Sikap mawas diri merupakan gejala kepribadian yang tumbuh lebih kuat dalam upaya melindungi maupun menghindarkan diri dari segala sesuatu yang merugikan diri sendiri.
- d. Harga diri (*esteem*). Citra diri berkaitan dengan harga diri. Aktualitas kepribadian yang berhubungan dengan perasaan ingin dihargai diri. Setiap manusia memiliki perasaan harga diri, namun batasan harga dirinya berbeda-beda. Hal ini akan berkaitan dengan status pribadi, keluarga, lingkungan, dan karakteristiknya.²⁵

Dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi merupakan keadaan emosi seseorang yang diperlihatkan dengan sikap yang sesuai harapan sosial, tidak berlebih-lebihan dalam mengekspresikan emosi serta bisa menyeimbangkan antara kebutuhan fisik dan psikis. Orang yang stabil emosinya adalah orang yang bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Ketika dihadapkan pada suatu permasalahan, tidak mengekspresikan emosinya dengan berlebih-lebihan.

²⁵Rosleny Marliany, (2010), *Psikologi Umum*, Bandung; Pustaka Setia, hal. 226

Orang yang stabil emosinya bisa menyeimbangkan antara kebutuhan fisik dan psikis.

5. Pengertian Remaja

Kata remaja mempunyai banyak arti yang berbeda-beda. Ada yang mengartikan remaja sebagai sekelompok orang yang sedang beranjak dewasa, ada juga yang mengartikan sebagai anak-anak yang penuh dengan gejolak dan masalah, ada pula yang mengartikan remaja sebagai sekelompok anak-anak yang penuh dengan semangat kreatifitas.

Secara psikologi remaja dalam bahasa aslinya disebut dengan *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang berarti tumbuh untuk mencapai kematangan atau dalam perkembangan menjadi dewasa.²⁶

Masa remaja disebut pula sebagai masa penghubung atau masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pada periode ini terjadi perubahan-perubahan besar dan esensial mengenai kematangan fungsi-fungsi rohaniah dan jasmaniah, terutama fungsi seksual.²⁷

Masa remaja berlangsung antara umur 12-21 tahun bagi wanita dan 13-22 tahun bagi pria. Rentan waktu usia remaja biasanya dibedakan atas tiga, yaitu 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan dan 18-22 tahun adalah masa remaja akhir.²⁸

6. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi Remaja

²⁶Ali & Asroni, (2006), *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Bumi Aksara, hal. 9

²⁷Kartini Kartono, (1995), *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*, Bandung: CV Mandar Maju, hal. 70

²⁸Desmita, (2008), *Psikologi Perkembangan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, hal. 190

Semiawan mengibaratkan; *“terlalu besar untuk serbet, terlalu kecil untuk taplak meja karena sudah bukan anak-anak lagi, tetapi juga belum dewasa.* Masa remaja biasanya memiliki energy yang besar, emosi berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian.

Perkembangan emosi seseorang pada umumnya tampak jelas pada perubahan tingkah lakunya. Perkembangan emosi remaja juga demikian halnya. Dalam kehidupan sehari-hari sering kita lihat beberapa tingkah laku emosional, misalnya agresif, rasa takut yang berlebihan, sikap apatis, dan tingkah laku menyakiti diri, memukul kepala sendiri. Adapun faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi remaja adalah sebagai berikut;

- a. Perubahan jasmani. Ditunjukkan dengan adanya perubahan yang sangat cepat dari anggota tubuh. Pada taraf permulaan pertumbuhan ini hanya terbatas pada bagian-bagian tertentu saja yang mengakibatkan postur tubuh menjadi tidak seimbang. Ketidakseimbangan tubuh ini sering mempunyai akibat yang tak terduga pada perkembangan emosi remaja. Tidak semua remaja dapat menerima perubahan kondisi tubuh seperti itu, jika perubahan tersebut menyangkut perubahan kulit yang menjadi kasar dan penuh jerawat sehingga dapat menyebabkan rangsangan di dalam tubuh remaja dan sering kali menimbulkan masalah dalam perkembangan emosinya.
- b. Perubahan pola interaksi dengan orang tua. Pola asuh orang tua terhadap anak, termasuk remaja, sangat bervariasi. Ada yang pola asuhnya menurut apa yang dianggap terbaik oleh dirinya sendiri saja sehingga ada yang bersifat otoriter, memanjakan anak, acuh tak acuh. tetapi ada juga yang

penuh cinta kasih. Perbedaan pola asuh orang tua seperti ini dapat berpengaruh terhadap perbedaan perkembangan emosi remaja.

- c. Perubahan pola interaksi dengan teman sebaya. Remaja sering kali membangun interaksi sesama teman sebayanya secara khas dengan cara berkumpul untuk melakukan aktifitas bersama dengan membentuk semacam geng. Interaksi antar anggota dalam suatu kelompok geng biasanya sangat intens serta memiliki kohesivitas dan solidaritas yang sangat tinggi. Pembentukan kelompok dalam bentuk geng seperti ini sebaiknya diusahakan terjadi pada masa remaja awal saja karena biasanya bertujuan positif, yaitu untuk memenuhi minat mereka bersama.
- d. Perubahan pandangan luar. Ada sejumlah pandangan dunia luar yang dapat menyebabkan konflik-konflik emosional dalam diri remaja, yaitu sebagai berikut:
 - 1) Sikap dunia luar terhadap remaja sering tidak konsisten. Kadang-kadang mereka dianggap sudah dewasa, tetapi mereka tidak mendapat kebebasan penuh atau peran yang wajar sebagaimana orang dewasa. Sering kali mereka masih dianggap anak kecil sehingga menimbulkan kejengkelan pada diri remaja. Kejengkelan yang mendalam dapat berubah menjadi tingkah laku emosional.
 - 2) Dunia luar atau masyarakat masih menerapkan nilai-nilai yang berbeda untuk remaja laki-laki dan perempuan. Kalau remaja laki-laki memiliki banyak teman perempuan, mereka mendapat predikat populer dan mendapatkan kebahagiaan. Sebaliknya, apabila remaja putrid

mempunyai banyak teman laki-laki sering dianggap tidak baik atau bahkan mendapat predikat yang kurang baik.

- 3) Sering kali kekosongan remaja dimanfaatkan oleh pihak luar yang tidak bertanggung jawab, yaitu dengan cara melibatkan remaja tersebut ke dalam kegiatan-kegiatan yang merusak dirinya dan melanggar nilai-nilai moral.²⁹

D. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan telaah yang dilakukan oleh peneliti, maka berikut ini dikemukakan yang menjadi relevansi dan berkaitan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Skripsi Putri Ace Utari (10713000093) UIN Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru yang berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Individu Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Obesitas Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Singingi tahun 2011. Bahwa ada pengaruh yang signifikan “pengaruh layanan konseling individu dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa obesitas di SMAN 2 Singingi. Dimana hal ini dapat dibuktikan hasil dari analisa data dengan rumus yang penulis sajikan sebelumnya. Dengan hasil $t_o = 5.177$ dengan $Df = 10$. Kemudian dikonsultasikan pada “t” tabel. Maka pada taraf 5 % = 2.23, sedangkan pada taraf 1% = 3.17, berarti hasil t_o lebih besar pada “t” tabel pada taraf 5% maupun taraf 1%. Berdasarkan angka diatas, dapat diketahui bahwa hasil t_o lebih besar dari pada t tabel pada taraf signifikan 1% maupun pada taraf 5%. Sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Berarti hipotesa

²⁹Ali & Asroni, *Op.cit*, hal. 95

yang berbunyi ada pengaruh yang signifikan antara layanan konseling individu dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja di SMAN 2 Singingi dapat diterima pada taraf 1% dan pada taraf 5%. Penulis juga memperkuat penelitian dengan hasil wawancara kepada siswa obesitas dan penulis menyimpulkan konseling individu memberikan pengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri siswa obesitas. Hal ini dibuktikan ketika penulis menanyakan bagaimana perasaan anda setelah mengikuti layanan konseling individu? Rata-rata siswa menjawab dapat memahami bahwa kegemukan bukanlah suatu hambatan dalam beraktivitas. Menurut penulis hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling individu mampu menggali kelemahan dan mengganti dengan kelebihan yang dimiliki siswa obesitas. Dan ada perubahan positif yang dialami siswa obesitas setelah mengikuti layanan konseling individu. Salah satunya siswa obesitas sekarang lebih berani menunjukkan dirinya baik di kelas maupun kegiatan ekstra di sekolah.

2. Skripsi Binti Khusnul Khotimah (1311080085) Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang berjudul “Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Management* Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Wiyatama Bandar Lampung tahun 2017. Berdasarkan hasil uji *paired samples t-test* pengaruh konseling individu dengan *self-management* terhadap kedisiplinan peserta didik. Perhitungan kedisiplinan peserta didik dengan nilai distribusi ditentukan yaitu derajat kebebasan $dk=N-1=2-1=1$ dengan taraf signifikan (α) 0,05, dilakukan dengan menggunakan program IBM-SPSS V.16, didapat hasil dari data tersebut diketahui bahwa terjadi pengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik sebelum diberi perlakuan *pretest* nilai rata-rata 46,50

setelah melaksanakan konseling individu dengan teknik *self-management posttest* nilai rata-rata naik menjadi 81,50 dan berdasarkan hasil pengujian $t_{hitung} = 22,136$ pada derajat kebebasan $9df$ 1, kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel} 0.05=6,314$ dengan ketentuan harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($22,136 > 6,314$), maka H_a diterima dan H_o ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *self-management* berpengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017.

E. Kerangka Berpikir

Penelitian ini mengasumsikan bahwa kestabilan emosi adalah suatu kecenderungan individu dalam memantau dan mengendalikan perasaan-perasaan sehingga dapat diterima lingkungan sosial, serta mampu mencari jalan keluar dari belenggu mental maupun fisik yang dialaminya dengan cara memandu pikiran dan tindakan terungkap dengan tepat sehingga reaksi emosi tidak berlebihan.

Masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya, salah satunya adalah sebagai periode perubahan. Beberapa perubahan yang hampir bersifat universal, diantaranya: meningkatnya emosi, perubahan tubuh, minat, pola perilaku, peran dan menginginkan atau menuntut kebebasan.³⁰

Salah satu perubahan pada masa remaja adalah perubahan emosi, dimana remaja mengalami ketegangan emosi yang meninggi. Oleh karena itu, masa remaja dianggap sebagai periode badai dan tekanan, yaitu dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Tidak semua

³⁰Hurlock, *Op. cit*, hal. 207

remaja mengalami badai dan tekanan. Namun benar juga bila sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Oleh karena itu dinyatakan bahwa remaja pada umumnya belum mempunyai emosi yang stabil. Emosi yang tidak stabil inilah yang akan diupayakan kestabilannya dengan menggunakan terapi *realitas* dalam proses konseling individual.

Dilihat dari kebutuhan siswa ternyata layanan konseling individual dengan menggunakan terapi *realitas* adalah salah satu layanan yang sangat penting untuk membantu mengembangkan kestabilan emosi remaja. Layanan konseling individual dengan menggunakan terapi *realitas* merupakan suatu terapi yang melibatkan terapis (konselor) dan klien yang bertujuan untuk mendorong, menentukan, menilai dan menetapkan gaya hidup yang klien pilih. Dimana klien harus menyadari, bertanggung jawab penuh atas apa yang mereka lakukan sekarang berdasarkan penilaian seberapa baik perilaku yang mereka pilih tersebut bekerja untuknya. Adapun fokus utama teknik terapi realitas adalah mengembangkan kekuatan potensi klien untuk mencapai keberhasilannya dalam hidup.

Tujuan yang ingin dicapai dalam pemberian layanan ini adalah adanya perubahan perilaku siswa dalam mengelola emosi dirinya sehingga terbentuk emosi yang stabil dalam menanggapi stimulus yang terjadi dalam realita kehidupannya.

Maka dalam penelitian ini konseling individual menggunakan terapi *realitas* diharapkan dapat membantu siswa dalam mengelola emosinya kearah yang lebih stabil. Dimana emosi yang stabil itu sendiri mempunyai cirri-ciri

sebagai berikut: (1) memahami diri, (2) memantau dan mengendalikan perasaan-perasaan sehingga dapat diterima lingkungan sosial, (3) mencari jalan keluar dari belenggu mental atau fisik yang dialaminya, (4) memandu pikiran dan tindakan terungkap dengan tepat, (5) reaksi emosi tidak berlebihan.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah pernyataan sementara, yang nilai kebenarannya masih lemah dan perlu dibuktikan kebenarannya.³¹ Kebenaran hipotesis yang muncul harus diuji kebenarannya dengan data-data yang ada di lapangan penelitian.

Ho = Tidak ada pengaruh yang signifikan antara layanan konseling individu dengan menggunakan terapi realitas terhadap kestabilan emosi siswa di Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan.

Ha = Ada pengaruh yang signifikan antara layanan konseling individu dengan menggunakan terapi realitas terhadap kestabilan emosi siswa di Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan.

³¹Indra Jaya & Ardat, (2013), *Penerapan Statistik untuk Pendidikan*, Bandung, Cipta Pustaka, hal 107

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini lebih menekankan fenomena-fenomena objektif, dan maksimalisasi objektivitas. Desain penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angka-angka, pengolahan statistik, struktur dan percobaan terkontrol. Jenis penelitian ini merupakan penelitian *cause and effect*. Penelitian *cause and effect* adalah hubungan sebab akibat, bila X maka Y.³²

Biasanya dilakukan untuk mengkaji kemungkinan hubungan sebab akibat antara faktor tertentu yang mungkin menjadi penyebab gejala yang diselidiki.³³ Penelitian ini dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk menguji pengaruh layanan konseling individu dengan menggunakan terapi realitas (X) terhadap kestabilan emosi siswa (Y) di Madarasaha Aliyah Proyek Univa.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.³⁴ Populasi adalah jumlah keseluruhan yang menjadi objek penelitian yang akan diteliti, maka dengan demikian yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah

³² Sugiono, (2007), *Metode Penelitian Bisnis*, Bandung: CV Alfabeta, hal. 12

³³ Nurul Zuriyah, (2009), *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan teori dan aplikasi*, Jakarta: Bumi Aksar, hal. 15

³⁴ Suharsimi Arikunto, (2006), *Prosedur Penelitian Suatu PendekatanPraktek, Edisi Revisi VI*, Jakarta: Rineka Cipta, hal. 206

seluruh siswa Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan, yang berjumlah 300 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus sebagaimana yang dipaparkan oleh Arikunto yaitu apabila subjek yang akan diteliti kurang dari 100 maka lebih baik diambil semua untuk diteliti. Sedangkan apabila subyek yang akan diteliti jumlahnya di atas 100, maka cara pengambilan sampelnya adalah 10%-15% atau 20%-25% dari jumlah populasi.³⁵

Berdasarkan ketentuan yang telah dicetuskan oleh Arikunto, karena populasi diatas 100, maka peneliti memilih sampelnya adalah 10% dengan sampel 30 orang.

C. Defenisi Operasional

Dalam penelitian ini, ada dua variabel yang harus didefenisikan secara operasional yaitu:

1. Konseling individu dengan menggunakan terapi realitas (variabel X) yaitu proses rasional yang difokuskan pada perilaku individu sekarang serta mengabaikan rasa lampau untuk menghadapi kenyataan untuk memenuhi kebutuhan psikologinya dikehidupan tanpa merugikan diri sendiri dan oranglain.

³⁵*Ibid*, hal. 207

2. Kestabilan emosi siswa (variabel Y) yaitu suatu kecenderungan individu dalam memahami diri, mengekspresikan emosi yang dapat diterima lingkungan sosial, dengan cara memantau dan mengendalikan perasaan-perasaan sehingga mampu menciptakan jalan keluar dari belenggu mental maupun fisik yang dialaminya.

D. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang diperlukan peneliti mengambil data berdasarkan:

1. Library Research (studi kepustakaan)

Yaitu sebagai landasan teori yang diperlukan dalam penelitian ini adalah dengan mengambil data dari literature yang lainnya yang memiliki kaitan dengan topic pembahasan.

2. Angket

Angket atau kuesioner adalah suatu daftar pertanyaan atau pernyataan tentang topic tertentu yang diberikan kepada subyek, baik secara individual ataupun kelompok untuk mendapatkan informasi tertentu, seperti keyakinan, minat, dan perilaku.³⁶

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawabnya.³⁷ Pernyataan akan diberikan pada setiap responden dan memungkinkan responden menjawab dengan jawaban yang

³⁶Syahrum dan Salim, (2011), *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Bandung: Citapustaka Media, hal. 135

³⁷ Sugiono, (2009), *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta, hal. 199

sama, sehingga memudahkan peneliti untuk mengolah data dan menganalisis data yang telah dikumpulkan. Penelitian angket dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala *likert* seperti berikut ini.³⁸

Untuk memperoleh data yang diperlukan peneliti menggunakan instrument angket. Berikut kisi-kisi angket

Tabel 3.1
Pemberian Skor Skala Berdasarkan Skala Likert

Alternatif Jawaban	Skor Pernyataan Positif	Skor Pernyataan Negatif
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

Tabel 3.2
Kisi-Kisi Angket Uji Coba Konseling Individu dan Kestabilan Emosi

Varibel	Indikator	Item		Jumlah
		+	-	
Layanan Konseling Individu	Perlunya dilaksanakan Layanan Konseling Individu kepada siswa	1, 2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20	3, 8, 14,	20
Kestabilan Emosi	Memahami Diri	1, 2, 3, 4, 5,	6	6
	Emosi yang dapat diterima oleh	8	7, 9, 10,	4

³⁸ Syaukani, (2017), *Metode Penelitian Pedoman Praktis Penelitian dalam Bidang Pendidikan Edisi Revisi*, Medan: Perdana Publisng, hal. 89

	lingkungan sosial			
	Memantau dan mengendalikan perasaan	15, 18	11. 12, 13, 14, 16, 17, 19, 20	10

E. Uji coba Instrumen

Sebelum instrumen digunakan untuk mengukur variabel, maka instrument diuji cobakan terlebih dahulu. Uji coba dimaksudkan untuk mengetahui tingkat kesahihan instrument tersebut. Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu validitas dan reliabilitas.

1. Validitas Tes

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.³⁹

Uji validitas dilakukan di siswa kelas X MIA 1 dimana siswa berjumlah 34 orang, dan responden yang dijadikan uji coba peneliti sebanyak 30 orang. Untuk menguji tingkat validitas instrument dalam penelitian menggunakan SPSS. 24.

Kriteria pengambilan keputusan untuk menentukan valid yaitu: jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau nilai r_{hitung} dengan taraf signifikan 5%. Jika nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ dengan taraf signifikan 5%, maka instrumen tersebut tidak valid.

Tabel 3.3

Hasil Uji Validitas Layanan Konseling Individu

³⁹ Sugiono, (2014), *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta, hal 363

No Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
1	0.106	0.361	Tidak Valid
2	0.369	0.361	Valid
3	0.094	0.361	Tidak Valid
4	0.526	0.361	Valid
5	0.661	0.361	Valid
6	0.461	0.361	Valid
7	0.602	0.361	Valid
8	0.334	0.361	Tidak Valid
No Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
9	0.626	0.361	Valid
10	0.365	0.361	Valid
11	0.668	0.361	Valid
12	0.51	0.361	Valid
13	0.444	0.361	Valid
14	0.29	0.361	Tidak Valid
15	0.434	0.361	Valid
16	0.644	0.361	Valid
17	0.5	0.361	Valid
18	0.704	0.361	Valid
19	0.626	0.361	Valid
20	0.694	0.361	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas diatas, maka diperoleh hasil angket yang valid berjumlah 16 item, dan 4 item angket yang tidak valid.

Tabel 3.4

Hasil Uji Validitas Kestabilan Emosi

No Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
1	0.527	0.361	Valid
2	0.620	0.361	Valid
3	0.519	0.361	Valid
4	0.747	0.361	Valid
5	0.751	0.361	Valid
6	0.285	0.361	Tidak Valid
7	0.433	0.361	Valid
8	0.373	0.361	Valid
9	0.550	0.361	Valid
10	0.297	0.361	Tidak Valid
11	0.593	0.361	Valid
12	0.305	0.361	Tidak Valid
13	0.414	0.361	Valid
14	0.617	0.361	Valid
15	0.477	0.361	Valid
16	0.452	0.361	Valid
17	0.350	0.361	Tidak Valid
18	0.588	0.361	Valid
19	0.451	0.361	Valid
20	0.205	0.361	Tidak Valid

Berdasarkan hasil uji validitas diatas, maka diperoleh hasil kestabilan emosi yang valid berjumlah 15 item, dan 5 item kestabilan emosi yang tidak valid.

2. Reliabilitas Tes

Istilah realibilitas dipakai berkaitan dengan alat yang digunakan untuk melakukan pengukuran (alat ukur atau instrument pengumpulan data). Realibilitas menunjukkan tingkat kepercayaan terhadap suatu instrument untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data. Untuk menguji reliabilitas menggunakan SPSS 24. Untuk mentafsirkan koefisien reliabilitas dapat digunakan acuan pada tabel.⁴⁰

Tabel 3.5

Koefisien Reliabilitas

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

Dari analisis uji reliabilitas dengan SPSS. 24 diperoleh hasil sebagai berikut

Tabel 3.6

Hasil Uji Reliabilitas Layanan Konseling Individu

Reliability Statistic Layanan Konseling individu

Cronbach's Alpha	N of Items
.958	16

⁴⁰ Sani, dkk, *Penelitian Pendidikan*, hal. 138

Reliabilitas instrument yang diperoleh dikonsultasikan dengan r_{tabel} dengan $N=30$ pada taraf 5% $r_{tabel} = 0,361$. Karena $0,958 > 0,361$ maka instrument layanan bimbingan konseling yang digunakan reliabilitasnya sangat bagus.

Tabel 3.7

Hasil Uji Reliabilitas Kestabilan Emosi

Reliability Statistics Kestabilan Emosi	
Cronbach's Alpha	N of Items
.744	16

Reliabilitas instrument yang diperoleh dikonsultasikan dengan r_{tabel} dengan $N=30$ pada taraf 5% $r_{tabel} = 0,361$. Karena $0,744 > 0,361$ maka instrument kestabilan emosi yang digunakan reliabilitasnya dapat diterima.

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Persyaratan Analisis

Sedangkan untuk menguji hipotesis digunakan statistik uji regresi linear sederhana. Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu melakukan uji persyaratan analisis, yakni uji normalitas, uji linearitas.

a. Uji Normalitas

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

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

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

Dengan: X_i = responden X_1, X_2, \dots, X_n

\bar{X} = rata-rata nilai hasil belajar

s = standar deviasi

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

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

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

Menghitung selisih $F(Z_i) - S(Z_i)$, kemudian menentukan harga mutlaknya. Mengambil harga mutlak yang paling besar dari selisih tersebut, disebut L_{hitung} . Selanjutnya pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dicari harga L_{tabel} pada daftar nilai kritis L untuk uji Liliefors. Kriteria pengujian ini adalah apabila $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka distribusi normal.

b. Uji Homogenitas

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

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

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

Menurut Sudjana (2005), uji homogenitas dilakukan dengan rumus:

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

Dengan kriteria pengujian, yaitu:

Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, H_0 diterima

Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, H_0 ditolak

Dengan:

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

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

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

c. Uji Hipotesis

Analisis dilanjutkan dengan regresi linier sederhana. Analisis regresi linier sederhana dilakukan dengan membuat persamaan regresi sederhananya, dan menguji keberartian dan kelinieran regresi.

1) Persamaan Regresi Sederhana

Persamaan regresi sederhana diperoleh dengan bentuk.⁴¹

$$Y = a + bX$$

dimana:

Y = Variabel terikat (variabel yang diduga)

X = Variabel bebas

a = Intersept

b = Koefisien regresi (slop)

Nilai a maupun nilai b dihitung melalui rumus yang sederhana, untuk memperoleh nilai a dihitung dengan rumus.⁴²

$$a = \frac{(\sum y)(\sum x^2) - (\sum X)(\sum XY)}{n \sum x^2 - (\sum X)^2}$$

Sedangkan nilai b dihitung dengan rumus :

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

2) Uji Keberartian dan Kelinieran Regresi Linier Sederhana

Uji ini berkaitan dengan *Sum of Squarres* dan *Mean Squarres*. *Sum of Squarres* yang berkaitan dengan regresi a dihitung dengan rumus:

$$SS_a = \frac{(\sum Y)^2}{n}$$

Sum of Squarres yang berkaitan dengan regresi b/a dihitung dengan rumus:

⁴¹ Iqbal Hasan, (2006), *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*, Jakarta: Bumi Aksara, hal. 64

⁴² *Ibid*, hal. 158

$$SS_{b/a} = b \left\{ \sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{n} \right\}$$

$$SS_{sisa} = \sum Y^2 - SS_a - SS_{b/a}$$

Mean Squarres dihitung dengan rumus:

$$MS_a = \frac{SS_a}{dkSS_a}$$

$$MS_{b/a} = \frac{SS_{b/a}}{dkSS_{sisa}}$$

$$MS_{sisa} = \frac{SS_{sisa}}{dkSS_{sisa}}$$

Tahap akhir pengujian ini yaitu menghitung nilai F dengan rumus:

$$F = \frac{MS_{b/a}}{MS_{sisa}}$$

Setelah nilai F hitung diperoleh, selanjutnya dibandingkan dengan nilai F tabel untuk menentukan diterima atau ditolaknyanya Hipotesis nol.

3) Uji Statistik

Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini dihitung dengan

Uji – t dengan rumus :

$$thitung = r\sqrt{n-2}$$

$$\sqrt{1-n^2}$$

Keterangan :

t = nilai t hitung

r^2 = koefisien korelasi hasil r hitung

n = jumlah responden

Distribusi (tabel t) untuk $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan ($dk = n - 2$).

Kaidah keputusan : Jika t hitung $>$ t tabel berarti pernyataan layak untuk digunakan, dan jika t hitung $<$ t tabel berarti pernyataan tidak layak untuk digunakan.

Semua tahap analisis data kuantitatif yang dilakukan oleh peneliti akan dilakukan dengan menggunakan teknik statistik uji dengan *SPSS 24* untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara 2 variabel yang telah dijelaskan di atas. Hal ini untuk memperkuat analisis yang dilakukan oleh peneliti.

BAB IV

TEMUAN DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

A. Temuan Umum

1. Sejarah Berdirinya

Madrasah Aliyah Proyek UNIVA Medan adalah salah satu madrasah unggulan di lingkungan Universitas Al Washliyah (UNIVA) yang berdiri sejak tahun 1971. Awalnya madrasah ini dikenal dengan nama Sekolah Pendidikan Guru Agama yang berstatus Negeri dan menjadi tempat menempa calon-calon guru agama Islam yang profesional di bidangnya. Seiring perubahan zaman dan tuntutan perkembangan pendidikan Islam saat itu, Sekolah Pendidikan Guru Agama yang beralamat di Jalan Sisingamangaraja Km. 5,5 Medan ini dipindahkan ke Jalan Pancing Medan yang sekarang dikenal dengan nama MAN, dan atas kebijakan dan gagasan dari Prof. Drs. Nukman Sulaiman selaku Rektor UNIVA saat itu dan H. T. Thabrani Harumi, BA, sekolah ini dirubah namanya menjadi Madrasah Aliyah Ex PGA UNIVA Medan.

Mengenai kepemimpinan, madrasah ini telah mengalami perubahan kepemimpinan untuk beberapa periode antara lain :

- a. H. T. Thabrani Harumi, BA (1971 s/d 1972)
- b. Dra. Hj. Yulinar (1973 s/d 1986)
- c. Dra. Hj. Rubiah Ahmad (1987)
- d. Drs. Hasbullah Hadi SH, M.Kn (1988 s/d 2000)
- e. Drs. Ahmad Yani (2000 s/d 2010)
- f. Syofyan Daulay, S.Pd.I (2011 s/d sekarang)

2. Visi, Misi Madrasah

a. Visi Madrasah

“Berprestasi dalam ilmu dan keterampilan, berakhlak mulia serta mampu seiring kemajuan”.

Untuk mewujudkan visi madrasah tersebut terdapat beberapa indikator yang ditempuh di antaranya :

- 1) Unggul dalam perolehan Nilai Kelulusan Ujian Nasional (UN)
- 2) Unggul dalam Pengamalan IMTAQ
- 3) Unggul dalam Menerapkan Disiplin
- 4) Unggul dalam Kegiatan Belajar Mengajar
- 5) Unggul dalam Lanjutan Keterampilan

b. Misi Madrasah

- 1) Memberdayakan seluruh tenaga pendidik dan tenaga kependidikan seoptimal mungkin untuk peningkatan mutu peserta didik di sekolah.
- 2) Mempergunakan alat/perangkat pendidikan yang ada seoptimal mungkin untuk peningkatan penguasaan peserta didik di sekolah.
- 3) Meningkatkan partisipasi seluruh warga sekolah untuk memenuhi tuntutan Komite Sekolah dan kebutuhan masyarakat lingkungan sekolah dalam peningkatan mutu pendidikan.

3. Keadaan Fisik Madrasah Aliyah Proyen Univa Medan

- a. Nama Sekolah : Madrasah Aliyah Proyek UNIVA Medan
- b. Alamat : Jl. SM. Raja Km 5,5 Komplek UNIVA
Medan
Telp. (061) 7878606, Kode Pos. 20147
- c. Kelurahan/Kecamatan : Harjosari I/ Medan Amplas

- d. Kota : Medan
- e. Provinsi : Sumatera Utara
- f. N S M : 31.2.12.75.02.252
- g. Jenjang Akreditasi : B (Baik)
- h. Tahun didirikan : 1971
- i. Kepemilikan Tanah : Yayasan UNIVA Medan
 - a) Status Tanah : Hibah
 - b) Luas Tanah : 25.330 m²
- j. Status Bangunan : Yayasan
- k. Luas Seluruh Bangunan : 900 m²
- l. Data Ruang Kelas : Perpustakaan 1 buah
 Lab Komputer 1 buah
 Ruang BK 1 buah
 Ruang Guru 1 buah

B. Temuan Khusus

Untuk mengumpulkan data pada penelitian ini, peneliti melakukan penelitian di Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan. Penelitian ini lebih menekankan fenomena-fenomena objektif, dan maksimalisasi objektivitas, desain penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angka-angka, pengolahan statistik, struktur dan percobaan terkontrol. Jenis penelitian ini merupakan penelitian *cause and effect*. Penelitian *cause and effect* adalah hubungan sebab akibat, bila X maka Y.⁴³

⁴³ Sugiyono, (2007), *Metode Penelitian Bisnis*, hal.12

Biasanya dilakukan untuk mengkaji kemungkinan hubungan sebab akibat antara faktor tertentu yang mungkin menjadi penyebab gejala yang diselidiki.⁴⁴ Penelitian ini dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk menguji pengaruh layanan bimbingan kelompok (X) terhadap penalaran moral siswa (Y).

Analisis yang digunakan oleh peneliti untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Teknik analisis ini berguna untuk mendapatkan hubungan fungsional antara dua variabel atau lebih atau mendapatkan pengaruh antara variabel prediktor terhadap variabel kriteriumnya atau meramalkan pengaruh variabel prediktor terhadap variabel kriteriumnya.⁴⁵ Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan konseling individu dengan menggunakan terapi realitas (X), sedangkan yang menjadi variabel terikatnya yaitu kestabilan emosi siswa (Y) kelas X Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan. Dan sebelum memulai penelitian terlebih dahulu peneliti menyebar angket ke sekolah kelas X Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan.

C. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *One sample Kolmogrov-smirnov* dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05. Data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih besar dari 5% atau 0,05.

⁴⁴ Nurul Zuriyah, (2009), *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan teori dan Aplikasi*, hal.15

⁴⁵ Husaini dan Purnomo, (2008), *Pengantar Statistika*, hal. 216

Tabel 4.1
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Variabel X	Variabel Y
N		30	30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	50.57	49.80
	Std. Deviation	3.070	2.964
Most Extreme Differences	Absolute	.140	.143
	Positive	.140	.143
	Negative	-.092	-.100
Test Statistic		.140	.143
Asymp. Sig. (2-tailed)		.139 ^c	.121 ^c

Dari tabel *one sample Kolmogorov=smirnov* diperoleh angka probabilitas atau *Asymp. Sig. (2-tailed)*. Nilai ini dibandingkan dengan 0,05 atau menggunakan taraf signifikansi 5%. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas, menggunakan pedoman sebagai berikut:

- a. Nilai Sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas < 0,05, maka distribusi data adalah tidak normal.
- b. Nilai Sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas > 0,05, maka distribusi data adalah normal.

Tabel 4.2
Rincian Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i> .	Taraf Signifika si	Keputu san
Layanan Konseling Individu	0.139	0,05	Normal
Kestabilan Emosi	0.121	0,05	Normal

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak. Asumsi yang mendasari dalam analisis varian adalah varian dari populasi sama. Sebagai kriteria pengujian, jika nilai signifikan lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah sama.

Tabel 4.3
Test of Homogeneity of Variances

Test of Homogeneity of Variances			
Variabel X			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.666	6	20	.678

Dari hasil statistik dari output SPSS diatas diketahui nilai signifikan sebesar 0.678. Karena nilai signifikan lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data layanan konseling individu terhadap kestabilan emosi siswa mempunyai tingkat varian sama.

3. Uji Hipotesis

a. Regresi linier Sederhana

Analisis Regresi Linier Sederhana adalah hubungan secara linier antara satu variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Analisis ini untuk mengetahui arah hubungan antara variabel.

Tabel 4.4
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.233 ^a	.254	.021	2.933

Nilai R yang merupaakn symbol dari koefisien. Pada tabel diatas nilai kolerasi adalah 0,233. Nilai ini dapat diinterpretasikan bahwa hubungan kedua variabel penelitian berada pada kategori cukup. Melalui tabel diatas juga diperoleh nilai R Square atau koefisien Determinasi (KD) yang menunjukkan seberapa bagus model regresi yang dibentuk oleh interaksi variabel bebas dan variabel terikat. Nilai KD yang diperoleh adalah 25.4%.

Sehingga dapat ditafsirkan bahwa variabel bebas X memiliki pengaruh kontribusi sebesar 25.4% terhadap variabel Y.

Tabel 4.5
Uji Nilai Signifikan

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	13.881	1	13.881	1.613	.214 ^b
	Residual	240.919	28	8.604		
	Total	254.800	29			

Tabel uji signifikasi diatas, digunakan untuk menentukan taraf signifikasi atau linieritas dari regresi. Kriteria dapat ditentukan berdasarkan uji nilai signifikasi (Sig), dengan ketentuan jika nilai Sig < 0,05.

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai Sig. = 0,214, berarti Sig. < dari criteria signifikan (0,05). Dengan demikian model persamaan regresi berdasarkan data penelitian adalah signifikan, atau model persamaan regresi memenuhi criteria.

Tabel 4.6
Koefisien Regresi Sederhana

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	61.195	8.987		6.809	.000
	Variabel X	.225	.177	.233	1.270	.214

Hasil penghitungan koefisien regresi sederhana diatas memperlihatkan nilai koefisien konstanta adalah sebesar 61,195 koefisien variabel bebas (X) adalah sebesar 0,225. Sehingga diperoleh persamaan regresi $Y = 61.195 + 0,225X$.

Berdasarkan persamaan diatas diketahui nilai konstantanya sebesar 61.195. secara matematis, nilai konstanta ini menyatakan bahwa pada saat layanan konseling individu 0, maka kestabilan emosi memiliki nilai 61.195.

Selanjutnya nilai positif (0,225) yang terdapat pada koefisien regresi variabel bebas (layanan konseling individu) menggambarkan bahwa arah hubungan antara variabel bebas (layanan konseling individu) dengan variabel terikat (kestabilan emosi) adalah searah, dimana setiap kenaikan

satu satuan variabel layanan konseling individu akan menyebabkan kenaikan kestabilan emosi 0,225.

Tabel 4.7
Correlations

		Variabel X	Variabel Y
Variabel X	Pearson Correlation	1	.233
	Sig. (2-tailed)		.214
	N	30	30
Variabel Y	Pearson Correlation	.233*	1
	Sig. (2-tailed)	.214	
	N	30	30

Dari analisa diketahui bahwa responden sebanyak 30 dihasilkan nilai kolerasi sebesar 0,233. Untuk melakukan interpretasi kekuatan hubungan antara dua variabel dilakukan dengan melihat angka koefisien kolerasi hasil perhitungan dengan menggunakan interpretasi nilai r adalah sebagai berikut:

0 : Tidak ada korelasi antara dua variabel

$r > 0 - 0,25$: Korelasi sangat lemah

$r > 0,25 - 0,5$: Korelasi cukup

$r > 0,5 - 0,75$: Korelasi kuat

$r > 0,75 - 0,99$: Korelasi sangat kuat

=1 : Korelasi sempurna

Catatan:

- 1) Tanda (+) atau (-) hanya menunjukkan arah hubungan.
- 2) Nilai r terbesar adalah +1 dan r terkecil adalah -1.
- 3) $r = +1$ menunjukkan hubungan positif sempurna, sedangkan
- 4) $r = -1$ menunjukkan hubungan negatif sempurna.

Dari data diatas dapat diambil kesimpulan bahwa antara variabel layanan konseling individu (X) dengan variabel kestabilan emosi (Y) mempunyai hubungan yang cukup karena mempunyai nilai korelasi sebesar 0,233.

b. Uji t

Tabel 4.8
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	61.195	8.987		6.809	.000
Variabel X	.225	.177	.233	1.270	.214

1) Perumusan Hipotesis

Ho : Tidak Ada Pengaruh Antara Layanan Konseling Individu Terhadap Kestabilan Emosi Siswa pada siswa Madrasah Aliyah proyek Univa Medan.

Ha : Ada Pengaruh Antara Layanan Konseling Individu Terhadap Kestabilan Emosi Siswa pada siswa Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan.

2) Penetapan Kriteria

Besarnya nilai t_{tabel} untuk taraf signifikasikan 5% db = 28 (db = N-2) untuk N=30 yaitu 0,361.

3) Hasil t_{hitung}

Hasil t_{hitung} diperoleh dengan menggunakan SPSS 24 yaitu sebesar 1.270.

4) Pengambilan Keputusan

Jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dari hasil perhitungan t_{hitung} sebesar 1.270 dibandingkan dengan t_{tabel} (db=28) yaitu 0,361 taraf signifikan 5%, jadi $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan kata lain menolak hipotesis nol (H_o) dan menerima hipotesis alternative (H_a) untuk pengujian kedua variabel.

5) Kesimpulan

Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel X terdapat pengaruh yang signifikan terhadap variabel Y. Dari hasil pengujian hipotesis tersebut terbukti bahwa “Ada Pengaruh yang signifikan antara Layanan Konseling Individu Dengan Menggunakan Terapi realitas Terhadap Kestabilan Emosi Siswa di Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang telah diuraikan di atas diperoleh hasil bahwa variabel (X) layanan konseling individu dengan menggunakan terapi realitas berpengaruh signifikan terhadap variabel (Y) Kestabilan Emosi Siswa di

Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil analisis korelasi product moment sebesar 0,233 dibandingkan dengan r_{tabel} , maka dapat ditarik bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan (H_a) diterima.

Dari hasil uji t diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan antara layanan konseling individu dengan menggunakan terapi realitas terhadap kestabilan emosi siswa. Hal ini dibuktikan dengan taraf signifikansi 5% ($\text{sig} < 0,05$) yang berarti bahwa H_a diterima. Selain itu juga diperoleh persamaan regresi $Y = 61.195 + 0.255X$. Persamaan tersebut sesuai dengan rumus regresi linier sederhana yaitu $Y = a + bX$, dimana Y merupakan lambing dari variabel terikat, a konstanta, b koefisien regresi untuk variabel bebas (X). Sehingga dapat disimpulkan dari hasil uji t, terdapat pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y. Dengan kata lain menerima H_a yaitu: terdapat pengaruh layanan konseling individu dengan menggunakan terapi realitas terhadap kestabilan emosi siswa di Madrasah Aliyah proyek Univa Medan.

Konstanta sebesar 61.195, artinya jika layanan konseling individu dengan menggunakan terapi realitas (X) nilainya adalah 0, maka kestabilan emosi siswa (Y) nilainya negatif yaitu sebesar 61.195. Artinya jika layanan konseling individu dengan menggunakan terapi realitas mengalami peningkatan 1. maka kestabilan emosi siswa akan mengalami peningkatan sebesar 0,255. Koefisien bersifat positif artinya terjadi hubungan positif antara variabel layanan konseling individu dengan menggunakan terapi realitas (X) dan kestabilan emosis siswa (Y), semakin naik layanan konseling individu semakin meningkat kestabilan emosi siswa.

Dengan demikian dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa layanan konseling individu dengan menggunakan terapi realitas cukup mempengaruhi

kestabilan emosi siswa. Dimana dengan rutinitas melaksanakan konseling individu membuktikan siswa tersebut mempunyai kestabilan emosi yang cukup tinggi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis yang telah diuraikan diperoleh hasil bahwa variabel (X) layanan konseling individu dengan menggunakan terapi realitas berpengaruh signifikan terhadap variabel (Y) Kestabilan Emosi Siswa di MA Proyek Univa Medan. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil korelasi product moment sebesar 0,233 dibandingkan dengan r_{tabel} , maka dapat ditarik bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan (H_a) diterima.
2. Dari perhitungan t_{hitung} sebesar 1.270 dibandingkan dengan t_{tabel} ($db=28$) yaitu 0,361 taraf signifikan 5%, jadi $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan kata lain menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternative (H_a) untuk pengujian kedua variabel. Sehingga dapat disimpulkan dari hasil uji t, terdapat pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y. Dengan kata lain menerima H_a yaitu : terdapat pengaruh layanan konseling individu dengan menggunakan terapi realitas terhadap kestabilan emosi siswa di Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan.
3. Layanan konseling individu dengan menggunakan terapi realitas cukup mempengaruhi kestabilan emosi siswa. Dimana dengan rutinitas melaksanakan layanan konseling individu membuktikan siswa tersebut mempunyai stabilitas emosi yang cukup tinggi.

B. Saran

Rekomendasi yang dapat dikemukakan dari penelitian di Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan adalah:

1. Kepada Siswa

Siswa dapat mengikuti konseling individu yang diselenggarakan oleh guru BK untuk melatih kestabilan emosi mereka, dan lebih sopan santun serta dapat menjaga emosi dalam berbagai permasalahan yang dihadapi baik di lingkungan sekolah, rumah, maupun lingkungan masyarakat tempat mereka tinggal

2. Kepada Guru BK

Guru BK dapat menggunakan layanan konseling individu sebagai layanan unggulan agar siswa dapat memiliki kestabilan emosi yang baik dan untuk membentuk pribadi yang baik pula. Dan guru BK membuat program konseling individu mengenai kestabilan emosi agar siswa dapat menjaga amarah yang sedang dihadapinya kepada guru dan orang tua dengan lebih baik lagi.

3. Kepada Para Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian tentang layanan bimbingan dan konseling, disarankan untuk dapat melakukan penelitian pada permasalahan siswa secara lebih khusus. Agar dapat menambah khazanah penelitian tentang kestabilan emosi siswa dengan memberikan materi yang berbeda sehingga dapat menambah wawasan siswa dalam meningkatkan perkembangan kestabilan emosi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali dan Asroni. 2006. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Edisi Revisi VI. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Desmita. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- E.B, Hurlock. 1997. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan*, Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- E.B, Hurlock. 1999. *Psikologi Perkembangan "Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan"*. Jakarta: Erlangga.
- Hasan Iqbal. 2006. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Indra Jaya dan Ardat. 2013. *Penerapan Statistik untuk Pendidikan*. Bandung: Cipta Pustaka.
- Juntika Nurihsan, Achmad. 2007. *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Kartono, Kartini. 1995. *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*. Bandung: Mandar Maju.
- Lumongga, Namora. 2010. *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, Jakarta: Kencana.
- Marliany, Rosleny. 2010. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- M. Luddin, Abu Bakar. 2012. *Konseling Individual dan Kelompok Aplikasi dalam Praktek Konseling*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Prayitno. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. 2015. *Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Sudarsono. 1993. *Kamus Filsafat dan Psikologi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta Tohrin.
- Sugiono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta Tohrin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sunarto dan Hartono. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Susanto, Ahmad. 2011. *Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- S. Willis, Sofyan. 2004. *Konseling Individual: Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- S. Willis, Sofyan. 2011. *Konseling Individual, Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta.
- Syahrum dan Salim. 2011. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Citapustaka Media.
- Syaukari. 2017. *Metode Penelitian Pedoman Praktis Penelitian dalam Bidang Pendidikan Edisi Revisi*. Medan: Perdana Publishing
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Undang-Undang Tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pelaksanaannya. 1993. Jakarta: Sinar Grafika.
- Usman Effendi dan Juhaya S.Praja. 1993. *Pengantar Psikologi*. Bandung: Angkasa
- Yusuf, Syamsu. 2008. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Rosda
- Zuriyah Nurul. 2009. *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Bumi Aksar.

DOKUMENTASI







Uji Validitas Konseling

No Responden	Item Pernyataan																				Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	1	2	2	3	1	2	3	1	3	2	2	3	3	4	1	2	3	3	4	46
2	1	1	1	1	1	4	1	1	2	3	1	1	1	4	4	3	4	3	3	3	43
3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	4	2	3	2	3	3	3	37
4	1	1	1	1	4	3	4	4	4	4	3	3	4	2	2	4	2	3	3	2	54
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	2	4	1	1	1	1	1	30
6	1	1	1	1	1	4	4	1	1	2	1	2	2	2	4	2	4	4	4	4	46
7	1	1	1	1	4	3	4	4	4	3	3	4	2	2	4	2	3	3	2	4	55
8	1	2	1	2	2	2	4	2	4	1	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	57
9	2	2	1	2	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	57
10	1	1	1	2	4	4	3	2	3	1	2	4	4	2	4	4	3	4	4	4	57
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	22
12	1	1	1	1	1	1	4	1	2	4	2	4	4	4	3	4	3	4	3	2	50
13	1	1	1	1	1	1	3	1	2	4	1	4	4	2	4	3	1	4	4	3	46
14	1	1	1	1	1	1	4	2	4	3	2	3	4	1	3	1	2	1	3	2	41
15	1	1	1	1	1	4	1	4	1	3	1	4	2	1	1	3	2	3	4	4	43
16	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	24
17	1	1	1	2	2	1	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	57
18	1	1	1	1	2	2	2	1	2	3	1	4	4	1	1	1	3	2	3	3	39
19	1	2	1	2	2	2	4	2	4	1	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	57
20	1	2	1	2	3	4	4	1	4	1	4	4	4	1	4	1	1	4	4	4	54
21	1	1	1	1	2	4	1	4	2	4	3	1	1	2	4	3	4	2	4	3	48
22	2	1	2	1	1	2	4	3	1	2	3	2	2	2	4	2	2	1	4	4	43
23	2	1	2	3	3	4	2	4	1	4	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	60
24	1	1	1	2	2	4	4	1	3	4	2	4	4	2	4	3	3	4	4	4	57
25	2	1	1	2	3	3	1	1	3	3	2	3	2	2	1	4	2	4	4	3	47
26	2	1	1	1	1	1	1	2	2	4	1	2	2	2	4	3	2	4	1	2	39
27	1	1	1	2	2	4	2	2	1	4	2	2	4	4	1	4	2	4	4	4	51
28	1	1	1	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	62
29	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	3	2	1	4	2	4	4	4	3	42
30	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	1	4	4	2	3	2	2	3	2	4	41
Jumlah	35	34	33	43	61	76	78	61	68	77	59	93	89	66	94	79	76	93	91	99	1405
r Tabel	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	
r Hitung	0.106	0.369	0.094	0.526	0.661	0.461	0.602	0.334	0.626	0.365	0.668	0.51	0.444	0.29	0.434	0.644	0.5	0.704	0.626	0.694	
Kesimpulan	tidak valid	valid	tidak valid	valid	valid	valid	valid	tidak valid	valid	valid	valid	valid	valid	tidak valid							

Uji Validitas Kestabilan Emosi

No Responden	ANGKET KESTABILAN EMOSI Item Pernyataan																				Jumlah	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	4	3	4	3	2	3	4	1	3	4	2	3	1	3	2	2	1	3	2	1	51	
2	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	51	
3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62	
4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	65	
5	4	4	4	4	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	60	
6	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	2	3	4	2	2	2	4	3	1	62	
7	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	1	2	2	2	3	2	3	1	2	59	
8	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	74	
9	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	1	1	4	1	1	56	
10	1	1	1	2	4	4	3	2	3	1	2	4	4	2	4	4	3	4	4	4	57	
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	
12	1	1	1	1	1	1	4	1	2	4	2	4	4	4	3	4	3	4	3	2	50	
13	1	1	1	1	1	1	3	1	2	4	1	4	4	2	4	3	1	4	4	3	46	
14	1	1	1	1	1	1	4	2	4	3	2	3	4	1	3	1	2	1	3	2	41	
15	1	1	1	1	1	4	1	4	1	3	1	4	2	1	1	3	2	3	4	4	43	
16	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	
17	1	1	1	2	2	1	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	57	
18	1	1	1	1	2	2	1	2	3	1	4	4	1	1	1	3	2	3	3	3	39	
19	1	2	1	2	2	2	4	2	4	1	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	57	
20	1	2	1	2	3	4	4	1	4	1	4	4	4	1	4	1	1	4	4	4	54	
21	1	1	1	1	2	4	1	4	2	4	3	1	1	2	4	3	4	2	4	3	48	
22	2	1	2	1	1	2	4	3	1	2	3	2	2	2	4	2	2	2	1	4	43	
23	2	1	2	3	3	4	2	4	1	4	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	60	
24	1	1	1	2	2	4	4	1	3	4	2	4	4	2	4	3	3	4	4	4	57	
25	2	1	1	2	3	3	1	1	3	3	2	3	2	2	1	4	2	4	4	3	47	
26	2	1	1	1	1	1	1	2	2	4	1	2	2	2	4	3	2	4	1	2	39	
27	3	2	2	2	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	49	
28	2	4	3	3	4	1	4	1	4	3	3	3	4	3	4	1	3	3	4	1	58	
29	4	2	4	3	1	4	3	2	3	1	2	2	3	1	2	1	3	1	3	2	47	
30	1	2	4	3	3	1	2	1	2	4	4	3	1	3	2	3	1	3	2	1	46	
Jumlah	65	64	66	69	74	72	81	69	89	85	79	86	86	72	86	75	66	90	87	79	1522	
r Tabel	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361		
r Hitung	0.527	0.620	0.519	0.747	0.751	0.285	0.433	0.373	0.580	0.297	0.593	0.305	0.414	0.617	0.477	0.452	0.350	0.588	0.451	0.205		
Kesimpulan	valid	valid	valid	valid	valid	tidak valid	valid															

Lampiran I

ANGKET LAYANAN KONSELING INDIVIDU

Nama :

Kelas :

No. Absen :

Petunjuk Pengisian

1. Isilah terlebih dahulu data diri Anda
2. Bacalah setiap pernyataan yang tersedia dengan sebaik-baiknya
3. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan keadaan Anda
4. Angket ini hanyalah digunakan untuk penelitian dan bukan untuk dipublikasikan. Dan jawaban Anda akan dijaga kerahasiaannya.
5. Kerjakan semua soal pada kolom jawaban yang telah disediakan, dengan memberi tanda check list (√) sesuai dengan pendapat anda dengan pilihan jawaban

SL : Selalu

S : Sering

KD : Kadang-Kadang

TP : Tidak Pernah

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SL	S	KD	TP
1	Saya dipanggil oleh guru BK ke ruang BK untuk melaksanakan konseling individu				
2	Saya datang menemui guru BK untuk melaksanakan konseling individu				
3	Saya diantar oleh orang tua menemui guru BK untuk konseling individu				
4	Saya menceritakan permasalahan yang saya				

	hadapi pada guru BK				
5	Setelah menceritakan permasalahan saya, guru BK memberikan umpan balik yang sesuai				
6	Dalam melaksanakan layanan konseling individu, saya diterima baik oleh guru BK				
7	Guru BK menjaga asas yang ada dalam layanan konseling individu				
8	Saya takut ketika guru BK memanggil saya ke ruang BK				
9	Guru BK mengerti dengan permasalahan yang saya hadapi				
10	Pelaksanaan layanan konseling individu sudah ditetapkan waktu dan tempat				
11	Masalah saya dapat dipecahkan setelah melaksanakan layanan konseling individu				
12	Guru BK membimbing siswa dalam pengambilan keputusan				
13	Guru BK membuka diri terhadap segala permasalahan siswa				
14	Pemberian layanan konseling individu hanya untuk siswa yang nakal				
15	Siswa diperbolehkan datang kapan saja kepada guru BK				
16	Guru BK memantau siswanya yang telah diberikan layanan konseling individu				
17	Dalam melaksanakan layanan konseling individu, guru BK menggunakan teknik				

	konseling yang bervariasi				
18	Guru BK memimpin percakapan dalam melaksanakan layanan konseling individu				
19	Guru BK bersama klien menyimpulkan pembicaraan				
20	Ketika melaksanakan layanan konseling individu, guru BK melakukan klarifikasi untuk memperjelas apa sebenarnya yang ingin disampaikan oleh siswa				

Lampiran 2

DATA RESPONDEN DAN PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

Identitas Responden

Nama :

Kelas :

No. Absen :

Petunjuk Pengisian

1. Isilah terlebih dahulu data diri Anda
2. Bacalah setiap pernyataan yang tersedia dengan sebaik-baiknya
3. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan keadaan Anda
4. Angket ini hanyalah digunakan untuk penelitian dan bukan untuk dipublikasikan. Dan jawaban Anda akan dijaga kerahasiaannya.
5. Kerjakan semua soal pada kolom jawaban yang telah disediakan, dengan memberi tanda check list (√) sesuai dengan pendapat anda dengan pilihan jawaban

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

SELAMAT MENJAWAB

INSTRUMEN KESTABILAN EMOSI

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Emosi merupakan dorongan untuk bertindak				
2	Saya tidak mengalami kesulitan untuk mengendalikan emosi				
3	Saya mampu mengendalikan emosi dengan baik				
4	Saya mampu menyesuaikan emosi jika sedang menghadapi masalah				
5	Saya tipe orang yang tidak mudah tersinggung				
6	Saya tidak terima jika orang lain mengejek saya				
7	Emosi saya bisa memuncak jika orang lain menyinggung perasaan saya				
8	Saya sangat benci dengan orang yang mudah tersinggung				
9	Saya tidak bisa menahan amarah				
10	Emosi saya susah untuk dikendalikan				
11	Saya tipe orang yang mudah tersinggung				
12	Saya ikut tersinggung ketika teman saya diganggu orang lain				
13	Emosi saya mudah dikendalikan oran lain				
14	Saya takut apabila harus masuk ke ruang BK				
15	Saya memiliki kemampuan mengaplikasikan emosi secara obyektif terhadap suatu peristiwa				
16	Saya senang apabila teman saya dihukum oleh guru BK				
17	Saya ingin menjadi ketua geng di sekolah agar bisa melakukan apa yang saya mau				
18	Saya orang yang sabar dalam menghadapi suatu masalah				
19	Emosi saya memuncak ketika disindir oleh guru				

	mengenai nilai saya yang jelek				
20	Saya menertawakan teman apabila berbuat salah di kelas				