



**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SOSIODRAMA TERHADAP PENGENDALIAN EMOSI SISWA KELAS
VIII SMP N 4 WANAYASA BANJARNEGARA**

SKRIPSI

OLEH

ANGGI DEWI AGUSTIN

NPM 17110079

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

2022



**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SOSIODRAMA TERHADAP PENGENDALIAN EMOSI SISWA KELAS
VIII SMP N 4 WANAYASA BANJARNEGARA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Pendidikan Universitas PGRI Semarang untuk
Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

OLEH

ANGGI DEWI AGUSTIN

NPM 17110079

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

2022

SKRIPSI

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SOSIODRAMA TERHADAP PENGENDALIAN EMOSI SISWA KELAS
VIII SMP N 4 WANAYASA BANJARNEGARA**

Disusun dan diajukan oleh

ANGGI DEWI AGUSTIN

NPM 17110079

**Telah disetujui oleh pembimbing
untuk dilanjutkan di hadapan Dewan Penguji**

Pembimbing I



**Suhendri, S.Pd., M.Pd., Kons
NPP 108301316**

Pembimbing II



**MA Primaningrum Dian, S.Psi, M.Psi, Psi
NPP 128201368**

SKRIPSI

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SOSIODRAMA TERHADAP PENGENDALIAN EMOSI SISWA KELAS
VIII SMP N 4 N WANAYASA BANJARNEGARA

Disusun dan diajukan oleh
ANGGI DEWI AGUSTIN
NPM 17110079

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 31 Maret 2022
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan penguji

Ketua,

Ketua Program Studi,


Dr. Muniroh Munawar, S.Pt., M.Pd
NPP 097901230




Dr. Heri Saptadi Ismanto, S.Pd., M.Pd., Kons
NPP 106701254

Penguji I
Suhendri, S.Pd., M.Pd., Kons
NPP 108301316


(.....)

Penguji II
MA Primaningrum Dian, S.Psi, M.Psi, Psi
NPP 128201368


(.....)

Penguji III
Dr. Chr. Argo Widiharto, S.Psi., M.Si
NPP 087101205


(.....)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

1. “Orang yang hebat adalah orang yang memiliki kemampuan menyembunyikan kesusahan, sehingga orang lain mengira bahwa ia selalu senang.” – Imam Syafi’i
2. *“Don’t compare your life with other people’s. You don’t know what they have been through.”* (Greysia Polii)
3. Kendalikan apapun yang memang menjadi kuasamu, selebihnya serahkan kepada Tuhan

Persembahan:

Kupersembahkan Skripsi ini untuk:

1. Orang tua tercinta Bapak Raib dan Ibu Suhaniyah yang telah melalui banyak perjuangan dan pengorbanan, orang tua yang selalu mendoakan dan selalu memberikan dukungan tanpa henti kepada saya. Terima kasih karena selalu menjaga saya dalam doa-doa dan selalu memberikan kebahagiaan. Saya akan melakukan yang terbaik untuk kepercayaan yang telah diberikan. Terima kasih telah menjadi orang tua yang selalu mengerti, semoga kebahagiaan selalu menyertai Bapak dan Ibu.

2. Kakak lelaki satu-satunya yang tercinta Aji Prasetiyo yang selalu mendukung dan mendoakan serta terus memberikan semangat kepadaku.
3. Sahabat terkasih Annisa Pandega Utami, Ayunda Setia Rini, Fania Roisana Rosyidha, Falda Nur Hidayah, Nur Fitriyaningsih yang selalu mendukung, menyemangati dan menghibur dikala terpuruk.
4. Bapak/Ibu dosen pembimbing yang berbaik hati dan selalu sabar menghadapi saya. Terima kasih telah membantu saya mendapatkan gelar sarjana.
5. Almamaterku, UPGRIS. Terima kasih atas pengalaman dan pembelajaran selama ini.
6. Teman-teman seperjuangan angkatan 2017 kelas B dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi dari awal hingga akhir yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Anggi Dewi Agustin

NPM : 17110079

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan
Teknik Sociodrama Terhadap Pengendalian Emosi
Siswa Kelas VIII SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Semarang, 16 Maret 2022

Penulis,

Anggi Dewi Agustin

ABSTRAK

Anggi Dewi Agustin. NPM.17110079: “*Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama Terhadap Pengendalian Emosi Siswa Kelas VIII SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara*” Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang Tahun 2021. Suhendri, S.Pd., M.Pd., Kons, MA Primaningrum Dian, S.Psi., M.Psi. Psi.

Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya pengendalian emosi siswa kelas VIII SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara yang ditunjukkan dengan beberapa masalah seperti banyak siswa yang mudah marah, mudah tersinggung, sering tidak sabar, sulit mengendalikan emosi dan sering terjadi perselisihan dengan teman.

Permasalahan yang diangkat dari penelitian ini adalah terkait pengendalian emosi siswa kelas VIII SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik sociodrama terhadap pengendalian emosi siswa kelas VIII SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara. Jenis penelitian ini kuantitatif dalam bentuk *quasi experimental design* dengan desain *quasi experimental non-equivalent control group design*. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas VIII B SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara tahun ajaran 2021/2022. Sampel diambil menggunakan *purposive sampling* yang diambil sebanyak 20 siswa, 10 siswa untuk kelompok eksperimen dan 10 siswa untuk kelompok kontrol. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui instrument penelitian berupa skala psikologi pengendalian emosi.

Nilai t_{hitung} dengan taraf signifikansi 5% sebesar 6,4863. Dari sebelum dilakukan *treatment* sebesar 79,7 sedangkan setelah dilakukan *treatment* menjadi 93,4, artinya terdapat peningkatan sebanyak 13,7 point. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa “ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik sociodrama terhadap pengendalian emosi siswa kelas VIII SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara tahun ajaran 2021/2022”.

Saran bagi siswa diharapkan dengan adanya layanan bimbingan kelompok dengan teknik sociodrama ini siswa mampu meningkatkan pengendalian emosi.

Kata Kunci: *Bimbingan Kelompok, Teknik sociodrama, pengendalian emosi*

PRAKATA

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Terhadap Pengendalian Emosi Siswa Kelas VIII SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan dari Universitas PGRI Semarang.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna hal ini disadari karena keterbatasan kemampuan serta pengetahuan yang dimiliki penulis. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pihak lain pada umumnya. Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat pelajaran, pengalaman, dan dukungan, serta tidak lupa bimbingan dari dosen pembimbing mulai dari awal pelaksanaan penyusunan skripsi hingga akhir penyusunan skripsi. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Muhdi,S.H.,M.Hum. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Muniroh Munawar,S.Pi.,M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan ijin penulis untuk melakukan penelitian.
3. Dr. Heri Saptadi Ismanto,S.Pd.,M.Pd.,Kons. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang yang telah menyetujui skripsi penulis.
4. Suhendri,S.Pd.,M.Pd.,Kons. Dosen pembimbing I yang telah membantu dan mengarahkan dengan penuh kesabaran, ketekunan dan selalu memberikan dukungan yang positif pada penulis hingga skripsi selesai.
5. MA Primaningrum Dian,S.Psi.,M.Psi.Psi. Dosen pembimbing II yang telah membantu dan mengarahkan dengan penuh kesabaran, ketekunan dan selalu memberikan dukungan yang positif pada penulis hingga skripsi selesai.

6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang yang telah membekali penulis selama menimba ilmu di Universitas PGRI Semarang.
7. Kepala SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara yang telah memberikan ijin penelitian.
8. Bapak Guru BK SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara yang telah membantu selama penelitian berlangsung.
9. Siswa SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara yang telah membantu kelancaran penelitian hingga selesai.
10. Sahabat dan teman-teman yang telah membantu dan memberikan semangat serta doa kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pendidik dan pihak-pihak yang terkait.

Semarang, 16 Maret 2022
Penulis,

Anggi Dewi Agustin

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL LUAR	i
SAMPUL DALAM	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
ABSTRAK	viii
PRAKATA	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Pengendalian Emosi	11
B. Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama	18
C. Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama	32
D. Kerangka Berpikir	37
E. Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu	42
B. Variabel Penelitian	43
C. Definisi Operasional	44

D. Metode dan Desain Penelitian	45
E. Populasi, Sampel dan Sampling	47
F. Teknik Pengumpulan Data	49
G. Validitas dan Reliabilitas	51
H. Teknis Analisi Data	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	62
B. Uji Persyaratan Analisis Data	94
C. Uji Hipotesis	97
D. Pembahasan	100
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	103
B. Saran	104
C. Keterbatasan Penelitian	105
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Jadwal Kegiatan Penelitian	42
3.2 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	43
3.3 Desain Penelitian <i>Quasi Experimental Design</i>	46
3.4 Kategori Jawaban Skala Pengendalian Emosi	49
3.5 <i>Blueprint</i> Skala Psikologis Pengendalian Emosi (sebelum <i>Tryout</i>).....	49
3.6 <i>Blueprint</i> Skala Psikologis Pengendalian Emosi (setelah <i>Tryout</i>).....	50
3.7 Rekapitulasi Hasil Perhitungan Uji Validitas	51
3.8 Kategori Distribusi Bergolong	58
4.1 Kategori Distribusi Bergolong	67
4.2 Data <i>Pre-test</i> Pengendalian Emosi.....	68
4.3 Distribusi Frekuensi Variabel Pengendalian Emosi	69
4.4 Kategori Distribusi Bergolong	71
4.5 Data <i>Pre-test</i> Pengendalian Emosi Indikator “Mampu Mengelola Emosi”	71
4.6 Distribusi Frekuensi Variabel Pengendalian Emosi Indikator “Mampu Mengelola Emosi”	72
4.7 Kategori Distribusi Bergolong	74
4.8 Data <i>Pre-test</i> Pengendalian Emosi Indikator “Kemampuan Mengontrol Emosi”	74
4.9 Distribusi Frekuensi Variabel Pengendalian Emosi Indikator “Kemampuan Mengontrol Emosi”	75
4.10 Kategori Distribusi Bergolong	76
4.11 Data <i>Pre-test</i> Pengendalian Emosi Indikator “Memiliki Perasaan Positif”	77
4.12 Distribusi Frekuensi Variabel Pengendalian Emosi Indikator “Memiliki Perasaan Positif”	78
4.13 Kategori Distribusi Bergolong	80
4.14 Data <i>Post-test</i> Pengendalian Emosi	80
4.15 Distribusi Frekuensi Pengendalian Emosi	81
4.16 Kategori Distribusi Bergolong	83
4.17 Data <i>Post-test</i> Pengendalian Emosi Indikator “Mampu Mengelola Emosi”	83
4.18 Distribusi Frekuensi Variabel Pengendalian Emosi Indikator “Mampu Mengelola Emosi”	84
4.19 Kategori Distribusi Bergolong	85
4.20 Data <i>Post-test</i> Pengendalian Emosi Indikator “Kemampuan Mengontrol Emosi”	86
4.21 Distribusi Frekuensi Variabel Pengendalian Emosi Indikator “Kemampuan Mengontrol Emosi”	87
4.22 Kategori Distribusi Bergolong	88
4.23 Data <i>Post-test</i> Pengendalian Emosi Indikator “Memiliki Perasaan Positif”	89

4.24 Distribusi Frekuensi Variabel Pengendalian Emosi	
Indikator “Memiliki Perasaan Positif”	90
4.25 Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Pengendalian Emosi	92
4.26 Uji Normalitas Data Awal (<i>Pre-test</i>)	94
4.27 Uji Normalitas Data Akhir (<i>Post-test</i>)	94
4.28 Uji Homogenitas (<i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>)	95
4.29 Tabel persiapan Uji Hipotesis (<i>Post-test</i>)	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
4.1 Grafik <i>Pre-test</i> Pengendalian Emosi Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen	70
4.2 Grafik Skor Persentase Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen Pada Indikator “Mampu Mengelola Emosi”	73
4.3 Grafik Skor Persentase Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen Pada Indikator “Kemampuan Mengontrol Emosi”	76
4.4 Grafik Skor Persentase Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen Pada Indikator “Memiliki Perasaan Positif”	79
4.5 Grafik <i>Post-test</i> Pengendalian Emosi Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen	82
4.6 Grafik Skor Persentase Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen Pada Indikator “Mampu Mengelola Emosi”	85
4.7 Grafik Skor Persentase Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen Pada Indikator “Kemampuan Mengontrol Emosi”	88
4.8 Grafik Skor Persentase Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen Pada Indikator “Memiliki Perasaan Positif”	91
4.9 Grafik Data Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol dan Kelompok	93

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir	40

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa. Karena berada di masa peralihan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa maka status remaja agak tidak jelas karena remaja bukan termasuk golongan kanak-kanak dan belum termasuk golongan dewasa. Masa remaja mengalami masa transisi pada aspek perkembangan seperti kematangan fisik, intelektual, sosial, emosi dan moral yang menyebabkan emosional remaja tidak stabil. Pada masa remaja ini emosi berkobar-kobar namun dalam pengendalian diri belum sempurna. Dalam menghadapi permasalahan remaja sering mengalami rasa tidak aman, tidak nyaman, tidak senang, tidak tenang dan kesepian.

Kematangan emosi sangat mempengaruhi perkembangan individu. Keberhasilan peserta didik dalam menyelesaikan tugas perkembangan dapat membuat mereka bahagia dan menjadi bekal untuk menyelesaikan tugas perkembangan fase berikutnya. Apabila aspek perkembangan terpenuhi dengan baik maka individu bisa lebih siap untuk memasuki masa dewasa. Setiap tahap perkembangan maka diimbangi matangnya setiap proses yang dilalui, salah satunya adalah mengendalikan emosi yang ada pada diri setiap individu. Apabila kematangan emosi tidak dapat tercapai maka proses perkembangan individu dalam aspek perkembangan kematangan emosi akan terganggu.

Namun Pada tanggal 02 Agustus 2021, sejumlah remaja terlibat dalam adu jotos, Humas Polri Metro Depok Kopol Supriyadi mengatakan bahwa siswa sebelumnya berkomunikasi lewat media sosial. Mereka janjian untuk bertemu di Tanah Merah untuk berkelahi. Setelah diselidiki, remaja tersebut melakukan perkelahian di karenakan memiliki riwayat dendam sejak lama (Kompas.com). Pada tanggal 11 Juni 2021, terdapat dua remaja SMP berkelahi di lapangan lembah hijau di Kota Baubau, Sulawesi Tenggara. Perkelahian kedua remaja yang masih menggunakan seragam sekolah ini disebabkan karena tersinggung dengan perkataan dari salah satu remaja sehingga terjadi duel di antara keduanya (Kompas.com).

Sekelompok remaja melakukan aksi tawuran di Kota Bambu Utara, Palmerah, Jakarta Barat. Minggu (30/8/2020). Kapolsek Palmerah Kopol Supriyanto menjelaskan tawuran tersebut bermula dari aksi saling ledek di media sosial. Dari saling sindir di media sosial tersebut, para pelaku kemudian bertemu dan melakukan tawuran (detik.com). Peristiwa Persekusi Siswa SMP PGRI Gresik Terhadap Gurunya Sendiri itu terjadi di ruangan kelas IX SMP PGRI Wringinanom Gresik, Pada tanggal 2 Februari 2019. Remaja menarik kerah baju gurunya hingga bolpoin di sakunya terjatuh. Sang guru terlihat sabar dan sama sekali tidak membalas perlakuan muridnya tersebut. Melihat gurunya tak melakukan perlawanan, remaja ini justru terlihat semakin sewenang-wenang, bahkan hendak memukul kepala sang guru. Perilaku remaja yang melakukan persekusi terhadap gurunya ini disebabkan karena guru yang sedang mengajar

mata pelajaran IPS menegur remaja tersebut agar tidak merokok di dalam kelas (Suarakarya.id).

Kasus-kasus di atas merupakan contoh rendahnya kemampuan pengendalian emosi pada diri remaja. Menurut Kumara (2017:10) kemampuan pengendalian emosi seseorang juga bisa dilihat dari beberapa aspek seperti kemampuan individu menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif (*strategy*), kemampuan individu untuk tidak terpengaruh dengan emosi negatif (*goals*), kemampuan individu untuk mengontrol emosi (*impluse*), serta kemampuan individu untuk menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif (*acceptance*). Melihat fenomena yang ada saat ini remaja sering mengalami permasalahan di aspek emosi. Seperti membentak, mudah tersinggung, memiliki perasaan iri, mudah marah, mudah menyimpan dendam dan tidak percaya diri.

Berdasarkan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) di Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru Dan Tenaga Kependidikan, 2016) bahwa individu dapat mencapai aspek perkembangan kematangan emosi dimana individu dapat mengenali cara-cara mengekspresikan perasaan secara wajar, memahami secara objektif perasaan diri dan perasaan orang lain, dan mengekspresikan perasaan secara bebas namun mempertimbangkan konsekuensi-konsekuensi atas ekspresi perasaannya.

Pada penelitian yang dilakukan Fitriani (2017) menyimpulkan bahwa penyebab rendahnya pengendalian emosi siswa adalah kurang perhatian orang tua dalam memperhatikan tingkah laku yang dilakukan di rumah, dilingkungan

tempat tinggal maupun di sekolah. Hal ini dapat terlihat dari siswa yang sering melakukan perbuatan-perbuatan yang kurang mencerminkan pada tingkat ketidakwajaran. Tingkat ketidakwajaran tersebut ditandai dengan siswa sering marah, membentak, melawan ketika disuruh guru, cabut jam belajar, mencuri, ikut balap liar, suka memaki, suka memfitnah, kurang percaya diri, kurang bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas sekolah maupun rumah. Menurut Mashar (Dalam Nadhiroh 2015) Emosi di kategorikan menjadi dua yaitu sebagai berikut : a) emosi positif antara lain: rela, lucu, kegembiraan, senang, rasa ingin tahu, kebahagiaan, kesukaan, cinta sayang dan ketertarikan. b) emosi negatif antara lain: tidak sabaran, kebimbangan, rasa marah, kecurigaan, rasa cemas, rasa bersalah, cemburu, jengkel, takut depresi, kesedihan dan rasa benci.

Berdasarkan hasil analisis Daftar Cek Masalah (DCM) permasalahan yang dialami siswa kelas 8A dengan pernyataan mudah marah (38,9%), mudah tersinggung (44,4%), sering tidak sabar (27,8%). Kelas 8B dengan pernyataan sering tidak sabar (52,4%), mudah marah (57,1%), mudah tersinggung (57,1%). Kelas 8C dengan pernyataan mudah tersinggung (60,9%), mudah marah (60,9%), sering tidak sabar (47,8%). Hal tersebut dilihat dari permasalahan yang dialami peserta didik seperti pertengkaran, perasaan mudah tersinggung, dan mudah marah pada teman. Data tersebut diperoleh berdasarkan obeservasi dan diperkuat dengan data wawancara. Dari 3 kelas, kelas A memperlihatkan bahwa pengendalian emosi kelas A tinggi. Sedangkan di kelas B dan kelas C data pengendalian emosinya rendah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK menyatakan bahwa masih terdapat peserta didik yang meluapkan emosinya secara berlebihan. Seperti sering marah-marah apabila marah kadang membanting barang yang ada di sekitarnya, terdapat peserta didik yang tidak mampu menguasai emosinya pada saat berinteraksi dengan teman-temannya hanya karena masalah sedikit emosi yang diperlihatkan tidak terkendali, bahkan guru BK sering mendapat laporan dari guru mapel tentang peserta didiknya yang sulit mengendalikan emosi. Perilaku tersebut sering nampak di kelas VIII B dan kelas VIII C.

Setelah melakukan wawancara dengan guru BK dilanjutkan melakukan wawancara dengan Guru Mata Pelajaran. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru mata pelajaran menyatakan terdapat peserta didik yang senang mengejek temannya namun ketika dilawan peserta didik tersebut marah, apabila memiliki tugas yang belum diselesaikan dan sudah waktunya mengumpulkan ada beberapa siswa yang memberontak dengan cara berkata tidak sopan terhadap gurunya, terdapat peserta didik yang sering berkelahi dengan temannya di dalam kelas maupun di luar kelas, bahwa masih ada peserta didik yang mengabaikan tugasnya dan apabila diingatkan malah marah, terdapat peserta didik yang sering berbicara tidak sopan, terdapat peserta didik yang sering membentak apabila diingatkan untuk tidak ramai dan tidak meninggalkan kelas sebelum jam istirahat. Perilaku inipun juga sering terlihat di kelas VIII B dan VIII C.

Dari hasil wawancara dengan Guru BK dan Guru Mata Pelajaran dapat disimpulkan bahwa peserta didik SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara dalam proses perkembangan aspek kematangan emosi masih belum terpenuhi yang

mengakibatkan individu masih belum memiliki pengendalian emosi yang baik. Dalam mengendalikan emosi negatif terdapat peserta didik yang memiliki pengendalian emosi yang rendah terlihat dari peserta didik yang meluapkan emosinya secara berlebihan, sulit menguasai emosi ketika berinteraksi dengan temannya, mudah marah, tidak sabar, dan sering terjadi perkelahian dengan temannya karena ketersinggung.

Pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang muncul. Emosi menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal di dalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif (Nadhiroh 2015). Dalam hal ini pengendalian emosi itu penting agar remaja dapat mencapai kematangan emosi yang optimal. Menurut Sobur (2013: 442) menjelaskan bahwa mengendalikan emosi itu penting. Hal ini didasarkan atas kenyataan bahwa emosi mempunyai kemampuan untuk mengomunikasikan diri kepada orang lain. Saat ini penyimpangan moral cukup banyak terjadi pada individu usia remaja sebagai akibat dari ekspresi emosi yang salah ataupun ketidakmampuan individu untuk memahami emosi dengan tepat. Beberapa kekerasan fisik yang dilakukan oleh sekelompok remaja disebabkan oleh masalah pengendalian emosi (Basaria 2019).

Guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu menyelesaikan permasalahan peserta didik. Melihat fenomena yang terjadi pada usia remaja saat ini perlu upaya-upaya yang dilakukan dalam mengembangkan emosi peserta didik agar emosinya dapat terkontrol dan mengarah ke hal-hal yang positif sehingga dapat mencapai kematangan emosi yang optimal. Sehingga

memerlukan layanan yang sesuai, layanan bimbingan konseling salah satunya ialah bimbingan kelompok. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani, 2017) menyimpulkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok terbukti efektif dan ada peningkatan pengendalian emosi siswa. Hal ini terlihat sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok pengendalian emosi siswa berada pada kategori sedang dan setelah dilakukan bimbingan kelompok pengendalian emosi siswa berubah pada kategori tinggi.

Selain itu bimbingan kelompok membutuhkan teknik yang tepat untuk digunakan agar pemberian layanan ini berjalan dengan optimal dan efektif. Dalam layanan bimbingan kelompok terdapat beberapa teknik yang digunakan dalam membantu menemukan jalan keluar atas permasalahan yang dialami siswa salah satunya adalah teknik sosiodrama. Melalui teknik sosiodrama sebagai strategi pemecahan masalah yang dialami peserta didik dapat meningkatkan pengendalian emosi, melalui teknik sosiodrama peserta didik akan diajak untuk menemukan sebuah peran untuk melatih kemampuan sikap, perasaan dan tingkah laku dari orang yang diperankan.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Lubis dkk, 2017), mengatakan ada pengaruh dari pemberian layanan menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan kemampuan regulasi siswa dalam interaksi siswa dengan teman sebaya. Penelitian yang dilakukan (Indul dk, 2020) mengatakan tujuan teknik sosiodrama antarlain, peserta didik berani mengungkapkan pendapat secara lisan, peserta didik mampu bekerja sama diantara para peserta didik, peserta didik berani dalam memerankan tokoh yang

diperankan, peserta didik memberikan tanggapan dalam pelaksanaan jalannya sosiodrama yang telah dilaksanakan, dan melatih peserta didik bagaimana cara berinteraksi dengan orang lain.

Dengan melakukan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama diharapkan mampu membantu peserta didik untuk meningkatkan pengendalian emosi dengan cara memerankan peran. Melakukan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama memberikan kesempatan peserta didik untuk mengemukakan pendapatnya, peserta didik dapat belajar agar lebih menghargai pendapat orang lain, dalam memerankan peran peserta didik diharapkan mampu untuk mengekspresikan peran yang dimainkan, serta memahami dan merasakan bagaimana perasaan orang lain pada saat emosi.

Melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama setiap peserta didik memiliki kesempatan untuk lebih terbuka terhadap perasaan yang dialaminya dan lebih menghargai orang lain. Diharapkan dengan melakukan layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama peserta didik mampu meningkatkan pengendalian emosi. Dari uraian di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama Terhadap Pengendalian Emosi Siswa Kelas VIII SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi bahwa permasalahan siswa kelas VIII SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara yang muncul

yaitu: mudah marah, mudah tersinggung, sering tidak sabar, sulit mengendalikan emosi, sering terjadi perselisihan dengan teman.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah dijabarkan, maka ruang lingkup masalah yang akan dibahas akan dibatasi agar penelitian ini lebih fokus. Dalam penelitian ini hanya akan meneliti tentang pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama terhadap pengendalian emosi siswa kelas VIII Smp N 4 Wanyasa Banjarnegara.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah tersebut di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Adakah pengaruh bimbingan kelompok teknik sosiodrama terhadap pengendalian emosi siswa kelas VIII SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama terhadap pengendalian emosi siswa kelas VIII SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan dan tujuan penelitian yang telah di uraikan di atas, maka manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Teoritis

Hasil penelitian tersebut diharapkan menjadi bahan dalam meningkatkan pengetahuan mengenai bimbingan kelompok, khususnya pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama terhadap pengendalian emosi siswa. Serta dapat pula bermanfaat sebagai referensi atau bahan pedoman dalam penelitian sejenis.

2. Praktis

a. Bagi siswa

Dari layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama, diharapkan siswa dapat mengendalikan emosi dengan baik.

b. Bagi Guru Pembimbing

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan wawasan dalam layanan pengetahuan bimbingan dan konseling tentang pengendalian emosi siswa.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan, wawasan, pengalaman serta keterampilan mempraktikkan mengenai pengendalian emosi dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pengendalian Emosi

1. Pengertian Pengendalian Emosi

Menurut Crow & Crow 1962 (Dalam Sobur 2013:399) Mengartikan emosi sebagai keadaan bergejolak yang ada pada diri individu sebagai penyesuaian diri terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu. Sarlito W.S (Dalam Yusuf 2012:115) berpendapat bahwa emosi merupakan “setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai warna afektif baik pada tingkat lemah (dangkal) maupun pada tingkat yang luas (mendalam).

Selanjutnya menurut Goleman (Dalam Basaria 2019), Emosi mengacu pada perasaan dan secara khusus menunjukkan pikiran-pikiran, kondisi secara psikologis maupun biologis serta kecenderungan untuk bereaksi. Menurut Mashar (Dalam Nadhiroh 2015) Emosi di kategorikan menjadi dua yaitu sebagai berikut : a) emosi positif antara lain: rela, lucu, kegembiraan, senang, rasa ingin tahu, kebahagiaan, kesukaan, cinta sayang dan ketertarikan. b) emosi negatif antara lain: tidak sabaran, kebimbangan, rasa marah, kecurigaan, rasa cemas, rasa bersalah, cemburu, jengkel, takut depresi, kesedihan dan rasa benci.

Sedangkan Kumara.A,dkk 2018:15 mengatakan pengendalian emosi ialah kapasitas seseorang untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Menurut Santrock (dalam Kumara 2018) mengatakan kemampuan mengendalikan emosi merupakan aspek penting dalam perkembangan aspek emosi remaja. Pengendalian emosi

penting untuk dilakukan karena berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya. Apabila seseorang mampu mengelola emosi-emosinya secara efektif, maka akan memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah.

Pengendalian emosi adalah aspek penting dalam perkembangan aspek emosi remaja. Berdasarkan dari beberapa pendapat yang telah dijelaskan bahwa pengendalian emosi adalah bentuk usaha yang dilakukan individu untuk memahami, mengontrol dan menyesuaikan emosi yang tepat sehingga individu mampu bertindak sesuai dengan diri dan lingkungan.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengendalian emosi

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengendalian emosi. Individu yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik bisa mengontrol emosi secara efektif dan bisa berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya dengan baik.

Menurut Kumara.A,dkk 2018:21 terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi pengendalian emosi, berikut diantaranya:

a) Usia

Pertumbuhan usia individu dapat meningkatkan pengendalian emosi. Dalam hal ini pengendalian emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis individu. Seiring meningkatnya usia berpengaruh terdapat emosional seseorang, yang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol. Semakin bertambah usia individu memiliki kemampuan

mengendalikan emosi lebih baik untuk bertanggung jawab dalam perilaku menghindari atau mendekat terhadap stimulus yang menimbulkan emosi.

b) Jenis Kelamin

Perbedaan *gender* dalam mengekspresikan emosi dihubungkan dengan perbedaan tujuan laki-laki dan perempuan dalam mengontrol emosinya. Perempuan lebih mengekspresikan emosinya untuk menjaga hubungan interpersonal. Sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan rasa marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi.

c) Motivasi

Dalam pengendalian emosi atau pengelolaan emosi motivasi sangat berperan. Orang cenderung menginginkan situasi yang nyaman dan menghindari keadaan negatif. Fischer (dalam Kumara 2018) membedakan tiga perbedaan tipe motivasi pada level interpersonal, yaitu:

- 1) *Impression management*, dalam tipe ini individu melakukan pengendalian emosi dengan menghindari penilaian yang tidak menyenangkan atau tidak menguntungkan yang dikarenakan potensial terjadi ketidaktepatan emosi individu;
- 2) *Prosocial motive*, tipe ini menunjukkan bahwa individu termotivasi untuk tidak melukai orang lain atau bahkan melindungi orang lain;
- 3) *Influence*, tipe ini merupakan tipe dimana seseorang ingin mempengaruhi orang lain. Jadi dengan mengekspresikan emosi, individu sebenarnya menunjukkan tujuan dari motivasinya.

d) Aspek Sosial Terutama Pengaruh Keluarga

Keluarga merupakan tempat pertama individu belajar dalam pengendalian emosi. Faktor keluarga memiliki peran utama dalam mengembangkan kemampuan pengendalian emosi. Anak yang memiliki hubungan yang baik dengan keluarga cenderung lebih sadar diri secara emosional, bisa menerima emosi yang lebih besar, dan mampu untuk mengatur emosi yang tepat di lingkungannya. Anak yang memiliki hubungan yang kurang baik dengan keluarga akan cenderung terbatas dalam memahami emosi dan sulit dalam melakukan pengendalian emosi terutama dalam keadaan stres.

e) Norma dan Budaya

Individu belajar mengendalikan emosi melalui penstrukturan situasi sosial dan dinamika interaksi sosial. Aspek budaya berhubungan dengan pengendalian emosi untuk menjaga hubungan baik dengan orang lain. Kondisi tersebut menuntut individu untuk menekan emosi negatif di depan orang lain. Fischer (dalam Kumara 2018) menyimpulkan bahwa yang membentuk dasar motivasi adalah budaya.

Hartati dan Ahmad (2021) Menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi pengendalian emosi yaitu peraturan proses emosi yang dilakukan dengan sengaja sehingga individu dapat menjaga ekspresi, ada beberapa faktor yang saling mempengaruhi dalam pengendalian emosi antara lain:

a) Pendidikan, ilmu pengetahuan mempengaruhi emosi remaja berdasarkan pada tingkat pendidikannya. Tingkat pendidikan yang dimaksud ialah pendidikan formal, melalui pendidikan yang diperolehnya diharapkan ilmu

pengalaman seseorang semakin bertambah sehingga mampu untuk mengatasi dan menguasai emosi dengan lebih baik,

- b) Usia, usia mempengaruhi remaja dalam mengendalikan emosinya. Emosi yang diungkapkan pada anak-anak, remaja maupun orang dewasa berbeda-beda. seperti halnya remaja semakin bertambah usia maka remaja akan selalu berusaha untuk mengendalikan perasaannya atau emosinya.
- c) Temperamen, temperamen dapat di rumuskan sebagai suasana hati yang mencirikan kehidupan emosional dan merupakan bawaan sejak lahir yang memiliki beberapa jenis, seperti temperamen penakut, pemberani, periang dan pemurung.
- d) Lingkungan, pengendalian emosi juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Sebuah lingkungan yang baik akan berdampak lebih baik pula terhadap kepribadian seseorang yang merasa nyaman dengan keadaan tempat tinggalnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam mengendalikan emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, motivasi, aspek sosial seperti keluarga dan lingkungan, norma dan budaya, pendidikan, temperamen.

3. Ciri-ciri pengendalian emosi

Menurut Yusuf (2012: 114), terdapat ciri-ciri dalam mengelola maupun mengendalikan emosi, yaitu: 1) Mampu mengelola amarah secara lebih baik, 2) Mampu mengungkapkan amarah dengan tepat tanpa berkelahi, 3) Dapat mengendalikan perilaku agresif yang merusak diri sendiri dan orang lain, 4)

Memiliki perasaan yang positif tentang diri sendiri dan orang lain, 5) Memiliki kemampuan untuk mengatasi ketegangan jiwa (stres), 6) Dapat mengurangi perasaan kesepian dan cemas dalam pergaulan.

Sedangkan menurut Martin (dalam Kumara.A,dkk 2017:16) ciri-ciri individu yang memiliki pengendalian emosi antara lain sebagai berikut: a) Bertanggung jawab secara pribadi atas perasaan dan kebahagiaan dirinya, b) Mampu mengubah emosi negatif menjadi proses belajar dan kesempatan untuk berkembang, c) Lebih peka terhadap perasaan orang lain, d) Melakukan introspeksi dan relaksasi, e) Lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif, f) Tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah.

Anderson (dalam Asih dan Pratiwi 2010) menjelaskan bahwa ciri-ciri pengendalian emosi adalah:

1. Kasih sayang, kriteria individu yang memiliki kasih sayang seperti individu bertindak lemah lembut, pribadi yang pengertian pandai dalam mengungkapkan perasaan dan memiliki kontrol emosi yang baik
2. Emosi terkendali, individu yang memiliki emosi terkendali yaitu individu yang mampu berpikir dengan baik tidak mudah marah dan berprasangka baik pada diri sendiri dan orang lain
3. Emosi terbuka, individu menerima kritik dan saran dari orang lain.

Menurut Mahmud (dalam Sobur 2013: 443-444), ada beberapa peraturan untuk mengendalikan emosi, yaitu sebagai berikut:

1. Hadapilah emosi tersebut. Sumber emosi tambahan ini dapat dihindarkan dengan menghadapi kenyataan yang ditakutkan atau kenyataan yang menyebabkan timbulnya perasaan marah.
2. Jika mungkin, tafsirkanlah kembali situasinya. Emosi adalah bentuk dari suatu interpretasi. Bukan stimulus sendiri yang menyebabkan atau mengakibatkan reaksi emosional tetapi stimulus yang salah ditafsirkan. Reinterpretasi itu bukanlah hal yang mudah sebab memerlukan orang lain untuk melihat situasi sulit yang dialaminya dari sudut pandang yang berbeda.
3. Kembangkanlah rasa humor dan sikap realistis. Terkadang situasi itu begitu mendesaknya sehingga memerlukan reinterpretasi yang lama. Dalam hal seperti ini humor dan sikap realistis dapat menolong. Untuk bisa kembali santai seseorang perlu melakukan suatu kegiatan yang membuat tertawa karena bisa meringankan ketegangan emosi.
4. Atasilah secara langsung problem-problem yang menjadi sumber emosi. Memecahkan permasalahan pada dasarnya jauh lebih baik ketimbang mengendalikan emosi yang terkait dengan problem tersebut.

Pengendalian emosi yang baik dapat membantu individu ke arah yang lebih baik serta dapat membantu seseorang untuk mengontrol dirinya untuk tidak terlibat dalam perilaku negatif terutama ketika sedang mengalami konflik. Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang mampu

mengendalikan emosi antara lain yaitu mampu mengelola emosi, memiliki keterampilan mengontrol emosi dan memiliki perasaan positif.

B. Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama

a. Layanan Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan proses bimbingan yang dilakukan secara berkelompok. Bimbingan kelompok juga memanfaatkan dinamika kelompok untuk mendiskusikan hal-hal yang bermanfaat bagi pengembangan diri individu dalam kehidupan pribadi, sosial, belajar dan karir. Menurut Prayitno (2013:309) Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu (peserta didik).

Romlah (2001:3) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada peserta didik dan mengembangkan potensi peserta didik. Secara umum dapat dikatakan bahwa sebagai salah satu teknik bimbingan, bimbingan kelompok memiliki prinsip, kegiatan, tujuan yang sama dengan bimbingan. Perbedaannya hanya terletak pada pengelolaannya yaitu dalam situasi kelompok.

Sedangkan menurut Tohirin (2011: 170) menjelaskan layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (peserta didik) melalui kegiatan kelompok. Gazda (dalam Prayitno)

bimbingan kelompok adalah kegiatan pemberian informasi kepada sekelompok peserta didik untuk membantu menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Pemberian informasi dalam bimbingan kelompok bersifat personal, vokasional dan sosial.

Berdasarkan uraian pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang dilakukan secara kelompok untuk membantu sejumlah peserta didik dalam mengembangkan potensi kehidupan pribadi, mengembangkan keterampilan sosial, kegiatan belajar, karir/pekerjaan, pengambilan keputusan dan membantu memecahkan permasalahan individu agar tercapainya perkembangan yang optimal.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok bertujuan untuk memberikan kesempatan pada peserta didik yang berguna bagi individu yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial. Serta membantu individu menemukan dirinya sendiri, mengarahkan diri, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Bimbingan kelompok memiliki tujuan dalam pengembangan kehidupan pribadi, sosial, belajar, karir. Menurut Gazda (Prayitno dan Amti, 2013) bimbingan kelompok di sekolah adalah kegiatan memberikan layanan kepada sekelompok siswa untuk membantu peserta didik dalam menyusun rencana yang berkaitan dengan masalah pribadi, sosial, belajar dan karir dan membantu peserta didik untuk menentukan keputusan yang tepat terhadap masalah yang dihadapinya.

Tohirin (2015:172) Bimbingan kelompok memiliki tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi antar peserta layanan (peserta didik). Secara khusus, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal peserta didik.

Selanjutnya menurut Bennet (Dalam Romlah 2001) mengemukakan tujuan bimbingan kelompok sebagai berikut:

1. Memberikan kesempatan-kesempatan pada siswa belajar hal penting yang berguna bagi pengarahannya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial. Tujuan ini dapat dicapai melalui kegiatan-kegiatan:
 - a) Bantuan dalam mengadakan orientasi kepada situasi sekolah baru dan dalam menggunakan kesempatan-kesempatan dan fasilitas yang disediakan sekolah.
 - b) Mempelajari masalah-masalah hubungan antar pribadi yang terjadi dalam kelompok dalam kehidupan sekolah yang dapat mengubah perilaku individu dan kelompok dalam cara yang dapat diterima masyarakat.
 - c) Mempelajari secara kelompok masalah-masalah pertumbuhan dan perkembangan, belajar menyesuaikan diri dalam kehidupan orang dewasa dan menerapkan pola hidup yang sehat.

- d) Mempelajari secara kelompok dan menerapkan metode-metode pemahaman diri mengenai sikap, minat kemampuan, kepribadian dan kecenderungan sifat dan penyesuaian pribadi serta sosial.
 - e) Mempelajari secara kelompok dan menerapkan metode-metode belajar yang efisien.
 - f) Mempelajari secara kelompok dunia pekerjaan, masalah penyesuaian dan kemajuan pekerjaan.
 - g) Bantuan secara kelompok untuk mempelajari bagaimana membuat rencana-rencana pekerjaan jangka panjang.
 - h) Bantuan secara kelompok tentang cara membuat rencana pendidikan jangka panjang.
 - i) Bantuan untuk mengembangkan patokan-patokan nilai untuk membuat pilihan dalam berbagai bidang kehidupan dan dalam mengembangkan filsafat hidup.
2. Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan:
- a) Mempelajari masalah manusia pada umumnya.
 - b) Menghilangkan ketegangan emosi, menambah wawasan mengenai dinamika kepribadian dan mengarahkan energi untuk memecahkan masalah dalam suasana permisif.
3. Untuk mencapai tujuan bimbingan secara ekonomis dan efektif daripada melalui kegiatan bimbingan individual.

4. Untuk menyelesaikan layanan konseling individual secara lebih efektif. Dengan mempelajari masalah yang umum dialami oleh individu dan dengan meredakan atau menghilangkan hambatan emosional melalui kegiatan kelompok maka pemahaman terhadap masalah individu menjadi mudah.

Dengan adanya bimbingan kelompok ini membantu peserta didik untuk memecahkan masalah dan mengambil keputusan. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan kelompok adalah untuk membantu individu menemukan dirinya sendiri, mengarahkan diri, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan mengembangkan diri untuk menunjang tingkah laku yang efektif dan mengendalikan emosi saat berada di lingkungan kelompok maupun lingkungan sosial.

3. Tahap Layanan Bimbingan Kelompok

Tahap-tahap dalam rangka bimbingan kelompok sangat penting bagi pemimpin kelompok atau konselor. Dengan mengetahui apa yang akan terjadi di dalam kelompok konselor akan mampu melaksanakan kegiatan dengan baik. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok terdapat beberapa tahap-tahap. Tahap-tahap tersebut seperti awal pelaksanaan bimbingan kelompok sampai akhir pelaksanaan bimbingan kelompok.

Menurut Hartinah (2009:132) tahap-tahap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok meliputi:

- a. Tahap I: Tahap Pembentukan

Kegiatan awal dari sebuah kelompok dapat dimulai dengan pengumpulan anggota kelompok dalam kegiatan pelaksanaan bimbingan kelompok.

Kegiatan tahap pembentukan meliputi: 1) mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan dan konseling, 2) menjelaskan cara-cara dan azas-azas kegiatan bimbingan kelompok, 3) saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri, 4) teknik khusus, 5) permainan penghangat atau pengakraban.

b. Tahap II: Peralihan

Setelah suasana kelompok terbentuk pemimpin kelompok menuju kepada kegiatan kelompok yang sebenarnya. Kegiatan di tahap peralihan sebagai berikut: 1) menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya, 2) menawarkan atau mengamati apakah para anggota kelompok siap menjalani kegiatan tahap selanjutnya (tahap ketiga), 3) membahas suasana yang terjadi, 4) meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota. Jika perlu, kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan).

c. Tahap III: Kegiatan

Tahap ketiga merupakan inti kegiatan kelompok, dalam tahap ketiga terdapat dua kelompok yaitu kelompok bebas dan kelompok tugas.

- 1) Kegiatan untuk kelompok bebas meliputi: 1) masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan, 2) menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu, 3) anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas, 4) kegiatan selingan.
- 2) Kegiatan untuk kelompok tugas meliputi: 1) pemimpin kelompok mengemukakan masalah atau topik, 2) tanya jawab anggota dan

pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut masalah atau topik yang dikemukakan pemimpin kelompok, 3) anggota membahas masalah atau topik secara mendalam dan tuntas, 4) kegiatan selingan.

d. Tahap IV: Pengakhiran

Kegiatan suatu kelompok tidak berlangsung terus-menerus tanpa berhenti. Setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap ketiga kegiatan menurun dan selanjutnya kelompok akan mengakhiri kegiatannya pada saat yang tepat. Kegiatan pengakhiran meliputi: 1) pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, 2) pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, 3) membahas kegiatan lanjutan, 4) mengemukakan pesan dan harapan.

Sedangkan menurut Tohirin (2011:176) Layanan bimbingan kelompok menempuh tahap-tahap kegiatan sebagai berikut:

- a. Tahap Perencanaan, yang mencakup kegiatan: (a) mengidentifikasi topik yang akan dibahas dalam layanan bimbingan kelompok, (b) membentuk kelompok, (c) menyusun jadwal kegiatan, (d) menetapkan prosedur layanan, (e) menetapkan fasilitas layanan, (f) menyiapkan kelengkapan administrasi.
- b. Tahap pelaksanaan, yang mencakup kegiatan: (a) mengomunikasikan rencana layanan bimbingan kelompok, (b) mengorganisasikan kegiatan layanan bimbingan kelompok, (c) menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok melalui tahap-tahap: (1) pembentukan, (2) peralihan, (3) kegiatan, (4) pengakhiran.

- c. Tahap evaluasi, yang mencakup kegiatan: (a) menetapkan materi evaluasi (apa yang akan dievaluasi), (b) menetapkan prosedur dan standar evaluasi, (c) menyusun instrumen evaluasi, (d) mengoptimalkan instrumen evaluasi, (e) mengolah hasil aplikasi instrumen.
- d. Tahap analisis hasil evaluasi, yang mencakup kegiatan: (a) menetapkan norma atau standar analisis, (b) melakukan analisis, (c) menafsirkan hasil analisis.
- e. Tahap tindak lanjut, yang meliputi kegiatan: (a) menetapkan jenis dan arah tindak lanjut, (b) mengomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak yang terkait, (c) melaksanakan rencana tindak lanjut.
- f. Tahap laporan, yang mencakup kegiatan: (a) menyusun laporan, (b) menyampaikan laporan kepada kepala sekolah atau madrasah dan pihak-pihak yang terkait, (c) mendokumentasikan laporan layanan.

Tahap-tahap dalam bimbingan kelompok sangat penting bagi guru BK atau konselor ketika akan melaksanakan kegiatan layanan bimbingan kelompok. Dari beberapa pendapat ahli mengenai tahap-tahap layanan bimbingan kelompok dapat disimpulkan bahwa tahap bimbingan kelompok yaitu meliputi yaitu tahap pembentukan, dalam tahap ini anggota kelompok saling berkenalan agar dinamika kelompok dapat terbangun. Tahap peralihan merupakan tahap jembatan antara tahap pembentukan dan tahap kegiatan, dalam tahap ini pemimpin kelompok atau konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti pelaksanaan bimbingan kelompok. Tahap kegiatan adalah tahap inti untuk membahas topik permasalahan secara bersama-sama. Tahap pengakhiran adalah tahap evaluasi

tentang apa yang sudah dibahas oleh anggota kelompok, membahas pertemuan selanjutnya dan memberikan kesan pesan selama melaksanakan layanan bimbingan kelompok.

b. Teknik Sociodrama

1. Pengertian Teknik Sociodrama

Djamarah & Zain (2010:88) Teknik sociodrama pada dasarnya untuk mendramatisasikan tingkah laku dalam hubungannya dengan masalah sosial. Sociodrama merupakan metode pembelajaran bermain peran untuk memecahkan masalah-masalah yang berkaitan dengan fenomena sosial Sanjaya (dalam Lubis, dkk 2017). Romlah (2001:104) menyatakan sociodrama adalah permainan peran yang ditujukan untuk memecahkan masalah sosial yang timbul dalam hubungan antar manusia. Permasalahan-permasalahan yang disociodramakan bukanlah permasalahan mendalam yang menyangkut permasalahan gangguan kepribadian. Teknik sociodrama merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mendidik bukan kegiatan penyembuhan.

Maisunah (2021) sociodrama adalah salah satu pembelajaran yang diarahkan pada upaya pemecahan masalah-masalah yang berkaitan dengan hubungan antar manusia. Kemampuan yang dikembangkan dari teknik adalah kemampuan bekerjasama, berkomunikasi, bertanggungjawab, toleransi, dan menginterpretasi suatu kejadian. Sociodrama merupakan teknik digunakan untuk memecahkan permasalahan sosial melalui bermain peran.

Dari beberapa pendapat mengenai teknik sociodrama di atas dapat disimpulkan bahwa teknik sociodrama adalah permainan peran yang ditujukan

untuk memecahkan permasalahan-permasalahan sosial. Permasalahan sosial adalah permasalahan yang berkaitan dengan hubungan sosial atau permasalahan interpersonal yang salah satunya adalah permasalahan pengendalian emosi terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain. Kegiatan teknik sosiodrama dilakukan secara berkelompok.

2. Tujuan Teknik Sosiodrama

Romlah (2001:104) menyatakan sosiodrama merupakan salah satu metode pembelajaran dimana peserta didik melakukan kegiatan bermain peran. Di dalam teknik sosiodrama ini peserta didik akan memecahkan suatu peran tertentu. Teknik sosiodrama merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mendidik bukan lebih kepada kegiatan penyembuhan. Dengan memainkan peran tersebut peserta didik diharapkan mampu menghayati secara langsung tokoh yang diperankan dengan baik.

Menurut Djamarah & Zain (2010:88) menjelaskan tujuan yang diharapkan dengan teknik sosiodrama antara lain: a) Agar peserta didik dapat menghayati dan menghargai perasaan orang lain, b) Dapat belajar bagaimana membagi tanggung jawab, c) Dapat belajar bagaimana mengambil keputusan dalam situasi kelompok secara spontan, d) Merangsang untuk berpikir dan memecahkan masalah.

Menurut Murnita 2016, Tujuan teknik sosiodrama antara lain:

- a. Agar peserta didik berani mengungkapkan pendapat secara lisan,
- b. Membangun kerjasama diantara peserta didik,
- c. Peserta didik menunjukkan sikap berani dalam memerankan tokoh yang diperankan,

- d. Peserta didik menjiwai tokoh yang diperankan,
- e. Agar peserta didik mampu memberikan tanggapan terhadap pelaksanaan jalannya sosiodrama yang telah dilakukan,
- f. Melatih peserta didik agar mampu berinteraksi dengan orang lain.

Dari beberapa pendapat di atas tentang tujuan teknik sosiodrama, dapat disimpulkan bahwa tujuan teknik sosiodrama adalah untuk membantu peserta didik dalam memecahkan permasalahan tentang masalah sosial dan mengembangkan kemampuan diri dalam bertingkah laku yang efektif.

3. Kelebihan dan kekurangan Teknik Sosiodrama

Djamarah (2010:89) menyatakan teknik sosiodrama memiliki beberapa kelebihan dan kelemahan, sebagai berikut:

- a. Kelebihan Teknik Sosiodrama
 - 1. Melatih peserta didik untuk memahami dan mengingat isi bahan yang akan didramakan. Agar peserta didik memahami dan menghayati isi cerita yang diperankannya. Dengan demikian daya ingatan peserta didik harus tajam dan tahan lama,
 - 2. Peserta didik terlatih untuk berinisiatif dan kreatif. Pada waktu main drama para pemain dituntut untuk mengemukakan pendapatnya sesuai dengan waktu yang tersedia,
 - 3. Bakat yang terdapat pada peserta didik dapat dipupuk sehingga dimungkinkan akan muncul atau tumbuh bibit seni drama,
 - 4. Kerja sama antarpemain dapat ditumbuhkan dan dibina dengan sebaik-baiknya,

5. Peserta didik memperoleh kebiasaan untuk menerima dan membagi tanggung jawab dengan sesamanya,
 6. Bahasa lisan peserta didik dapat dibina menjadi bahasa yang baik agar mudah dipahami orang lain.
- b. Kelemahan Teknik Sosiodrama
1. Sebagian besar peserta didik yang tidak ikut bermain drama akan menjadi kurang kreatif,
 2. Banyak makan waktu, baik waktu persiapan dalam rangka pemahaman isi bahan pelajaran maupun pada pelaksanaan pertunjukan,
 3. Memerlukan tempat yang cukup luas, jika tempat bermain sempit menjadi kurang bebas,
 4. Sering kelas lain terganggu oleh suara pemain dan para penonton yang kadang bertepuk tangan.

4. Tahap-Tahap Pelaksanaan Teknik Sosiodrama

Romlah (2001:104-105) pelaksanaan sosiodrama secara umum mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Persiapan. Fasilitator mengemukakan masalah dan tema yang akan di sosiodramakan dan tujuan permainan. Kemudian diadakan tanya jawab untuk memperjelas masalah dan peranan-peranan yang akan dimainkan,
- b. Membuat skenario sosiodrama,
- c. Menentukan kelompok yang akan memainkan sesuai dengan kebutuhan skenarionya, dan memilih individu yang akan memerankan peran tersebut.

Pemilihan pemegang peran dapat dilakukan secara sukarela setelah fasilitator mengemukakan ciri-ciri atau rambu-rambu masing-masing peran, usulan dari anggota kelompok yang lain atau berdasarkan kedua-duanya,

- d. Menentukan kelompok penonton dan menjelaskan tugasnya. Kelompok penonton adalah anggota kelompok lain yang tidak ikut menjadi pemain. Tugas kelompok penonton adalah untuk mengobservasi pelaksanaan permainan. Hasil observasi kelompok penonton merupakan bahan diskusi setelah permainan selesai,
- e. Pelaksanaan sosiodrama. Setelah semua peran terisi para pemain diberi kesempatan untuk berembung beberapa menit untuk menyiapkan diri bagaimana sosiodrama itu akan dimainkan. Setelah siap, dimulailah permainan. Masing-masing pemain memerankan perannya berdasarkan imajinasinya tentang peran yang dimainkan. Pemain diharapkan dapat memperagakan konflik yang terjadi, mengeksperiskan perasaan-perasaan, dan memperagakan sikap tertentu sesuai dengan peran yang dimainkannya. Dalam permainan ini diharapkan terjadi identifikasi yang sebesar-besarnya antara pemain maupun penonton dengan peran-peran yang dimainkannya.
- f. Evaluasi dan diskusi. Setelah selesai permainan diadakan diskusi mengenai pelaksanaan permainan berdasarkan hasil observasi dan tanggapan-tanggapan penonton. Diskusi diarahkan untuk membicarakan tanggapan mengenai bagaimana para pemain membawakan perannya sesuai dengan ciri-ciri masing-masing peran, cara pemecahan masalah, dan kesan-kesan pemain dalam memainkan perannya. Balikan yang paling lengkap adalah

melalui rekaman video yang diambil pada waktu permainan berlangsung dan kemudian diputar kembali,

- g. Ulangan permainan. Dari hasil diskusi dapat ditentukan apakah perlu diadakan ulangan permainan atau tidak. Ulangan permainan dapat dilakukan dengan berbagai cara.

Selanjutnya menurut Djamarah (2010:89) menyatakan petunjuk penggunaan teknik sosiodrama sebagai berikut:

- a. Tetapkanlah dahulu masalah-masalah sosial yang menarik perhatian peserta didik untuk dibahas,
- b. Ceritakan kepada peserta didik mengenai isi dari masalah-masalah dalam konteks cerita tersebut,
- c. Tetapkan peserta didik yang dapat atau bersedia untuk memainkan perannya di depan kelas,
- d. Jelaskan kepada pendengar mengenai peranan peserta didik pada waktu sosiodrama sedang berlangsung,
- e. Beri kesempatan kepada para pemeran untuk berunding beberapa menit sebelum mulai memainkan peranannya,
- f. Akhiri sosiodrama pada waktu situasi pembicaraan mencapai ketegangan,
- g. Akhiri sosiodrama dengan diskusi kelas untuk bersama-sama memecahkan masalah persoalan yang ada pada sosiodrama tersebut,
- h. Jangan lupa menilai hasil sosiodrama tersebut sebagai bahan pertimbangan lebih lanjut.

Dari kedua pendapat di atas tentang tahap-tahap pelaksanaan teknik sosiodrama maka dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga tahap utama teknik sosiodrama yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap persiapan, persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan masalah atau topik yang akan dibahas, tujuan melakukan kegiatan tersebut, menyiapkan naskah, memilih kelompok bermain dan kelompok penonton. Tahap pelaksanaan, peserta didik yang menjadi kelompok bermain memerankan peranaannya sesuai dengan naskah dan kelompok penonton menjadi observasi pelaksanaan permainan. Tahap evaluasi dan diskusi, dilakukan untuk memecahkan permasalahan yang dimainkan selama sosiodrama berlangsung. Setelah tahap evaluasi dan diskusi dilakukan bisa diputuskan akan dilakukan permainan ulang atau tidak agar tujuan yang ingin disampaikan benar-benar dimengerti oleh peserta didik.

C. Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama

1. Pengertian Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama

Al-halik dan Rakasiwi (2020) menyatakan bahwa bimbingan kelompok teknik sosiodrama adalah proses pemberian bantuan pada individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memahami suatu kondisi secara jelas, peserta didik melakukan peran-peran yang berkaitan dengan masalah yang akan dibahas guna mencapai tujuan tertentu. Dengan memberikan layanan ini bertujuan untuk memberikan kesempatan bagi peserta didik agar dapat terbuka dalam memberikan pendapat, mampu memberikan ide atau gagasan, mampu menyampaikan perasaan, mampu memberikan dukungan kepada sesama anggota

kelompok, memberikan alternatif pemecahan masalah, mampu mengambil keputusan yang tepat dan bertanggungjawab pada pilihan yang ditentukan.

Purba et all 2021 menyatakan bimbingan kelompok teknik sosiodrama digunakan untuk mengatasi persoalan sosial yang terjadi pada remaja. Dengan melakukan bimbingan kelompok teknik sosiodrama peserta didik dapat belajar bagaimana akibat suatu perbuatan yang salah atau dapat belajar bagaimana cara berperilaku yang baik. Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama bertujuan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri dan lingkungan, penyesuaian dan pengembangan diri, mampu memberikan ide, gagasan, wawasan serta pengalaman dalam pencegahan dan penyelesaian masalah.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama memberikan kesempatan kepada peserta didik menunjukkan keberanian ketika memerankan perannya. Peserta didik yang pemalu, takut, mudah cemas, mudah gugup dan sulit menyampaikan pendapat, sulit menyesuaikan diri, bahkan tidak biasa bergaul dapat berkesempatan melatih diri melalui peran yang dimainkan. Teknik sosiodrama dapat memberikan pemahaman yang lebih terhadap topik bahasan yang diberikan dengan mempraktekkan dibanding dengan hanya mendengarkan penjelasan (Alhakim dan Rakasiwi 2020).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama adalah upaya pemberian bantuan yang dilakukan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang bertujuan untuk menyampaikan ide, gagasan, perasaan, keberanian dalam berpendapat dan

berekspresi serta peserta didik mampu mencapai tahap perkembangan yang lebih baik.

2. Tahap Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama

Alhaki dan Rakasiwi 2020 menyatakan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok teknik sosiodrama pada tahap kegiatan peserta didik melakukan sosiodrama dengan tema dan peran yang sudah disiapkan. Sebelum melakukan kegiatan bimbingan kelompok teknik sosiodrama dilakukan pemimpin kelompok terlebih dahulu memberikan arahan pada anggota kelompok untuk memahami peran-peran yang akan dimainkan. Setelah peserta didik selesai melakukan sosiodrama pemimpin kelompok mengajak peserta didik untuk berdiskusi dan membahas secara bersama-sama dengan demikian peserta didik memperoleh pengetahuan dan pemahaman baru yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Mareno (dalam Mulinda et all 2020) menyatakan tahapan bimbingan kelompok teknik sosiodrama sebagai berikut:

a) Pembentukan kelompok

Pada tahap pertama akan dijelaskan topik yang akan dibahas serta langkah-langkah kegiatan,

b) Konsolidasi

Mengarahkan aktivitas atau kegiatan, setiap anggota kelompok diberikan kesempatan oleh guru BK untuk bertanya mengenai langkah-langkah kegiatan,

c) Tahap Transisi

Tahap peralihan dari tahap awal ke tahap kerja. Guru BK memberikan dorongan atau semangat pada anggota kelompok agar melaksanakan kegiatan dengan menyenangkan, teratur dan kondusif,

d) Norming

Guru BK menanyakan kembali kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama,

e) Tahap kerja atau tahap inti

Para anggota kelompok menjalankan tugas dan tanggungjawabnya dan guru BK sebagai fasilitator. Selanjutnya, guru BK dan anggota kelompok mendiskusikan serta merefleksikan mengenai sosiodrama yang telah dilakukan,

f) Tahap terminasi

Tahap akhir pada proses bimbingan kelompok. Anggota kelompok diminta untuk menyimpulkan mengenai kegiatan yang sudah dilakukan serta menutup kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama

Dari pendapat di atas mengenai tahapan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dapat disimpulkan bahwa sebagai berikut:

- 1) Tahap pembentukan, yaitu tahap membentuk kelompok dari sejumlah peserta didik menjadi satu kelompok yang siap melakukan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama yaitu membahas topik yang akan dibahas.

- 2) Tahap peralihan, yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal ke tahap kegiatan yang berlandaskan dinamika kelompok.
- 3) Tahap kegiatan, yaitu tahapan kegiatan inti untuk membahas topik-topik tertentu yang telah di sepakati. Dalam tahap kegiatan layanan bimbingan kelompok ini peneliti menggunakan teknik sosiodrama. Adapun tahapan teknik sosiodrama sebagai berikut: (a) Guru bk menentukan anggota kelompok yang bersedia memainkan peran dalam sosiodrama dan anggota kelompok yang melihat jalannya cerita, (b) Menjelaskan kepada anggota kelompok masing-masing peranan menjadi kelompok pemain dan kelompok penonton, (c) Menjelaskan kepada peserta didik mengenai isi dan permasalahan yang akan diceritakan, (d) Memberikan kesempatan kelompok pemain untuk berunding dan memahami isi sosiodrama, (e) Pelaksanaan sosiodrama sesuai peran masing-masing dalam skenario yang telah ditetapkan, (f) Akhiri sosiodrama dengan diskusi dan evaluasi jalannya sosiodrama
- 4) Tahap pengakhiran, yaitu tahap akhir untuk mengulas kembali kegiatan yang telah dilakukan dan hal yang dicapai dalam kelompok serta merencanakan kegiatan berikutnya.

3. Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dapat diartikan sebagai upaya bantuan melalui layanan bimbingan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengembangkan diri peserta didik khususnya dalam meningkatkan pengendalian emosi dengan melakukan

sosiodrama. Pada saat kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama dilaksanakan akan terjadi interaksi antar sesama anggota kelompok. Dengan adanya interaksi tersebut memungkinkan terjadinya pertukaran ide, pemikiran, pengalaman dan rencana untuk memecahkan permasalahan dalam hal meningkatkan pengendalian emosi.

Langkah-langkah dalam melakukan kegiatan bimbingan kelompok teknik sosiodrama adalah dengan memilih beberapa peserta didik yang akan menjadi tokoh dalam cerita untuk berperan aktif mendramatisasikan suatu topik permasalahan. Melalui bimbingan teknik sosiodrama peserta didik akan belajar interaksi positif dengan orang lain dalam bentuk memainkan peran. Dengan adanya interaksi ini diharapkan tujuan bimbingan kelompok teknik sosiodrama tercapai.

Melalui pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama diharapkan peserta didik dapat mengendalikan emosinya dan mampu mencari solusi bersama anggota kelompok yang lain untuk mengatasi permasalahan pengendalian emosi sehingga peserta didik akan melakukan hal-hal yang lebih baik dan positif.

D. Kerangka Berfikir

Kumara.A.,dkk (2018:15) menyatakan bahwa pengendalian emosi adalah kapasitas seseorang untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Pengendalian emosi penting untuk dilakukan karena berhubungan dengan kemampuan seseorang

untuk berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya. Kemampuan mengendalikan emosi merupakan aspek penting dalam perkembangan aspek emosi individu.

Kemampuan pengendalian emosi berkaitan dengan berbagai keberhasilan atau kegagalan dalam aspek perkembangan emosi. Setiap tahap perkembangan individu diimbangi dengan matangnya setiap proses yang dilalui salah satunya mengendalikan emosi. Apabila pengendalian emosi individu tidak tercapai maka proses perkembangan individu dalam aspek perkembangan kematangan emosi akan terganggu. Begitupun sebaliknya apabila individu berhasil menyelesaikan tugas perkembangan aspek emosi dapat membuat individu bahagia, mampu menjalani hidup yang lebih baik dengan lingkungan di sekitarnya dan siap menyelesaikan tugas perkembangan di fase berikutnya.

Hal ini sesuai dengan salah satu penyebab pengendalian emosi yaitu lingkungan, dimana sebuah lingkungan yang baik akan berdampak lebih baik pula terhadap kepribadian seseorang. Permasalahan kurangnya pengendalian emosi menyebabkan peserta didik menjadi mudah marah, tidak sabar, mudah tersinggung dan sering terjadi perselisihan dengan temannya bahkan karena masalah kecil. Dalam hal untuk meningkatkan permasalahan pengendalian emosi maka diperlukan bantuan dari guru bimbingan konseling salah satunya dengan memberikan layanan bimbingan kelompok yang bertujuan agar siswa dapat saling berinteraksi satu sama lain di dalam kelompok untuk membahas topik tentang pengendalian emosi.

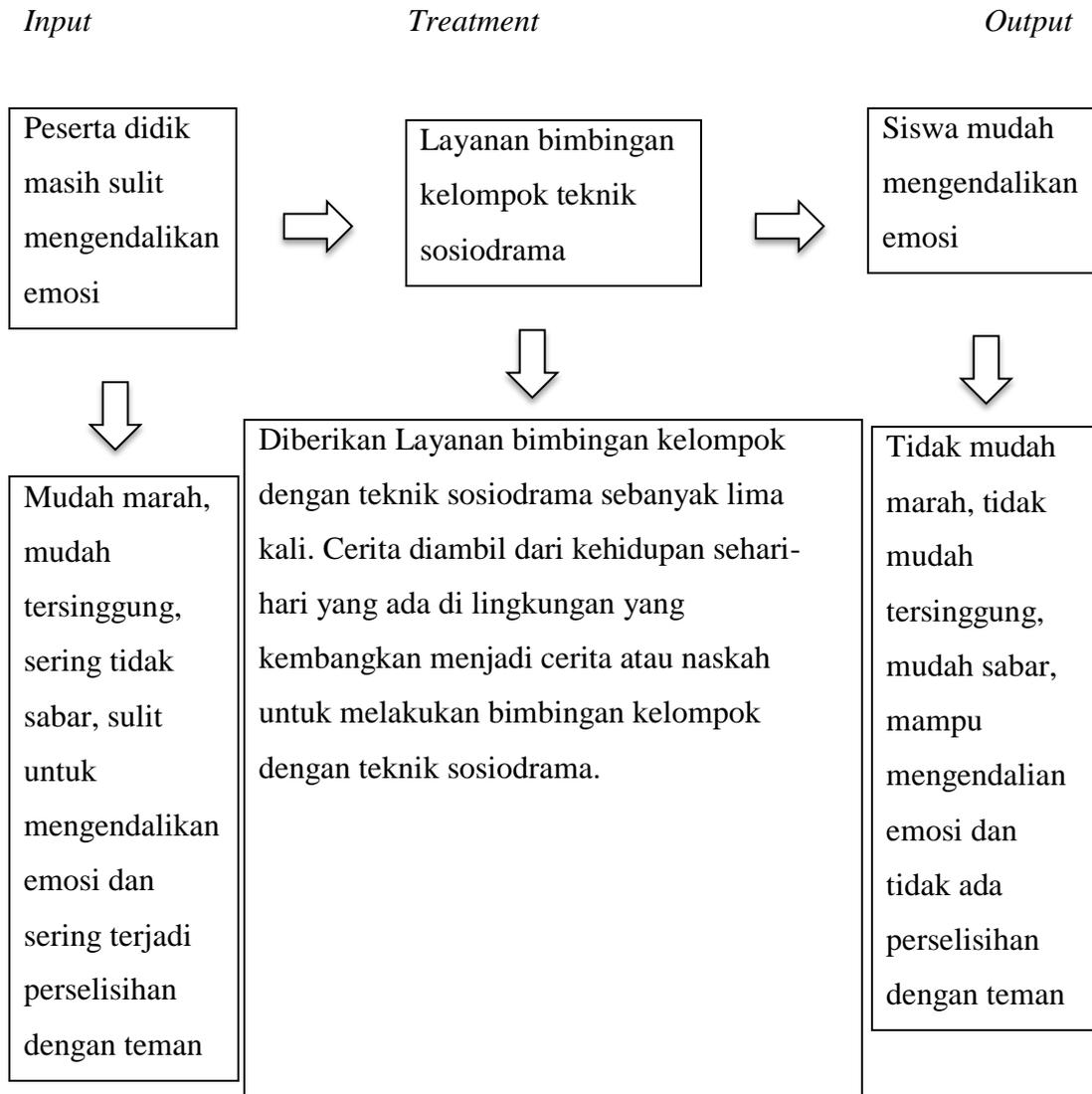
Bimbingan kelompok diberikan menggunakan teknik sosiodrama dengan tujuan untuk membantu siswa dalam memecahkan permasalahan tentang masalah

sosial yang dilakukan dengan bermain peran sehingga siswa mampu memahami dan menghayati isi cerita yang diperankannya. Tema drama dalam bimbingan kelompok teknik sosiodrama dapat diambil dari permasalahan-permasalahan sosial yang biasa kita temui di lingkungan sekitar sehingga harapannya ketika siswa berada di lingkungan mampu mengendalikan emosinya dengan baik.

Seperti halnya penelitian yang dilakukan Fitriani.E 2017 menyimpulkan adanya pengaruh bimbingan kelompok terhadap permasalahan pengendalian emosi. Purba et all 2021 menyatakan bimbingan kelompok teknik sosiodrama digunakan untuk mengatasi persoalan sosial yang terjadi pada remaja. Dengan melakukan bimbingan kelompok teknik sosiodrama siswa dapat belajar bagaimana akibat suatu perbuatan yang salah atau dapat belajar bagaimana cara berperilaku yang baik. Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama bertujuan untuk memperbaiki, penyesuaian dan mengembangkan pemahaman diri tentang lingkungan.

Dengan diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama diharapkan peserta didik mampu meningkatkan pengendalian emosi secara efektif. Berdasarkan uraian di atas peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk membantu peserta didik mengendalikan emosi. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dibuat kerangka berpikir, aspek yang akan diteliti yaitu aspek bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama terhadap pengendalian emosi peserta didik.

Bagan 2.1: kerangka Berfikir



E. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2017:63) Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Berdasarkan kerangka berfikir di atas, maka dalam penelitian ini hipotesis penelitian adalah sebagai berikut:

a. Hipotesis Kerja (H_a), yaitu

Ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama terhadap pengendalian emosi siswa kelas VIII Smp N 4 Wanayasa Banjarnegara.

b. Hipotesis (H_o), yaitu

Tidak ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama terhadap pengendalian emosi siswa kelas VIII Smp N 4 Wanayasa Banjarnegara.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan dengan mengambil lokasi di SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara, Kabupaten Banjarnegara, Jawa Tengah.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada semester satu pada tahun ajaran 2021/2022 dikarenakan subjek masih berada di semester satu pada tahun ajaran 2021/2022, dilaksanakan dalam rincian berikut:

Tabel 3.1
Jadwal Kegiatan Penelitian

NO	Kegiatan	Pelaksanaan Penelitian							
		Jul	Agst	Sept	Okt	Nov	Des	Jan	Feb
1.	Penyusunan proposal	√	√	√	√	√			
2.	Penyusunan instrumen					√			
3.	Surat Ijin Penelitian					√			
4.	<i>Try Out</i>						√		
5.	<i>Pre-test</i>							√	
6.	Treatment							√	
7.	<i>Post-test</i>							√	
8.	Penyusunan laporan								√

Tabel 3.2
Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No	Tanggal Pelaksanaan	Kegiatan Layanan
1.	Rabu, 15 Desember 2021	Pemberian <i>Try out</i>
2.	Rabu, 5 Januari 2022	Pemberian Pre-test
3.	Senin, 10 Januari 2022	Treatment 1 (Mengelola emosi)
4.	Kamis, 13 Januari 2022	Treatment 2 (Mengontrol emosi)
5.	Senin, 17 Januari 2022	Treatment 3 (Berfikir positif)
6.	Kamis, 20 Januari 2022	Treatment 4 (Berfikir positif)
7.	Sabtu, 22 Januari 2022	Treatment 5 (Mengendalikan emosi)
8.	Senin, 24 Januari 2022	Pemberian Post-test

B. Variabel Penelitian

Dalam penelitian yang berjudul “pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama terhadap pengendalian emosi siswa kelas VIII SMP N 4 Wanyasa Banjarnegara” terdiri dari dua variabel, yaitu:

1. Variabel bebas (X)

Variabel bebas (X) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu:

- a) Layanan Bimbingan kelompok.
- b) Teknik Sosiodrama

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama adalah variabel yang akan mempengaruhi variabel terikat dalam penelitian.

2. Variabel terikat (Y)

Variabel terikat (Y) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pengendalian emosi.

C. Definisi Operasional

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu: variabel bebas (x) adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama, variabel (y) adalah pengendalian emosi. Definisi operasional dari judul yang diajukan adalah sebagai berikut:

a. Pengendalian Emosi

Kumara.A.,dkk 2018 menyatakan pengendalian emosi adalah bentuk usaha yang dilakukan individu untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang tepat untuk mencapai suatu tujuan sehingga individu mampu bertindak sesuai dengan diri dan lingkungannya. Individu yang memiliki pengelolaan emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Menurut Mashar (Dalam Nadhiroh 2015) Emosi di kategorikan menjadi dua yaitu sebagai berikut : a) emosi positif antara lain: rela, lucu, kegembiraan, senang, rasa ingin tahu, kebahagiaan, kesukaan, cinta sayang dan ketertarikan. b) emosi negatif antara lain: tidak sabaran, kebimbangan, rasa marah, kecurigaan, rasa cemas, rasa bersalah, cemburu, jengkel, takut depresi, kesedihan dan rasa benci.Serta mampu mengelola emosi-emosinya secara efektif yang akan memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah. Kemampuan pengendalian emosi individu bisa dilihat dari beberapa aspek seperti kemampuan individu

menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif (*strategy*), kemampuan individu untuk tidak terpengaruh dengan emosi negatif (*goals*), kemampuan individu untuk mengontrol emosi (*impulse*), serta kemampuan individu untuk menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif (*acceptance*).

b. Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik sociodrama adalah upaya pemberian layanan yang membantu peserta didik dalam bentuk kegiatan dinamika kelompok. Bimbingan kelompok dengan teknik sociodrama bertujuan untuk menyampaikan ide, gagasan, perasaan, peserta didik dapat belajar agar lebih menghargai pendapat orang lain, dalam memerankan peran peserta didik diharapkan berani berpendapat dan mengeksperikan peran yang dimainkan, serta peserta didik mampu mencapai tahap perkembangan dengan baik.

D. Metode dan Desain Penelitian

1. Metode Penelitian

Menurut Sugiono (2017:2) Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dalam suatu penelitian penggunaan metode yang tepat akan diperoleh data yang relevan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode eksperimen kuantitatif yaitu penelitian *Quasi Experimental Design*. Metode *Quasi Experimental Design* digunakan karena pada kenyataannya sulit mendapatkan kelompok kontrol yang digunakan untuk penelitian. Menurut Supardi 2019:177, menyatakan terdapat

langkah-langkah dalam melakukan proses penelitian eksperimen, antara lain sebagai berikut:

- a) Melakukan kajian secara induktif yang berkaitan dengan permasalahan yang hendak dipecahkan.
- b) Mengidentifikasi dan mendefinisikan masalah penelitian.
- c) Melakukan studi literatur yang relevan, memformulasikan hipotesis penelitian, menentukan definisi operasional variabel penelitian, baik variabel dependen maupun independen.
- d) Membuat rencana atau desain penelitian mencakup: identifikasi variabel yang tidak diperlukan, menentukan cara untuk mengontrol variabel, memilih desain eksperimen yang tepat, menentukan populasi dan memilih sampel penelitian, membagi subjek ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, membuat instrumen yang sesuai, mengidentifikasi prosedur pengumpulan data dan menentukan hipotesis.
- e) Melakukan kegiatan eksperimen atau *treatment* (memberi perlakuan pada kelompok eksperimen).
- f) Mengumpulkan data hasil eksperimen, baik kelompok kontrol maupun eksperimen.
- g) Mengelompokkan dan mendeskripsikan data, utamanya variabel dependen.
- h) Melakukan analisis data dengan teknik statistik yang sesuai.
- i) Membuat laporan penelitian eksperimen.

2. Desain penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode eksperimen yaitu penelitian *Quasi Experimental Design* dengan bentuk *Quasi Experimental Non-equivalent Control Group Design*. Pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Menurut Sugiyono (2017:79) berikut gambaran *Non-equivalent Control Group Design* yang digunakan dalam *Quasi Experimental Design*:

Tabel 3.3
Desain Penelitian *Quasi Experimental Design*
Non-Equivalent Control Group Design

O_1	X	O_2
O_3		O_4

Keterangan :

O_1 = *Pre-test*, pada kelompok eksperimen

O_3 = *Pre-test*, pada kelompok kontrol

X = *Treatment*

O_2 = *Post-test*, pada kelompok eksperimen

O_4 = *Post-test*, pada kelompok kontrol

E. Populasi, Sampel dan Sampling

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2018:130) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa

kelas VIII B SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara tahun ajaran 2021/2022 sebanyak 20 siswa yang terdiri dari 1 kelas. Diambil kelas *try out* (uji coba instrumen) yaitu kelas VIII C dengan jumlah siswa sebanyak 26 siswa. Sehingga jumlah populasi terdiri dari 1 kelas dengan jumlah 20 siswa.

2. Sampel

Menurut sugiyono (2018:131) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dari penelitian ini diambil kelas VIII B berjumlah 20 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu sebanyak 10 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 10 siswa sebagai kelompok kontrol.

3. Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive sampling*. Menurut sugiyono (2018:138) sampling *purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pembagian kelompok kontrol dan kelompok eksperimen ini ditentukan dari hasil *pre-test*, apabila hasil *pre-test* menyatakan dalam kategori sedang atau tinggi di kelompokkan menjadi kelompok kontrol namun apabila hasil *pre-test* menyatakan dalam kategori sedang atau rendah maka di kelompokkan menjadi kelompok eksperimen.

F. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

1. Teknik Pengumpulan Data

Sugiyono (2017:224) Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan observasi (pengamatan), interview (wawancara), kuesioner (angket), dan dokumentasi. Arikunto (2014:275) Teknik pengumpulan data adalah mengamati variabel yang akan diteliti dengan metode interview, tes observasi, kuesioner dan sebagainya. Teknik pengumpulan data merupakan pencatatan hasil penelitian yang mencakup segala peristiwa, fakta, keterangan, dan angka yang dapat dijadikan segala bahan untuk menyusun informasi yang diperlukan untuk maksud tertentu.

2. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2014: 203) menyatakan instrumen penelitian adalah fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan skala psikologis. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan skala psikologis yang diuji dengan uji validitas instrumen dan realibilitas instrumen. Skala yang diberikan berupa pernyataan objektif tentang pengendalian emosi peserta didik disertai dengan empat alternatif jawaban yang sesuai dengan keinginan, format respon

yang digunakan dalam instrumen terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Ada empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3.4
Kategori Jawaban Skala Pengendalian Emosi

No	Pernyataan positif	Nilai	No	Pernyataan negatif	Nilai
	Jawaban			Jawaban	
1	Sangat Sesuai (SS)	4	1	Sangat Sesuai (SS)	1
2	Sesuai (S)	3	2	Sesuai (S)	2
3	Tidak Sesuai (TS)	2	3	Tidak Sesuai (TS)	3
4	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

Tabel 3.5
Blue Print Skala Psikologis Pengendalian Emosi
(Sebelum Try Out)

Variabel	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Pengendalian emosi	1. Mampu mengelola emosi	1,7,13,19,25,31,37,43,49	4,10,16,22,28,34,40,46	17
	2. Kemampuan mengontrol emosi	5,11,17,23,29,35,41,47	2,8,14,20,26,32,38,44,50	17
	3. Memiliki perasaan positif	3,9,15,21,27,33,39,45	6,12,18,24,30,36,42,48	16

Tabel 3.6
Blue Print Skala Psikologis Pengendalian Emosi
(Setelah Try Out)

Variabel	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Pengendalian emosi	1. Mampu mengelola emosi	1(7), 7(13), ,13(25), ,19(31), 25(37), ,31(43), ,37(49), 43,49	4(10), 10(16), ,16(22), ,22(28), ,28(34), ,34,40,46	12
	2. Kemampuan mengontrol emosi	(5),(11),(17),(23),(29),(35),(41),(47)	2(14), 8(20), ,14(32), ,20(38), ,26,32,38,44,50	12
	3. Memiliki perasaan positif	(3),(9),(15),(21),(27),(33),(39),(45)	(6), 12(18), ,18(24), ,24(30), ,30(36), ,36(42), ,42(48), 48	15
Jumlah		23	16	39

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas Instrumen

Menurut Arikunto 2014:211 menyatakan validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara

tepat. Dalam menguji validitas instrumen menggunakan *product moment* sebagai berikut:

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

Keterangan:

r_{xy}	= Koefisien korelasi antara variabel x dan y
X	= Skor butir
Y	= Skor butir total
$\sum X$	= Jumlah skor butir X
$\sum Y$	= Jumlah skor butir Y
$\sum XY$	= Jumlah perkalian dengan skor kuadrat
$\sum x^2$	= Jumlah skor butir kuadrat X
$\sum Y^2$	= Jumlah skor butir kuadrat Y
N	= Jumlah subjek

Untuk mengetahui validitas tidaknya sebuah butir pernyataan maka hasil koefisien korelasi tiap butir kemudian di korelasikan pada tabel r product moment pada taraf signifikan 5% dengan jumlah subyek (N). Jika r_{hitung} lebih besar hasilnya dengan r_{table} maka item skala tersebut dinyatakan valid, dan jika terjadi sebaliknya item skala tersebut tidak valid.

Tabel 3.7
Rekapitulasi Hasil Perhitungan Uji Validitas

No.	r_{xy}	r_{tabel}	Ket	No.	r_{xy}	r_{tabel}	Ket
1	0.071	0.388	Tidak Valid	26	0.343	0.388	Tidak Valid
2	0.024	0.388	Tidak Valid	27	0.758	0.388	Valid
3	0.784	0.388	Valid	28	0.703	0.388	Valid
4	0.308	0.388	Tidak Valid	29	0.670	0.388	Valid
5	0.560	0.388	Valid	30	0.523	0.388	Valid
6	0.689	0.388	Valid	31	0.424	0.388	Valid
7	0.586	0.388	Valid	32	0.537	0.388	Valid
8	0.020	0.388	Tidak Valid	33	0.583	0.388	Valid
9	0.428	0.388	Valid	34	0.537	0.388	Valid
10	0.537	0.388	Valid	35	0.563	0.388	Valid
11	0.428	0.388	Valid	36	0.829	0.388	Valid
12	0.047	0.388	Tidak Valid	37	0.752	0.388	Valid
13	0.764	0.388	Valid	38	0.506	0.388	Valid
14	0.784	0.388	Valid	39	0.694	0.388	Valid
15	0.586	0.388	Valid	40	0.185	0.388	Tidak Valid
16	0.784	0.388	Valid	41	0.602	0.388	Valid
17	0.563	0.388	Valid	42	0.560	0.388	Valid
18	0.597	0.388	Valid	43	0.738	0.388	Valid
19	0.300	0.388	Tidak Valid	44	0.068	0.388	Tidak Valid
20	0.670	0.388	Valid	45	0.493	0.388	Valid
21	0.784	0.388	Valid	45	0.096	0.388	Tidak Valid
22	0.467	0.388	Valid	47	0.584	0.388	Valid
23	0.478	0.388	Valid	48	0.416	0.388	Valid
24	0.692	0.388	Valid	49	0.602	0.388	Valid
25	0.778	0.388	Valid	50	0.132	0.388	Tidak Valid

Butir pernyataan yang tidak valid adalah item nomor 1, 2, 4, 8, 12, 19, 26, 40, 44, 46, 50. Item tersebut gugur karena hasil uji coba instrumen tidak menunjukkan adanya kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya pada objek yang diteliti. Adapun butir item yang valid adalah nomor 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 45, 47, 48, 49. Untuk butir

item skala pengendalian emosi yang dinyatakan valid selanjutnya akan diuji realibilitasnya, dan yang dinyatakan tidak valid akan dihilangkan karena indikatornya sudah terwakilkan pada butir pernyataan yang valid. Berikut adalah perhitungan validitas perbutir skala:

1) Uji Validitas No. 1

$$\sum X = 79$$

$$\sum Y = 3933$$

$$\sum XY = 11965$$

$$\sum X^2 = 245$$

$$\sum Y^2 = 603687$$

$$N = 26$$

$$\begin{aligned} r_{xy} &= \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}} \\ &= \frac{26(11.965) - (79)(3.933)}{\sqrt{\{26(245) - (79)^2\} \{26(608.687) - (3.933)^2\}}} \\ &= \frac{311.090 - 310.707}{\sqrt{\{6.370 - 6.241\} \{15.695.862 - 15.468.489\}}} \\ &= \frac{383}{\sqrt{\{129\} \{227.373\}}} \\ &= \frac{383}{\sqrt{29.331.117}} \\ &= \frac{383}{5415,8209} \\ &= 0,071 \end{aligned}$$

Berdasarkan analisis produk moment diperoleh $r_{hitung}(X_{xy})$ sebesar 0,071, angka tersebut kemudian dikonsultasikan dengan r_{hitung} produk moment dengan $N= 26$ dengan taraf signifikan 5% sebesar 0,388. Dikarenakan $r_{hitung} > r_{tabel}$. $0,071 > 0,388$ dengan demikian No 1 adalah tidak valid.

2) Uji Validitas No. 3

$$\sum X = 85$$

$$\sum Y = 3933$$

$$\sum XY = 13143$$

$$\sum X^2 = 293$$

$$\sum Y^2 = 603687$$

$$N = 26$$

$$\begin{aligned} r_{xy} &= \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}} \\ &= \frac{26(13.143) - (85)(3.933)}{\sqrt{\{26(293) - (85)^2\} \{26(608.687) - (3.933)^2\}}} \\ &= \frac{341.718 - 334.305}{\sqrt{\{7.618 - 7.225\} \{15.695.862 - 15.468.489\}}} \\ &= \frac{7.413}{\sqrt{\{393\} \{227.373\}}} \\ &= \frac{7413}{\sqrt{89.357.589}} \\ &= \frac{7413}{9452,9143} \\ &= 0,784 \end{aligned}$$

Berdasarkan analisis produk moment diperoleh $r_{hitung}(X_{xy})$ sebesar 0,784, angka tersebut kemudian dikonsultasikan dengan r_{hitung} produk moment dengan $N= 26$ dengan taraf signifikan 5% sebesar 0,388. Dikarenakan $r_{hitung} > r_{tabel}$. $0,784 > 0,388$ dengan demikian No 3 adalah valid.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Menurut Arikunto 2014:221 menyatakan sesuatu instrumen yang reliabel cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Apabila datanya memang benar maka berapa kali pun digunakan maka hasilnya akan tetap sama. Reliabilitas menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu. Reliabel artinya dapat dipercaya jadi dapat diandalkan. Pengukuran realibilitas penelitian dilakukan dengan menggunakan rumus alpha, adapun rumus alpha tersebut adalah:

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

Keterangan:

r_{11} = reliabilitas yang di cari

$\sum ab^2$ = Jumlah varian butir item

at^2 = varian total

k = banyak butir pernyataan

Mencari koefisien reliabilitas

$$r_{11} = \left(\frac{K}{K-1} \right) \left(1 - \frac{\sum ab^2}{at^2} \right)$$

$$= \left(\frac{39}{39-1} \right) \left(1 - \frac{21,9738}{317,94} \right)$$

$$\begin{aligned}
&= \left(\frac{39}{38}\right) (1 - 0,0691130402) \\
&= (1,026) (0,9308869598) \\
&= 0,955
\end{aligned}$$

Berdasarkan analisis reliabilitas dengan menggunakan rumus Alpha diperoleh r_{11} sebesar 0,955. Angka tersebut kemudian dikonsultasikan dengan r_{hitung} produk moment dengan $N= 39$ dengan taraf signifikan 5% sebesar 0,316. Dikarenakan $r_{hitung} > r_{tabel}$. $0,955 > 0,316$ dengan demikian skala pengendalian emosi reliabel.

H. Teknis Analisa Data

1. Analisis deskriptif

Analisis deskriptif *Pre-test* dan *post-test* yaitu menganalisis data sebelum treatment (*pre-test*) dan data sesudah treatment (*post-test*) dari hasil pengisian skala likert pengendalian emosi siswa. Skala likert pengendalian emosi mempunyai tingkatan dari sangat positif sampai sangat negatif yang berupa kata-kata sebagai berikut : sangat sesuai 4, sesuai 3, tidak sesuai 2, sangat tidak sesuai 1. Menyusun kelas interval berdasarkan skor tertinggi sampai dengan skor terendah dari skala likert pengendalian emosi dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Kelas Interval : } \frac{\text{Skor Tertinggi} - \text{Skor Terendah}}{4 \text{ (Kategori skala)}}$$

$$\text{Kelas Interval: } \frac{156-39}{4} = \frac{117}{4} = 29,25 \text{ dibulatkan menjadi } 29$$

Berdasarkan kelas interval disusun tabel distribusi frekuensi bergolong sesuai dengan kategori jawaban skala sangat tinggi, tinggi, rendah, sangat rendah.

Adapun untuk lebih jelasnya mengenai distribusi pemberian skor digambarkan dalam bagan sebagai berikut:

Tabel 3.8
Kategori Distribusi Bergolong

Kriteria	Rentang Nilai
Sangat Rendah	29 – 58
Rendah	59 – 88
Tinggi	89 – 118
Sangat Tinggi	119 – 148

2. Analisis Statistik Uji t

Untuk melakukan uji t perlu juga dilakukan uji persyaratan analisis data yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Secara lebih jelasnya akan peneliti sampaikan sebagai berikut:

1) Uji Normalitas

Uji normalitas sampel digunakan untuk mengetahui apakah data skor hasil tes berdistribusi normal atau tidak. Jika berdistribusi normal, maka data siap diambil lebih lanjut dan simpulan akhir dapat dipertanggungjawabkan. Untuk menguji kenormalan distribusi sampel digunakan uji *Lilliefors*. Dengan membandingkan X^2_{hitung} dengan nilai X^2_{tabel} untuk $\alpha = 0,05$. Jika $X^2_{hitung} > X^2_{tabel}$ berarti distribusi data tidak normal. $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$ berarti distribusi data normal.

Misalkan peneliti mempunyai sampel acak dengan hasil penamaan X_1, X_2, \dots, X_n berdasarkan sampel ini akan diuji hipotesis nol bahwa sampel tersebut berasal dari populasi berdistribusi normal melawan hipotesis tandingan

bahwa distribusi tidak normal. Untuk pengujian hipotesis nol tersebut adalah sebagai berikut:

a) Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n dengan menggunakan rumus $Z_1 = \frac{X_1 - \bar{X}}{S}$

b) Untuk setiap bilangan baku digunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang $F_{(Z_1)} = P_{(Z \leq Z_1)}$

c) Selanjutnya dihitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih kecil atau sama dengan Z_1 , jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(Z_1)$ maka:

$$S(Z_1) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq z_1}{n}$$

d) Hitung selisih $F_{(Z_1 - Z_n)}$ kemudian tentukan harga mutlaknya

e) Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut, sebutlah harga terbesar ini L_0 .

Untuk menerima atau menolak hipotesis nol, bandingkan L_0 dengan L_{kritis} yang diambil dari tabel dengan taraf nyata yang dipilih. Kriterianya adalah tolak hipotesis nol bahwa populasi berdistribusi normal jika L_0 yang diperoleh dari data pengamatan melebihi L dari tabel. Dengan kata lain hipotesis nol diterima.

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas varian dilakukan dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Analisis ini dilakukan untuk memastikan apakah asumsi homogenitasnya terbukti atau tidak. Jika terbukti maka peneliti dapat melakukan tahap analisis data lanjutan. Akan tetapi apabila tidak terbukti maka

peneliti harus melakukan revisi metodologi. Adapun jika ditinjau dari segi waktu, F- *Test* (uji F) lebih efisien untuk uji homogenitas varians. Pengujian homogenitas varian dapat dilakukan dengan menggunakan uji F sebagai berikut:

$$F = \frac{S^2b}{S^2k}$$

Keterangan:

S^2b = Varian besar

S^2k = Varian kecil

Nilai F_{hitung} yang diperoleh kemudian akan dibandingkan dengan F_{tabel} pada taraf signifikan 5%. Kedua varian dikatakan homogen apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan suatu prosedur yang akan menghasilkan keputusan menerima atau menolak hipotesis tersebut. Data yang telah diperoleh dianalisis untuk menguji hipotesis yang diajukan. Statistik uji yang digunakan adalah statistik Uji t-test, (Sugiyono 2017:128) adapun rumusnya sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S_{gab} \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \quad \text{dimana } S_{gab} = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{(n_1 + n_2) - 2}}$$

Keterangan :

S_{gab} = Varian gabungan

\bar{X}_1 = Rerata sampel ke-1

\bar{X}_2 = Rerata sampel ke-2

n_1 = Jumlah individu sampel ke-1

n_2 = Jumlah individu sampel ke-2

S_1 = Varian sampel ke-1

S_2 = Varian sampel ke-2

4. Hipotesis Statistik

Menurut Arikunto 2014: 110 menyatakan bahwa hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Maka berdasarkan hipotesis penelitian pada bab II, hipotesis statistik dapat dijelaskan sebagai berikut “Tidak ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama terhadap pengendalian emosi siswa kelas VIII SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara”.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi data

Dalam bab ini dipaparkan tentang hasil penelitian yang telah dilaksanakan, analisis data beserta pembahasannya. Hasil penelitian ini diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan mengenai pengendalian emosi.

1. Deskripsi Pelaksanaan *Treatment*

Penelitian dilaksanakan dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama sebanyak lima kali *treatment*. Sampel yang digunakan sejumlah 20 peserta didik yang diambil dari kelas VIII B, kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 10 peserta didik kelompok eksperimen dan 10 peserta didik untuk kelompok kontrol. Dimana yang diberikan *treatment* layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama kelompok eksperimen. Dan untuk kelompok kontrol tidak diberikan *treatment* layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama. Berikut ini deskripsi *treatment* yang dilakukan oleh peneliti:

Pertemuan pertama dilakukan pada hari senin, 10 Januari 2022 yang dilakukan selama kurang lebih 40 menit. Topik yang dibahas tentang mengelola emosi. Pertemuan pertama ini melakukan sosiodrama dengan judul “*calm down*”. Pada pertemuan pertama kali ini anggota kelompok masih terlihat canggung, malu, kurang aktif dan tidak bersemangat di dalam kelompok. Dikarenakan layanan bimbingan kelompok ini adalah pengalaman pertama anggota kelompok yang sebelumnya memang belum pernah melakukan bimbingan kelompok. Oleh karena itu peneliti memberikan pemahaman tentang kegiatan yang akan dilakukan

kepada para anggota kelompok agar proses layanan ini berjalan dengan baik dan lancar sesuai tahapan bimbingan kelompok.

Layanan bimbingan kelompok kali ini menggunakan teknik sosiodrama atau bermain peran, dan topik yang diambil bertema mengelola emosi. Proses teknik sosiodrama adalah memilih anggota kelompok untuk memerankan peran dengan skenario yang telah dirancang oleh peneliti. Anggota kelompok yang bermain peran diharapkan mampu memahami peran yang didapatkannya sehingga makna yang ada didalam drama tersampaikan dengan baik. Kemudian anggota kelompok lain yang tidak mendapatkan peran harus mampu menyampaikan isi dari drama yang telah diperankan oleh teman-temannya. Namun pada pertemuan pertama ini anggota kelompok masih terlihat malu ketika akan mengutarakan pendapatnya pada saat membahas topik bahasan dan masih belum percaya diri ketika bermain peran.

Selanjutnya pada akhir kegiatan anggota kelompok diajak untuk berdiskusi akan melakukan bimbingan kelompok kapan lagi, semua anggota kelompok terlihat antusias dan memperlihatkan ketertarikan untuk melakukan bimbingan kelompok teknik sosiodrama pada pertemuan selanjutnya. Pada pertemuan pertama bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama membahas tentang mengelola emosi, dimana mengelola emosi adalah indikator pertama pengendalian emosi. Dalam pertemuan ini tujuan yang diharapkan adalah para anggota mampu memahami tentang mengelola emosi dengan baik agar bisa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dengan baik. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama anggota kelompok mengisi

laiseg (layanan segera), hasil dari *laiseg* ini dapat disimpulkan bahwa masih belum tercapai dengan maksimal tujuan dari diberikannya layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama tentang indikator mengelola emosi.

Pertemuan kedua dilakukan pada hari Kamis, 13 Januari 2022 dengan topik pembahasan tentang mengontrol emosi yang dilakukan selama kurang lebih 40 menit. Pertemuan kedua ini melakukan sosiodrama dengan judul “Intan Yang Menghebohkan” Pelaksanaan bimbingan kelompok berjalan cukup baik dan lancar peserta didik sudah mulai berinteraksi dengan baik walaupun ada beberapa yang masih malu-malu ketika berpendapat. Pada pertemuan kedua ini anggota kelompok terlihat sedikit bersemangat dibandingkan dengan pertemuan pertama. Pada pertemuan kali ini peneliti *mereview* layanan bimbingan kelompok pada pertemuan sebelumnya yang bertujuan untuk mengingatkan tentang kegiatan yang akan dilakukan. Beberapa anggota kelompok sudah mau memberikan pendapatnya walaupun masih malu-malu. Ketika melakukan bermain peran anggota kelompok sudah sedikit paham dengan cara memainkannya walaupun masih belum percaya diri sepenuhnya.

Meskipun begitu bimbingan kelompok ini berjalan dengan baik hingga sampai tahapan akhir kegiatan. Diakhir sesi kegiatan peneliti mengajak berdiskusi kembali tentang akan melakukan bimbingan kelompok teknik sosiodrama kapan lagi. Pada pertemuan kali ini membahas indikator kedua yaitu tentang mengontrol emosi. Tujuan dari membahas tentang mengontrol emosi adalah memahami tentang mengontrol emosi sehingga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dengan baik. Dari hasil *laiseg* dapat disimpulkan bahwa anggota

kelompok sudah mencapai tujuan dari diberikannya layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama indikator mengontrol emosi karena anggota kelompok sudah memahaminya dengan maksimal.

Pertemuan ketiga dilakukan hari senin, 17 Januari 2022. Pertemuan ketiga melakukan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama dengan judul “Jangan *Nothing* Mulu” yang membahas tentang berfikir positif. Tujuan diberikan topik berfikir positif agar anggota kelompok dapat berfikir positif sehingga mampu menghargai dan menghormati orang yang ada di sekitarnya. Selain itu agar anggota kelompok menyadari kemampuan, keterampilan dan bakat yang dimiliki. Pada pertemuan kali ini anggota kelompok terlihat lebih bersemangat dan lebih aktif dalam mengutarakan pendapatnya selain itu anggota kelompok mau untuk memberikan contoh nyata dalam kehidupan pribadi anggota kelompok berdasarkan pengalaman yang dialami mengenai topik yang sedang dibahas yaitu berfikir positif. Dengan demikian layanan bimbingan kelompok berjalan cukup lancar namun dalam pertemuan kali ini waktu yang dibutuhkan tidak mencukupi untuk melakukan bimbingan kelompok hingga tahap terakhir kegiatan sehingga dalam pelaksanaan bimbingan kelompok tidak bisa dilaksanakan sampai selesai. Maka kegiatan ini dilanjutkan di pertemuan selanjutnya agar anggota kelompok dapat lebih memahami topik yang dibahas. Pada pertemuan kali ini tujuan yang dicapai belum maksimal dari diberikannya bimbingan kelompok teknik sosiodrama karena waktu yang dibutuhkan masih kurang untuk sampai membahas topik hingga selesai, topik pada pertemuan ini adalah indikator berfikir positif dari pengendalian emosi.

Pertemuan keempat dilakukan dihari kamis, 20 Januari 2022. Pertemuan keempat topik yang dibahas masih sama dengan pertemuan sebelumnya karena pada pertemuan sebelumnya waktu yang dibutuhkan kurang sehingga dilanjutkan pada pertemuan kali ini. Pelaksanaan berjalan dengan baik dan lancar namun keterbatasan penelitian kali ini adalah jumlah anggota kelompok yang hadir tidak sepenuhnya. Alasan dari anggota kelompok tidak hadir memang diluar kendali peneliti, karena satu anggota kelompok sedang sakit sehingga tidak bisa berangkat ke sekolah. Dua anggota kelompok yang lain tidak berangkat sekolah dikarenakan mengalami sedikit kecelakaan kecil ketika akan berangkat ke sekolah dimana memang pagi itu jalanan licin karena hujan yang tidak reda dari malam hari hingga pagi hari ini. Dari beberapa anggota kelompok yang tidak hadir ini peneliti mengajak anggota kelompok yang tidak berangkat untuk berkomitmen melakukan berfikir positif selama di rumah karena topik pada pertemuan kali ini masih membahas tentang berfikir positif.

Tujuan dari mengajak anggota kelompok yang tidak berangkat untuk berkomitmen melakukan fikiran positif adalah agar tidak tertinggal dengan anggota lain yang hadir. Walaupun ada beberapa anggota kelompok tidak bisa bergabung namun bimbingan kelompok ini tetap berjalan dengan lancar hingga tahapan terakhir kegiatan. Pada pertemuan kali ini peneliti *mereview* topik bahasan di pertemuan sebelumnya yang bertujuan untuk melihat pemahaman dan ingatan anggota kelompok. Pada pertemuan keempat ini anggota kelompok sudah lebih nyaman ketika mengutarakan pendapatnya. Kemudian setelah semua materi dibahas dan anggota kelompok sudah paham tentang topik bahasan dilanjutkan

dengan sosiodrama. Dalam melakukan sosiodrama anggota kelompok sudah paham bagaimana cara memerankan perannya sehingga mampu memahami topik bahasan dengan baik. Setelah semua tahapan selesai peneliti mengajak diskusi kembali mengenai akan melakukan pertemuan bimbingan kelompok lagi kapan. Dalam pertemuan ini masih membahas indikator tentang berfikir positif, yang diharapkan dalam pertemuan ini tujuan yang dicapai maksimal dikarenakan pada pertemuan yang lalu tujuan yang dicapai masih belum maksimal. Pada pertemuan ini anggota kelompok sudah memahami tentang berfikir positif dan sudah mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pertemuan kelima dilaksanakan pada hari Sabtu, 22 Januari 2022. Berdasarkan hasil *laisseg* pertemuan pertama yang membahas indikator mengelola emosi dirasa masih belum tercapai tujuan dari indikator mengelola emosi, sehingga pada pertemuan kelima ini membahas tentang indikator mengelola emosi yang diharapkan anggota kelompok mampu memaksimalkan topik pembahasan pada pertemuan kali ini. Pertemuan kelima ini anggota kelompok terlihat sangat nyaman dan berpartisipasi aktif untuk melakukan kegiatan bimbingan kelompok di pertemuan terakhir dikarenakan sudah beberapa kali melakukan pertemuan layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama. Pada tahap pembahasan topik anggota kelompok sudah terbiasa mengutarakan pendapatnya dan mampu menghargai ketika anggota yang lain sedang berpendapat. Teknik sosiodrama yang diperankan juga dilakukan dengan sangat baik dan lancar. Semua anggota kelompok antusias melakukan bimbingan kelompok teknik sosiodrama di pertemuan terakhir ini. Pada pertemuan terakhir

ada perubahan yang terjadi pada anggota kelompok terlihat perilaku anggota kelompok yang mampu menghargai dan menghormati anggota lain ketika sedang mengutarakan pendapatnya, mampu menerima pendapat orang lain dan ketika akan berpendapat namun anggota lain masih berpendapat mampu sabar menunggu giliran sampai anggota lain selesai mengutarakan pendapatnya. Pada pertemuan kali ini apa yang diharapkan peneliti sudah tercapai karena anggota kelompok sudah mampu memahami tentang mengelola emosi dan mampu menerapkannya dalam dinamika kelompok.

2. Deskripsi Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Berikut akan dideskripsikan data sebelum *treatment* dan sesudah *treatment* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

1. Deskripsi data hasil *pre-test*

Sebelum dilakukan analisis data dengan menggunakan *t-test*, disajikan data sebagai berikut:

$$\text{Kelas Interval} : \frac{\text{Skor Tertinggi} - \text{Skor Terendah}}{4 \text{ (Kategori skala)}}$$

$$\text{Kelas Interval: } \frac{156-39}{4} = \frac{117}{4} = 29,25 \text{ dibulatkan menjadi } 29$$

Tabel 4.1 Kategori Distribusi Bergolong

Kriteria	Rentang Nilai
Sangat Rendah	29 – 58
Rendah	59 – 88
Tinggi	89 – 118
Sangat Tinggi	119 – 148

Dari tabel distribusi bergolong tersebut dapat diperoleh kategori data *pre-test* yang digunakan untuk membentuk kelompok kontrol dan kelompok eksperimen:

Tabel 4.2 Data *Pre-test* Pengendalian Emosi

Kelompok Kontrol				Kelompok Eksperimen			
No.	Subyek	Skor	Keterangan	No.	Subyek	Skor	Keterangan
1.	A-1	77	Rendah	1.	A-1	79	Rendah
2.	A-2	80	Rendah	2.	A-2	83	Rendah
3.	A-3	74	Rendah	3.	A-3	78	Rendah
4.	A-4	76	Rendah	4.	A-4	82	Rendah
5.	A-5	89	Tinggi	5.	A-5	85	Rendah
6.	A-6	78	Rendah	6.	A-6	76	Rendah
7.	A-7	78	Rendah	7.	A-7	77	Rendah
8.	A-8	81	Rendah	8.	A-8	81	Rendah
9.	A-9	76	Rendah	9.	A-9	79	Rendah
10.	A-10	80	Rendah	10.	A-10	77	Rendah
Jumlah		789		Jumlah		797	
Skor Tertinggi		89		Skor Tertinggi		85	
Skor Terendah		74		Skor Terendah		76	
Rata-rata		78,9	Rendah	Rata-rata		79,7	Rendah
Total		1.586					
Mean		79,3					

Berdasarkan hasil dari *pre-test* terdapat 10 responden dalam kelompok kontrol dan 10 responden dalam kelompok eksperimen dari dua kelompok tersebut dapat diketahui bahwa jumlah skor tertinggi kelompok kontrol adalah 89 dan skor tertinggi kelompok eksperimen adalah 85. Adapun skor terendah pada kelompok kontrol adalah 74 dan skor terendah kelompok eksperimen adalah 76. Sedangkan untuk skor rata-rata *pre-test* pada kelompok kontrol adalah 78,9 dan rata-rata *pre-test* pada kelompok eksperimen adalah 79,7. Sehingga dapat

dikatakan bahwa rerata kedua kelompok tersebut jumlah selisihnya 0,8. Maka jumlah skor tersebut dapat diklasifikasikan dalam kategori pengendalian emosi siswa kelas VIII SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara dengan presentase 100%.

Adapun tabel distribusi frekuensi pengendalian emosi siswa hasil *pre-tes* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen adalah sebagai berikut:

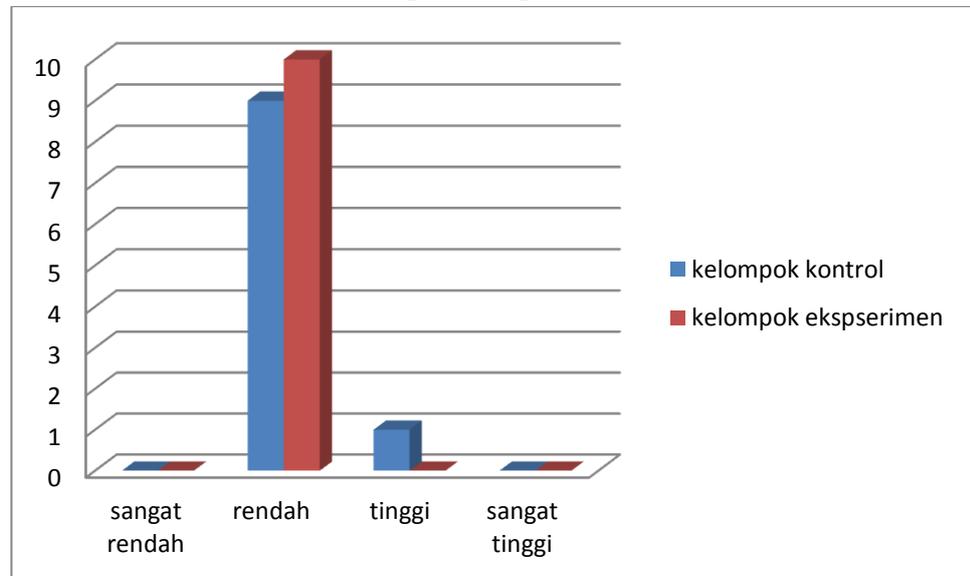
Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Pengendalian Emosi Siswa
Kelas VIII SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara

No	Skor	Kategori	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen	
			Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
1.	29-58	Sangat Rendah	0	0%	0	0%
2.	59-88	Rendah	9	90%	10	100%
3.	89-118	Tinggi	1	10%	0	0%
4.	119-148	Sangat Tinggi	0	0%	0	0%

Berdasarkan hasil *pre-test* pada kelompok kontrol mengenai skala pengendalian emosi dapat diketahui terdapat 1 siswa kategori tinggi dengan presentase 10% dan 9 siswa kategori rendah dengan presentase 90%, sedangkan pada kelompok eksperimen terdapat 10 siswa kategori rendah dengan presentase 100%.

Adapun hasil *pre-test* peserta didik mengenai skala pengendalian emosi dapat digambarkan pada grafik sebagai berikut:

Gambar 4.1 Grafik *Pre-Test* Pengendalian Emosi Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen



Berdasarkan data *pre-test* di atas selanjutnya peneliti akan melakukan *treatment* dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama terhadap pengendalian emosi siswa kelas VIII SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara kepada kelompok eksperimen.

Berikut analisis hasil *pre-test* pada setiap indikator kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

a) Indikator 1 (Mampu Mengelola Emosi)

Indikator pertama terdiri dari duabelas item dalam skala psikologi yaitu pada nomor 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 27, 30, 34. Jadi skor tertinggi pada item ini adalah 12×4 (48), dan skor terendah 12×1 (12). Maka dapat diketahui kelas intervalnya, yaitu sebagai berikut:

$$\text{Kelas Interval} = \frac{48 - 12}{4} = \frac{36}{4} = 9$$

Berdasarkan hasil kelas interval di atas, dapat disusun distribusi bergolong sebagai berikut:

Tabel 4.4 Kategori Distribusi Bergolong

No	Skor	Kategori
1	9-18	Sangat Rendah
2	19-28	Rendah
3	29-28	Tinggi
4	39-48	Sangat Tinggi

Dari tabel tergolong di atas maka diperoleh deskripsi kategori hasil *pre-test* untuk indikator “mampu mengelola emosi”, sebagai berikut:

**Tabel 4.5 Data Pre-Test Pengendalian Emosi
Indikator “Mampu Mengelola Emosi”**

Kelompok Kontrol			Kelompok Eksperimen		
No	Skor	Keterangan	No	Skor	Keterangan
1.	24	Rendah	1.	24	Rendah
2.	27	Rendah	2.	20	Rendah
3.	20	Rendah	3.	26	Rendah
4.	20	Rendah	4.	27	Rendah
5.	28	Rendah	5.	27	Rendah
6.	30	Tinggi	6.	16	Sangat Rendah
7.	25	Rendah	7.	25	Rendah
8.	26	Rendah	8.	23	Rendah
9.	24	Rendah	9.	22	Rendah
10.	22	Rendah	10.	25	Rendah
Jumlah	246		Jumlah	235	
Rata-rata	24,6	Rendah	Rata-rata	23,5	Rendah

Dari tabel di atas menunjukkan hasil pada kelompok kontrol pada indikator “Mampu Mengelola Emosi” skor terendah 20 pada kategori rendah dan skor tertinggi 30 pada kategori tinggi dengan skor rata-rata 24,6 yang berarti rendah. Sedangkan dari kelompok eksperimen pada indikator “Mampu Mengelola Emosi”

diperoleh skor terendah 16 pada kategori rendah dan skor tertinggi 27 pada kategori tinggi dengan rata-rata 23,5 yang berarti rendah. Adapun distribusi frekuensi dibuktikan dengan tabel di bawah ini:

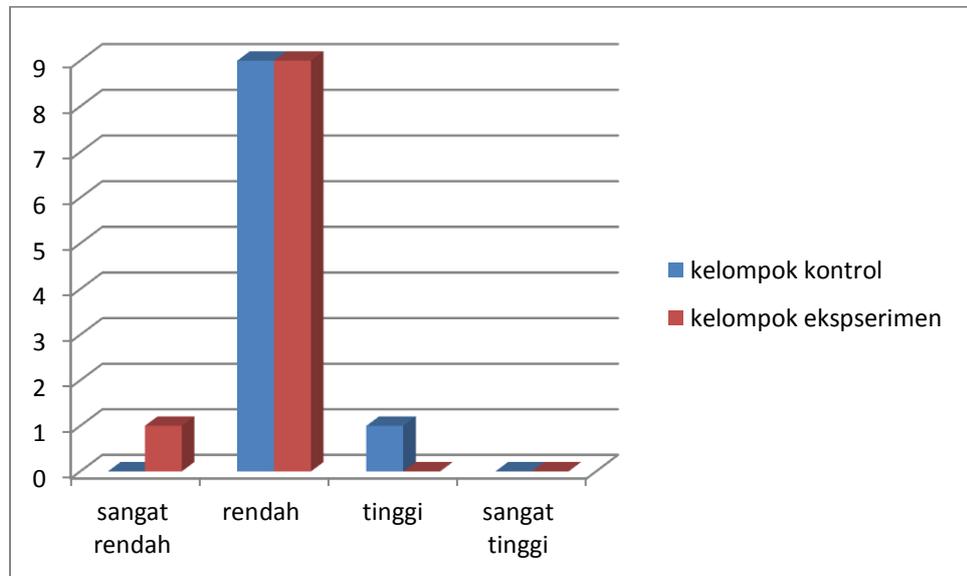
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Variabel Pengendalian Emosi Indikator “Mampu Mengelola Emosi”

No	Skor	Kategori	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen	
			Jumlah Siswa	Presentase	Jumlah Siswa	Presentase
1	9-18	Sangat Rendah	0	0%	1	10%
2	19-28	Rendah	9	90%	9	90%
3	29-38	Tinggi	1	10%	0	0%
4	39-48	Sangat Tinggi	0	0%	0	0%
Jumlah				100%		100%

Dari tabel di atas menunjukkan hasil dari indikator 1 “Mampu Mengelola Emosi” pada kelompok kontrol terdapat kategori tinggi yang berjumlah 1 siswa dengan presentase 10% dalam ketentuan skor 29-38 dan kategori rendah yang berjumlah 9 siswa dengan presentase 90% dalam ketentuan skor 19-28. Kemudian pada kelompok eksperimen terdapat kategori rendah yang berjumlah 9 siswa dengan presentase 90% dalam ketentuan skor 19-48 dan kategori sangat rendah yang berjumlah 1 siswa dengan presentase 10% dalam ketentuan 9-18.

Adapun hasil grafik untuk kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada indikator “mampu mengelola emosi” sebagai berikut:

Gambar 4.2 Grafik Skor Persentase Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen Pada Indikator “Mampu Mengelola Emosi”



b) Indikator 2 (Kemampuan Mengontrol Emosi)

Indikator kedua terdiri dari duabelas item dalam skala psikologi yaitu pada nomor 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 28, 32, 36, 39. . Jadi skor tertinggi pada item ini adalah 12×4 (48), dan skor terendah 12×1 (12). Maka dapat diketahui kelas intervalnya, yaitu sebagai berikut:

$$\text{Kelas Interval} = \frac{48 - 12}{4} = \frac{36}{4} = 9$$

Berdasarkan hasil kelas interval di atas, dapat disusun distribusi bergolong sebagai berikut:

Tabel 4.7 Kategori Distribusi Bergolong

No	Skor	Kategori
1	9-18	Sangat Rendah
2	19-28	Rendah
3	29-38	Tinggi
4	39-48	Sangat Tinggi

Dari tabel terdapat di atas maka diperoleh deskripsi kategori hasil *pre-test* untuk indikator “kemampuan mengontrol emosi”, sebagai berikut:

Tabel 4.8 Data Pre-Test Pengendalian Emosi

Indikator “Kemampuan Mengontrol Emosi”

Kelompok Kontrol			Kelompok Eksperimen		
No	Skor	Keterangan	No	Skor	Keterangan
1.	23	Rendah	1.	22	Rendah
2.	26	Rendah	2.	28	Rendah
3.	27	Rendah	3.	23	Rendah
4.	24	Rendah	4.	27	Rendah
5.	27	Rendah	5.	25	Rendah
6.	21	Rendah	6.	28	Rendah
7.	24	Rendah	7.	23	Rendah
8.	24	Rendah	8.	29	Tinggi
9.	21	Rendah	9.	25	Rendah
10.	26	Rendah	10.	23	Rendah
Jumlah	243		Jumlah	253	
Rata-rata	24,3	Rendah	Rata-rata	25,3	Rendah

Dari tabel di atas menunjukkan hasil pada kelompok kontrol pada indikator “Kemampuan Mengontrol Emosi” skor terendah 21 pada kategori rendah dan skor tertinggi 27 pada kategori tinggi dengan skor rata-rata 24,3 yang berarti rendah. Sedangkan dari kelompok eksperimen pada indikator “Kemampuan Mengontrol Emosi” diperoleh skor terendah 22 pada kategori rendah dan skor tertinggi 29 pada kategori tinggi dengan rata-rata 25,3 yang berarti rendah. Adapun distribusi frekuensi dibuktikan dengan tabel di bawah ini:

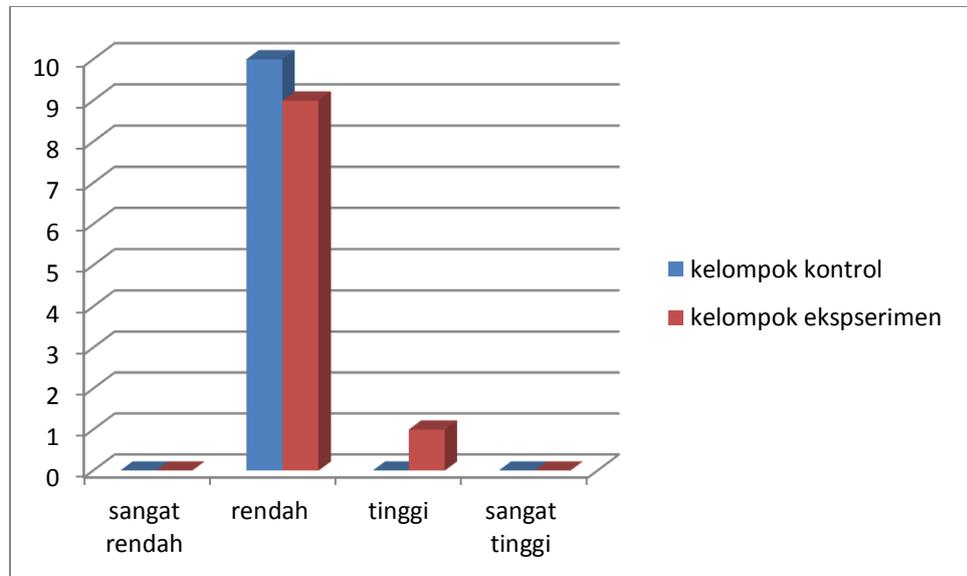
**Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Variabel Pengendalian Emosi
Indikator “Kemampuan Mengontrol Emosi”**

No	Skor	Kategori	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen	
			Jumlah Siswa	Presentase	Jumlah Siswa	Presentase
1	9-18	Sangat Rendah	0	0%	0	0%
2	19-28	Rendah	10	100%	9	90%
3	29-38	Tinggi	0	0%	1	10%
4	39-48	Sangat Tinggi	0	0%	0	0%
Jumlah				100%		100%

Dari tabel di atas menunjukkan hasil dari indikator 2 “Kemampuan Mengontrol Emosi” pada kelompok kontrol terdapat kategori rendah yang berjumlah 10 siswa dengan presentase 100% dalam ketentuan skor 19-48. Kemudian pada kelompok eksperimen terdapat kategori tinggi yang berjumlah 1 siswa dengan presentase 10% dalam ketentuan skor 29-38 dan kategori rendah yang berjumlah 9 siswa dengan presentase 90% dalam ketentuan 19-28.

Adapun hasil grafik untuk kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada indikator “Kemampuan Mengontrol Emosi” sebagai berikut:

Gambar 4.3 Grafik Skor Persentase Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen Pada Indikator “Kemampuan Mengontrol Emosi”



c) Indikator 3 (Memiliki Perasaan Positif)

Indikator ketiga terdiri dari limabelas item dalam skala psikologi yaitu pada nomor 3, 9, 15, 21, 26, 31, 35, 38, 6, 12, 18, 24, 29, 33, 37. Jadi skor tertinggi pada item ini adalah 15×4 (60), dan skor terendah 15×1 (15). Maka dapat diketahui kelas intervalnya, yaitu sebagai berikut:

$$\text{Kelas Interval} = \frac{60-15}{4} = \frac{45}{4} = 11,25 \text{ di bulatkan } 11$$

Berdasarkan hasil kelas interval di atas, dapat disusun distribusi bergolong sebagai berikut:

Tabel 4.10 Kategori Distribusi Bergolong

No	Skor	Kategori
1	11-22	Sangat Rendah
2	23-34	Rendah
3	35-46	Tinggi
4	47-58	Sangat Tinggi

Dari tabel terdapat di atas maka diperoleh deskripsi kategori hasil *pre-test* untuk indikator “Memiliki Perasaan Positif”, sebagai berikut:

Tabel 4.11 Data *Pre-Test* Pengendalian Emosi Indikator “Memiliki Perasaan Positif”

Kelompok Kontrol			Kelompok Eksperimen		
No	Skor	Keterangan	No	Skor	Keterangan
1.	30	Rendah	1.	33	Rendah
2.	27	Rendah	2.	35	Tinggi
3.	27	Rendah	3.	29	Rendah
4.	32	Rendah	4.	28	Rendah
5.	34	Rendah	5.	33	Rendah
6.	27	Rendah	6.	32	Rendah
7.	29	Rendah	7.	29	Rendah
8.	31	Rendah	8.	29	Rendah
9.	31	Rendah	9.	32	Rendah
10.	32	Rendah	10.	29	Rendah
Jumlah	300		Jumlah	309	
Rata-rata	30	Rendah	Rata-rata	30,9	Rendah

Dari tabel di atas menunjukkan hasil pada kelompok kontrol pada indikator “Memiliki Perasaan Positif” skor terendah 27 pada kategori rendah dan skor tertinggi 34 pada kategori tinggi dengan skor rata-rata 30 yang berarti rendah. Sedangkan dari kelompok eksperimen pada indikator “Memiliki Perasaan Positif” diperoleh skor terendah 28 pada kategori rendah dan skor tertinggi 35 pada kategori tinggi dengan rata-rata 30,9 yang berarti rendah. Adapun distribusi frekuensi dibuktikan dengan tabel di bawah ini:

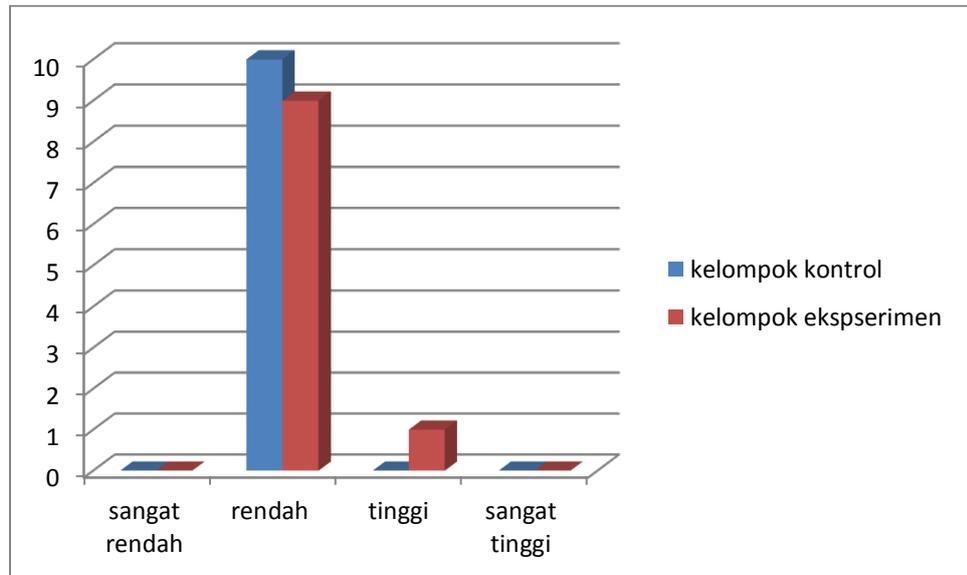
**Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Variabel Pengendalian Emosi
Indikator “Memiliki Perasaan Positif”**

No	Skor	Kategori	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen	
			Jumlah Siswa	Presentase	Jumlah Siswa	Presentase
1	11-22	Sangat Rendah	0	0%	0	0%
2	23-34	Rendah	10	100%	9	90%
3	35-46	Tinggi	0	0%	1	10%
4	47-58	Sangat Tinggi	0	0%	0	0%
Jumlah				100%		100%

Dari tabel di atas menunjukkan hasil dari indikator 3 “Memiliki Perasaan Positif” pada kelompok kontrol terdapat kategori rendah yang berjumlah 10 siswa dengan presentase 100% dalam ketentuan skor 23-34. Kemudian pada kelompok eksperimen terdapat kategori tinggi yang berjumlah 1 siswa dengan presentase 10% dalam ketentuan skor 35-46 dan kategori rendah yang berjumlah 9 siswa dengan presentase 90% dalam ketentuan 23-34.

Adapun hasil grafik untuk kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada indikator “Memiliki Perasaan Positif” sebagai berikut:

Gambar 4.4 Grafik Skor Persentase Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen Pada Indikator “Memiliki Perasaan Positif”



2. Deskripsi data hasil *Post-test*

Setelah peserta didik diberikan *treatment* dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama sebanyak lima kali, selanjutnya adalah pengambilan data akhir *post-test*. Sebelum diberikan analisis hasil *post-test* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen terlebih dahulu peneliti menyusun kelas interval, sebagai berikut:

$$\text{Kelas Interval} : \frac{\text{Skor Tertinggi} - \text{Skor Terendah}}{4 \text{ (Kategori skala)}}$$

$$\text{Kelas Interval} : \frac{156 - 39}{4} = \frac{117}{4} = 29,25 \text{ dibulatkan menjadi } 29$$

Tabel 4.13 Kategori Distribusi Bergolong

Kriteria	Rentang Nilai
Sangat Rendah	29 – 58
Rendah	59 – 88
Tinggi	89 – 118
Sangat Tinggi	119 – 148

Dengan demikian rekapitulasi data akhir *post-test* mengenai pengendalian emosi siswa SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara sebagai berikut:

Tabel 4.14 Data Post-test Pengendalian Emosi

Kelompok Kontrol				Kelompok Eksperimen			
No.	Subyek	Skor	Keterangan	No.	Subyek	Skor	Keterangan
1.	A-1	77	Rendah	1.	A-1	91	Tinggi
2.	A-2	86	Rendah	2.	A-2	97	Tinggi
3.	A-3	80	Rrendah	3.	A-3	89	Tinggi
4.	A-4	82	Rendah	4.	A-4	93	Tinggi
5.	A-5	90	Tinggi	5.	A-5	91	Tinggi
6.	A-6	82	Rendah	6.	A-6	92	Tinggi
7.	A-7	84	Rendah	7.	A-7	95	Tinggi
8.	A-8	89	Tinggi	8.	A-8	97	Tinggi
9.	A-9	80	Rendah	9.	A-9	96	Tinggi
10.	A-10	78	Rendah	10.	A-10	93	Tinggi
Jumlah		828		Jumlah		934	
Skor Tertinggi		90		Skor Tertinggi		97	
Skor Terendah		77		Skor Terendah		89	
Rata-rata		82,8	Rendah	Rata-rata		93,4	Tinggi

Berdasarkan hasil *post-test* dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Setelah dilakukan *treatment* dengan layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama pada kelompok eksperimen terjadi kenaikan skor dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment* dengan layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama. Skor tertinggi pada kelompok kontrol adalah 90 dan skor terendah adalah 77, sedangkan pada kelompok eksperimen skor tertinggi adalah 97 dan skor terendah adalah 89. Untuk skor rata-rata kelompok kontrol adalah 82,8 yang termasuk dalam kategori rendah dan skor rata-rata kelompok eksperimen adalah 93,4 yang

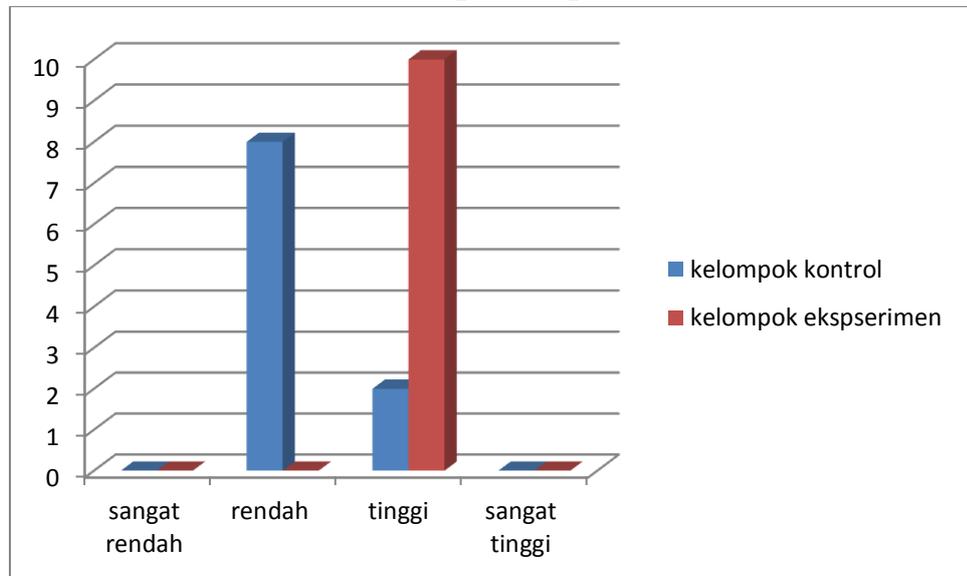
termasuk dalam kategori tinggi. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa kedua kelompok memiliki selisih 10,6. Adapun tabel distribusi frekuensi pengendalian emosi siswa hasil *post-test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen adalah sebagai berikut:

Tabel 4.15
Distribusi Frekuensi Pengendalian Emosi Siswa
Kelas VIII SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara

No	Skor	Kategori	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen	
			Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
1.	29-58	Sangat Rendah	0	0%	0	0%
2.	59-88	Rendah	8	90%	0	100%
3.	89-118	Tinggi	2	10%	10	0%
4.	119-148	Sangat Tinggi	0	0%	0	0%

Berdasarkan hasil *post-test* pada kelompok kontrol mengenai skala pengendalian emosi dapat diketahui terdapat 2 siswa kategori tinggi dengan presentase 20% dan 8 siswa kategori rendah dengan presentase 80% sedangkan hasil *post-test* pada kelompok eksperimen mengenai skala pengendalian emosi terdapat 10 siswa kategori tinggi dengan presentase 100%. Adapun hasil *post-test* peserta didik mengenai skala pengendalian emosi dapat digambarkan pada grafik sebagai berikut:

Gambar 4.5 Grafik *Post-Test* Pengendalian Emosi Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen



Berikut analisis hasil *post-test* pada setiap indikator kelompok kontrol dan kelompok eksperimen:

a) Indikator 1 (Mampu Mengelola Emosi)

Indikator pertama terdiri dari duabelas item dalam skala psikologi yaitu pada nomor 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 27, 30, 34. Jadi skor tertinggi pada item ini adalah 12×4 (48), dan skor terendah 12×1 (12). Maka dapat diketahui kelas intervalnya, yaitu sebagai berikut:

$$\text{Kelas Interval} = \frac{48 - 12}{4} = \frac{36}{4} = 9$$

Berdasarkan hasil kelas interval di atas, dapat disusun distribusi bergolong sebagai berikut:

Tabel 4.16 Kategori Distribusi Bergolong

No	Skor	Kategori
1	9-18	Sangat Rendah
2	19-28	Rendah
3	29-28	Tinggi
4	39-48	Sangat Tinggi

Dari tabel terdistribusi di atas maka diperoleh deskripsi kategori hasil *post-test* untuk indikator “mampu mengelola emosi”, sebagai berikut:

Tabel 4.17 Data Post-Test Pengendalian Emosi Indikator “Mampu Mengelola Emosi”

Kelompok Kontrol			Kelompok Eksperimen		
No	Skor	Keterangan	No	Skor	Keterangan
1.	25	Rendah	1.	30	Tinggi
2.	27	Rendah	2.	31	Tinggi
3.	23	Rendah	3.	27	Rendah
4.	24	Rendah	4.	31	Tinggi
5.	27	Rendah	5.	27	Rendah
6.	30	Tinggi	6.	27	Rendah
7.	25	Rendah	7.	27	Rendah
8.	28	Rendah	8.	27	Rendah
9.	27	Rendah	9.	29	Tinggi
10.	22	Rendah	10.	31	Tinggi
Jumlah	258		Jumlah	287	
Rata-rata	25,8	Rendah	Rata-rata	28,7 (29)	Tinggi

Dari tabel di atas menunjukkan hasil kelompok kontrol dengan indikator “Mampu Mengelola Emosi” skor terendah 22 pada kategori rendah, dan skor tertinggi 30 pada kategori tinggi dengan rata-rata 25,8 yang berarti rendah. Sedangkan hasil pada kelompok eksperimen pada indikator “Mampu Mengelola Emosi” skor terendah 27 pada kategori rendah dan skor tertinggi 31 pada kategori

tinggi dengan rata-rata 28,7 dibulatkan 29 yang berarti tinggi. Adapun distribusi frekuensi dibuktikan dengan tabel di bawah ini:

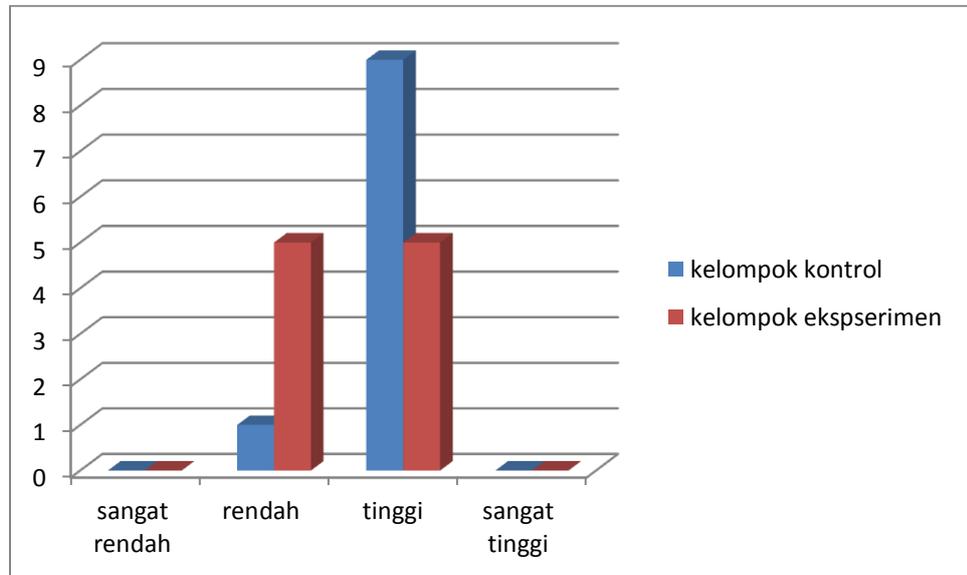
Tabel 4.18 Distribusi Frekuensi Variabel Pengendalian Emosi Indikator “Mampu Mengelola Emosi”

No	Skor	Kategori	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen	
			Jumlah Siswa	Presentase	Jumlah Siswa	Presentase
1	9-18	Sangat Rendah	0	0%	0	0%
2	19-28	Rendah	9	90%	5	50%
3	29-38	Tinggi	1	10%	5	50%
4	39-48	Sangat Tinggi	0	0%	0	0%
Jumlah				100%		100%

Dari tabel di atas menunjukkan hasil dari indikator 1 “Mampu Mengelola Emosi” pada kelompok kontrol terdapat kategori tinggi yang berjumlah 1 siswa dengan presentase 10% dalam ketentuan 35-46 dan kategori rendah yang berjumlah 9 siswa dengan presentase 90% dalam ketentuan skor 23-34. Kemudian pada kelompok eksperimen pada indikator “Mampu Mengelola Emosi” terdapat kategori rendah yang berjumlah 1 siswa dengan presentase 10% dalam ketentuan 23-34 dan kategori tinggi yang berjumlah 9 siswa dengan presentase 90% dalam ketentuan skor 35-46.

Adapun hasil grafik untuk kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada indikator “Memiliki Perasaan Positif” sebagai berikut:

Gambar 4.6 Grafik Skor Persentase Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen Pada Indikator “Mampu Mengelola Emosi”



b) Indikator 2 (Kemampuan Mengontrol Emosi)

Indikator kedua terdiri dari duabelas item dalam skala psikologi yaitu pada nomor 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 28, 32, 36, 39. . Jadi skor tertinggi pada item ini adalah 12×4 (48), dan skor terendah 12×1 (12). Maka dapat diketahui kelas intervalnya, yaitu sebagai berikut:

$$\text{Kelas Interval} = \frac{48 - 12}{4} = \frac{36}{4} = 9$$

Berdasarkan hasil kelas interval di atas, dapat disusun distribusi bergolong sebagai berikut:

Tabel 4.19 Kategori Distribusi Bergolong

No	Skor	Kategori
1	9-18	Sangat Rendah
2	19-28	Rendah
3	29-38	Tinggi
4	39-48	Sangat Tinggi

Dari tabel terdapat di atas maka diperoleh deskripsi kategori hasil *pre-test* untuk indikator “kemampuan mengontrol emosi”, sebagai berikut:

Tabel 4.20 Data *Post-Test* Pengendalian Emosi Indikator “Kemampuan Mengontrol Emosi”

Kelompok Kontrol			Kelompok Eksperimen		
No	Skor	Keterangan	No	Skor	Keterangan
1.	22	Rendah	1.	27	Rendah
2.	27	Rendah	2.	29	Tinggi
3.	26	Rendah	3.	25	Rendah
4.	26	Rendah	4.	32	Tinggi
5.	27	Rendah	5.	29	Tinggi
6.	23	Rendah	6.	28	Rendah
7.	25	Rendah	7.	31	Tinggi
8.	27	Rendah	8.	29	Tinggi
9.	22	Rendah	9.	32	Tinggi
10.	26	Rendah	10.	27	Rendah
Jumlah	251		Jumlah	289	
Rata-rata	25,1	Rendah	Rata-rata	28,9 (29)	Tinggi

Dari tabel di atas menunjukkan hasil kelompok kontrol dengan indikator “Kemampuan Mengontrol Emosi” skor terendah 22 pada kategori rendah, dan skor tertinggi 30 pada kategori tinggi dengan rata-rata 25,8 yang berarti rendah. Sedangkan hasil pada kelompok eksperimen pada indikator “Kemampuan Mengontrol Emosi” skor terendah 27 pada kategori rendah dan skor tertinggi 31 pada kategori tinggi dengan rata-rata 28,7 dibulatkan 29 yang berarti tinggi. Adapun distribusi frekuensi dibuktikan dengan tabel di bawah ini:

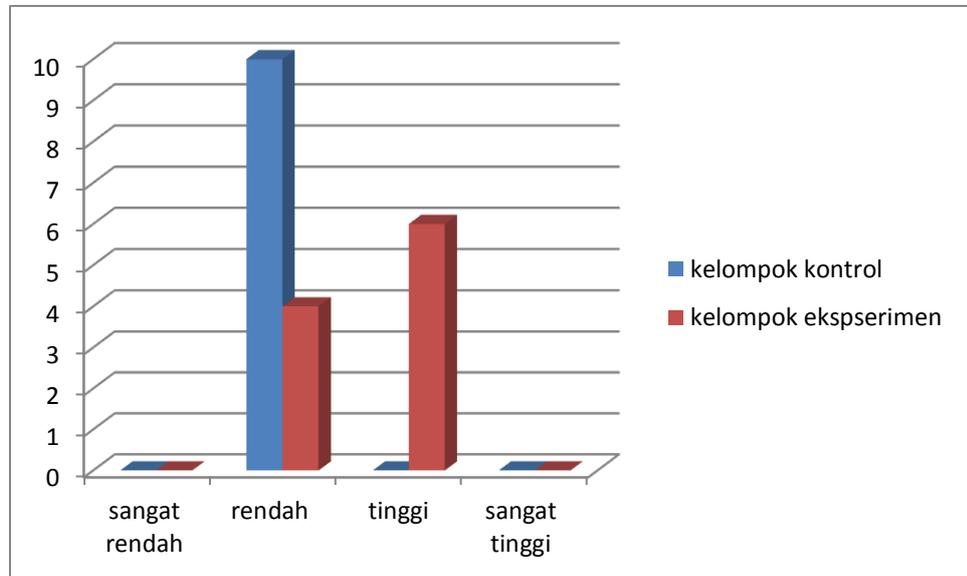
**Tabel 4.21 Distribusi Frekuensi Variabel Pengendalian Emosi
Indikator “Kemampuan Mengontrol Emosi”**

No	Skor	Kategori	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen	
			Jumlah Siswa	Presentase	Jumlah Siswa	Presentase
1	9-18	Sangat Rendah	0	0%	0	0%
2	19-28	Rendah	10	100%	4	40%
3	29-38	Tinggi	0	0%	6	60%
4	39-48	Sangat Tinggi	0	0%	0	0%
Jumlah				100%		100%

Dari tabel di atas menunjukkan hasil dari indikator 1 “Kemampuan Mengontrol Emosi” pada kelompok kontrol terdapat kategori kategori rendah yang berjumlah 10 siswa dengan presentase 100% dalam ketentuan skor 23-34. Kemudian pada kelompok eksperimen terdapat kategori tinggi yang berjumlah 6 siswa dengan presentase 60% dalam ketentuan skor 29-38 dan kategori rendah yang berjumlah 4 siswa dengan presentase 40% dalam ketentuan 19-28.

Adapun hasil grafik untuk kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada indikator “Kemampuan Mengontrol Emosi” sebagai berikut:

Gambar 4.7 Grafik Skor Persentase Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen Pada Indikator “Kemampuan Mengontrol Emosi”



c) Indikator 3 (Memiliki Perasaan Positif)

Indikator ketiga terdiri dari limabelas item dalam skala psikologi yaitu pada nomor 3, 9, 15, 21, 26, 31, 35, 38, 6, 12, 18, 24, 29, 33, 37. Jadi skor tertinggi pada item ini adalah 15×4 (60), dan skor terendah 15×1 (15). Maka dapat diketahui kelas intervalnya, yaitu sebagai berikut:

$$\text{Kelas Interval} = \frac{60-15}{4} = \frac{45}{4} = 11,25 \text{ di bulatkan } 11$$

Berdasarkan hasil kelas interval di atas, dapat disusun distribusi bergolong sebagai berikut:

Tabel 4.22 Kategori Distribusi Bergolong

No	Skor	Kategori
1	11-22	Sangat Rendah
2	23-34	Rendah
3	35-46	Tinggi
4	47-58	Sangat Tinggi

Dari tabel terdapat di atas maka diperoleh deskripsi kategori hasil *pre-test* untuk indikator “Memiliki Perasaan Positif”, sebagai berikut:

**Tabel 4.23 Data *Post-Test* Pengendalian Emosi
Indikator “Memiliki Perasaan Positif”**

Kelompok Kontrol			Kelompok Eksperimen		
No	Skor	Keterangan	No	Skor	Keterangan
1.	30	Rendah	1.	34	Rendah
2.	32	Rendah	2.	37	Tinggi
3.	31	Rendah	3.	37	Tinggi
4.	32	Rendah	4.	30	Rendah
5.	36	Tinggi	5.	35	Tinggi
6.	29	Rendah	6.	37	Tinggi
7.	34	Rendah	7.	37	Tinggi
8.	34	Rendah	8.	41	Tinggi
9.	31	Rendah	9.	35	Tinggi
10.	30	Rendah	10.	35	Tinggi
Jumlah	319		Jumlah	358	
Rata-rata	31,9	Rendah	Rata-rata	35,8	Tinggi

Dari tabel di atas menunjukkan hasil pada kelompok kontrol pada indikator “Memiliki Perasaan Positif” skor terendah 29 pada kategori rendah dan skor tertinggi 36 pada kategori tinggi dengan skor rata-rata 31,9 yang berarti rendah. Sedangkan dari kelompok eksperimen pada indikator “Memiliki Perasaan Positif” diperoleh skor terendah 34 pada kategori rendah dan skor tertinggi 41 pada kategori tinggi dengan rata-rata 35,8 yang berarti rendah. Adapun distribusi frekuensi dibuktikan dengan tabel di bawah ini:

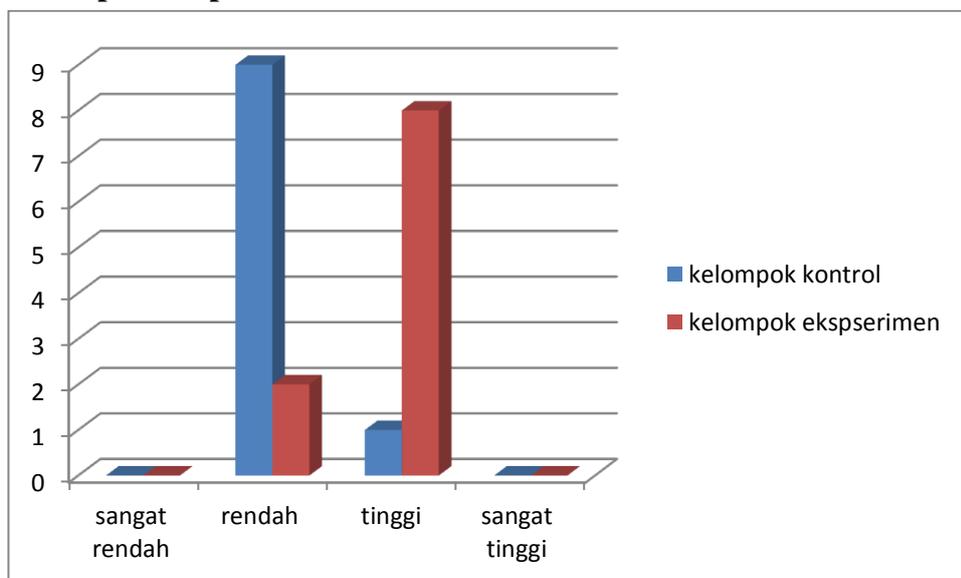
**Tabel 4.24 Distribusi Frekuensi Variabel Pengendalian Emosi
Indikator “Memiliki Perasaan Positif”**

No	Skor	Kategori	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen	
			Jumlah Siswa	Presentase	Jumlah Siswa	Presentase
1	11-22	Sangat Rendah	0	0%	0	0%
2	23-34	Rendah	9	90%	2	20%
3	35-46	Tinggi	1	10%	8	80%
4	47-58	Sangat Tinggi	0	0%	0	0%
Jumlah				100%		100%

Dari tabel di atas menunjukkan hasil dari indikator 3 “Memiliki Perasaan Positif” pada kelompok kontrol terdapat kategori tinggi yang berjumlah 1 siswa dengan presentase 10% dalam ketentuan 35-46 dan kategori rendah yang berjumlah 9 siswa dengan presentase 90% dalam ketentuan skor 23-34. Kemudian pada kelompok eksperimen terdapat kategori tinggi yang berjumlah 8 siswa dengan presentase 80% dalam ketentuan skor 35-46 dan kategori rendah yang berjumlah 2 siswa dengan presentase 20% dalam ketentuan 23-34.

Adapun hasil grafik untuk kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada indikator “Memiliki Perasaan Positif” sebagai berikut:

Gambar 4.8 Grafik Skor Persentase Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen Pada Indikator “Memiliki Perasaan Positif”



3. Perbandingan data *pre-test* dan *post-test*

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan sebelum diberikan *treatment* pada kelompok eksperimen dan setelah diberikan *treatment* terdapat peningkatan pada kelompok eksperimen. Adapun hasil data *pre-test* dan *post-test* dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, sebagai berikut:

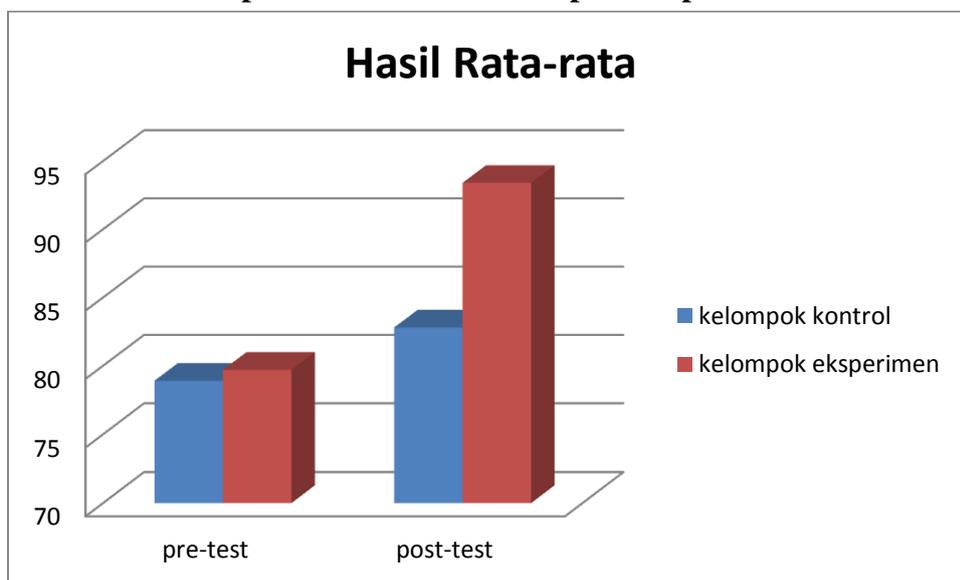
Tabel 4.25 Data *Pre-test* dan *Post-test* Pengendalian Emosi

No	<i>Pre-test</i>				<i>Post-test</i>			
	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen	
	Skor	Ket	Skor	Ket	Skor	Ket	Skor	Ket
1	77	R	79	R	77	R	91	T
2	80	R	83	R	86	R	97	T
3	74	R	78	R	80	R	89	T
4	76	R	82	R	82	R	93	T
5	89	T	85	R	90	T	91	T
6	78	R	76	R	82	R	92	T
7	78	R	77	R	84	R	95	T
8	81	R	81	R	89	T	97	T
9	76	R	79	R	80	R	96	T
10	80	R	77	R	78	R	93	T
Jumlah	789		797		828		934	
Rata-rata	78,9		79,7		82,8		93,4	

Dari hasil data yang diperoleh dari 10 responden pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dapat diketahui bahwa ada peningkatan yang terjadi pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang diberikan *treatment*. Hasil skor *pre-test* yang diperoleh kelompok kontrol terdapat 1 siswa pada kategori tinggi dengan rata-rata 78,9 kemudian hasil skor *post-test* yang diperoleh kelompok kontrol terdapat 2 siswa pada kategori tinggi dengan rata-rata 82,8. Sedangkan pada kelompok eksperimen diperoleh hasil sebelum diberikan *treatment* (*pre-test*) tidak terdapat siswa dengan hasil skor kategori tinggi dengan rata-rata 79,9, kemudian setelah diberikan *treatment* dengan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan terhadap seluruh subyek dalam kelompok eksperimen memperoleh skor pada

kategori tinggi dengan rata-rata 93,4. Berikut disajikan grafik untuk hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen:

Gambar 4.9 Grafik data perbandingan *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen



B. Uji Persyaratan Analisis Data

Analisis data mempunyai tujuan untuk menguji hipotesis penelitian, sehingga akan dapat suatu kesimpulan tentang keadaan sebenarnya dari obyek yang diteliti. Sebelum melakukan uji hipotesis maka akan dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Untuk menguji kenormalan distribusi sampel digunakan Uji Lilliefors dengan kriteria jika $L_o < L_{tabel}$ maka H_o diterima, artinya sampel berasal dari data yang distribusi normal. Dan jika $L_o > L_{tabel}$ maka H_o ditolak, artinya sampel berasal dari data yang berdistribusi tidak normal.

Berdasarkan perhitungan Uji *Lilliefors* yang sudah diuji diperoleh hasil jika $L_o < L_{tabel}$ maka H_o diterima, artinya sampel berasal dari data yang distribusi normal. Uji normalitas sampel terdapat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.26
Uji Normalitas Awal (*Pre-Test*)

Kelompok	L_o	L_{tabel}	Kesimpulan
Kontrol	0,206	0,258	Berdistribusi Normal
Eksperimen	0,193	0,258	Berdistribusi Normal

Dari hasil uji normalitas dengan uji *Lilliefors* diperoleh hasil L_o kelompok kontrol sebesar 0,206 dan kelompok eksperimen sebesar 0,193. Pada kelompok kontrol L_{tabel} dengan $N= 10$ dan taraf signifikan 5% sebesar 0,258. Karena $L_o < L_{tabel}$, yaitu $0,206 < 0,258$, maka H_o diterima artinya sampel berasal dari distribusi normal. Sedangkan kelompok eksperimen L_{tabel} dengan $N= 10$ dan taraf signifikan 5% sebesar 0,258. Karena $L_o < L_{tabel}$, yaitu $0,193 < 0,258$, maka H_o diterima artinya sampel berasal dari distribusi normal.

Tabel 4.27
Uji Normalitas Akhir (*Post-Test*)

Kelompok	L_o	L_{tabel}	Kesimpulan
Kontrol	0,171	0,258	Berdistribusi Normal
Eksperimen	0,157	0,258	Berdistribusi Normal

Dari hasil uji normalitas dengan uji *Lilliefors* diperoleh hasil L_o kelompok kontrol sebesar 0,171 dan kelompok eksperimen sebesar 0,157. Pada kelompok kontrol L_{tabel} dengan $N= 10$ dan taraf signifikan 5% sebesar 0,258. Karena $L_o <$

L_{tabel} , yaitu $0,171 < 0,258$, maka H_0 diterima artinya sampel berasal dari distribusi normal. Sedangkan kelompok eksperimen L_{tabel} dengan $N= 10$ dan taraf signifikan 5% sebesar 0,258. Karena $L_0 < L_{tabel}$, yaitu $0,157 < 0,258$, maka H_0 diterima artinya sampel berasal dari distribusi normal

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kedua nilai hasil dari *pre-test* dan *post-test* memiliki varian yang sama atau tidak. Apabila nilai hasil dari *pre-test* dan *post-test* memiliki nilai varian yang sama maka hasilnya dapat dikatakan homogen.

Untuk menguji homogenitas sampel digunakan uji F. Berdasarkan hasil uji F diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.28 Uji Homogenitas

	F_{hitung}	F_{tabel}	Kesimpulan
<i>Pre-test</i>	1,983	3,178	Homogen
<i>Post-test</i>	2,567	3,178	Homogen

Karena $F_{hitung} < F_{tabel}$ *Pre-test* yaitu $1,983 < 3,178$ maka H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa sampel *pre-test* berasal dari populasi yang sama atau homogen. Kemudian $F_{hitung} < F_{tabel}$ *post-test* yaitu $2,567 < 3,178$, maka H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa sampel *post-test* berasal dari populasi yang sama atau homogen.

C. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan suatu prosedur yang akan menghasilkan keputusan menerima atau menolak hipotesis tersebut. Statistik uji yang digunakan adalah statistik Uji *t-test*. Rumus uji *t-test* yang dapat digunakan untuk N sama sebagai berikut:

Tabel 4.29 Persiapan Uji Hipotesis *Post-test*

No	X ₁	X ₂	X ₁ ²	X ₂ ²
1	77	89	5929	7921
2	78	91	6084	8281
3	80	91	6400	8281
4	80	92	6400	8464
5	82	93	6724	8649
6	82	93	6724	8649
7	84	95	7056	9025
8	86	96	7396	9216
9	89	97	7921	9409
10	90	97	8100	9409
JUMLAH	828	934	68734	87304
KODE	ΣX ₁	ΣX ₂	ΣX ₁ ²	ΣX ₂ ²

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{s_{gab} \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \text{ dimana } s_{gab} = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{(n_1 + n_2) - 2}}$$

Keterangan :

- S_{gab} : Varian Gabungan
 \bar{X}_1 : Rerata Sampel ke-1
 \bar{X}_2 : Rerata Sampel ke-2
n₁ : Jumlah Individu Sampel ke-1
n₂ : Jumlah Individu Sampel ke-2
S₁ : Varian Sampel ke-1
S₂ : Varian Sampel ke-2

a. Mencari S_1^2

$$S_1^2 = \frac{\sum X_1^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{N}}{N-1}$$

$$= \frac{68734 - \frac{(828)^2}{10}}{10-1}$$

$$S_1^2 = \frac{68734 - 68558,4}{9}$$

$$S_1^2 = \frac{175,6}{9}$$

$$S_1^2 = 19,5111$$

b. Mencari S_2^2

$$S_2^2 = \frac{\sum X_2^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{N}}{N-1}$$

$$S_2^2 = \frac{87304 - \frac{(934)^2}{10}}{10-1}$$

$$S_2^2 = \frac{87304 - 87235,6}{9}$$

$$S_2^2 = \frac{68,4}{9}$$

$$S_2^2 = 7,6$$

c. Mencari S gabungan

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

$$S_{gab} = \sqrt{\frac{(10-1)19,5111 + (10-1)7,6}{(10+10)-2}}$$

$$S_{gab} = \sqrt{\frac{(9)19,5111 + (9)7,6}{(20)-2}}$$

$$S_{gab} = \sqrt{\frac{175,5999 + 68,4}{18}}$$

$$S_{gab} = \sqrt{\frac{243,9999}{18}}$$

$$S_{gab} = \sqrt{13,3555}$$

$$S_{gab} = 3,6545$$

d. Mencari t

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{s_{gab} \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$t = \frac{82,8 - 93,4}{3,6545 \sqrt{\frac{1}{10} + \frac{1}{10}}}$$

$$t = \frac{10,6}{3,6545 \sqrt{\frac{2}{10}}}$$

$$t = \frac{10,6}{3,6545 \sqrt{0,2}}$$

$$t = \frac{10,6}{3,6545 \cdot 0,4472}$$

$$t = \frac{10,6}{1,6342}$$

$$t = 6,4863 \text{ (t)}$$

Dapat diketahui jika tingkat kesalahan 5% dengan dkk 18, maka nilai $t_{tabel} = 2,101$. ($dk = n_1 + n_2 - 2 = 18$). Ternyata nilai $t_{hitung} = 6,4863$ jauh lebih besar dari $t_{tabel} = 2,101$. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa keputusan uji hipotesis, $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak H_a diterima. Oleh karena itu hipotesisnya berbunyi bahwa ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama terhadap pengendalian emosi siswa kelas VIII SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara.

D. Pembahasan

Dari perhitungan uji *t-test* diketahui nilai $t_{hitung} = 6,4863$ sementara nilai t_{tabel} dengan $dk = n_1 + n_2 - 2 = 18$ dan taraf signifikan 5% sebesar $= 2,101$, maka hipotesis tersebut dinyatakan diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama terhadap pengendalian emosi siswa kelas VIII SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara.

Pada analisis data hasil *pre-test* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menunjukkan bahwa tidak perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Dengan skor rata-rata pengendalian emosi siswa pada kelompok kontrol sebesar 78,9 dan untuk kelompok eksperimen sebesar 79,7, selisih kedua kelompok adalah 0,8. Kemudian hasil *post-test* kelompok eksperimen setelah diberikan *treatment* dengan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama terhadap pengendalian emosi mengalami peningkatan dari 79,7 menjadi 93,4 artinya terjadi peningkatan sebesar 13,7. Sedangkan pada kelompok kontrol dari 78,9 menjadi 82,8 artinya terjadi peningkatan sebesar 3,9. Selisih antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yaitu sebesar 11,2. Dapat didefinisikan bahwa ada perbedaan antara kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment* dengan kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama.

Berdasarkan hasil data penelitian membuktikan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik Sosiodrama berpengaruh terhadap pengendalian emosi. Pengaruh tersebut terjadi karena siswa memahami topik pembahasan ketika proses

treatment yang dilakukan selama lima kali. *Treatment* dilakukan lima kali pada kelompok eksperimen berupa layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama dengan topik pembahasan pada pertemuan pertama tentang indikator mengelola emosi, pertemuan kedua membahas topik tentang indikator mengontrol emosi, pertemuan ketiga dan keempat membahas topik tentang indikator berfikir positif, dan pada pertemuan terakhir membahas topik indikator mengelola emosi karena saat pertemuan pertama hasil *laiseg* menunjukkan bahwa tujuan indikator mengelola emosi belum tercapai dengan maksimal. Pada pelaksanaan layanan bimbingan kelompok anggota kelompok berinteraksi membahas topik yang diberikan pemimpin kelompok yang dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab agar lebih memahami topik yang sedang dibahas. Dengan begitu siswa mengetahui tujuan diberikan layanan bimbingan kelompok, yaitu sebagai upaya mengubah perilaku tentang pengendalian emosi menjadi lebih baik.

Dari pengamatan dapat diidentifikasi bahwa setelah mendapatkan perlakuan hasil yang dicapai menunjukkan siswa mendapatkan pemahaman baru mengenai topik-topik mengenai pengendalian emosi. Kemudian peserta didik memperlihatkan respon dan sikap positif terhadap beberapa topik yang dibahas. Peserta didik mampu merencanakan tindakan untuk menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dari hasil perilaku yang ditunjukkan peserta didik dapat identifikasikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama berpengaruh terhadap pengendalian emosi siswa kelas VIII SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara. Peserta didik yang awalnya masih sulit mengendalikan emosi dapat diubah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama

menjadikan peserta didik mampu mengendalikan emosinya sehingga tidak mudah marah, tidak mudah tersinggung, sabar ketika dihadapkan dengan situasi yang tidak baik, dan tidak terjadi perselisihan dengan teman.

BAB V

SIMPULAN, SARAN, KETERBATASAN PENELITIAN

A. Simpulan

Sebelum dilakukan *treatment* dengan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk pengendalian emosi siswa kelas VIII SMP N 4 Wanyasa Banjarnegara termasuk kaegori rendah karena terdapat siswa yang mudah marah, mudah tersinggung, sering berselisih dengan teman. Pada hasil perhitungan *pre-test* menunjukkan kelas kontrol terdapat skor 78,9 dan kelas eksperimen terdapat skor 79,7, dilihat dengan data bergolong skor yang terdapat dikelas kontrol dan kelas eksperimen menunjukkan bahwa pengendalian emosi siswa dalam kategori rendah. Kemudian setelah diberikan *treatment* dengan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama kepada kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan, hal ini ditunjukkan dengan hasil perhitungan *post-test* yang diketahui skor kelompok eksperimen menjadi meningkat dari skor 79,7 menjadi skor 93,4 pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan sebesar 13,7. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment* layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama menunjukkan peningkatan namun tidak terlalu tinggi dari skor 78,9 menjadi skor 82,8 pada kelompok kontrol hanya terjadi peningkatan sebesar 3,9. Selisih antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu 10,6.

Dari data yang dihasilkan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama terhadap pengendalian emosi siswa kelas VIII SMP N 4 Wanyasa Banjarnegara.

B. Saran

Berkaitan dengan simpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran yang bermanfaat bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling khususnya SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara antara lain:

1. Bagi Siswa

Memanfaatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dalam menghadapi suatu permasalahan pribadi pada lingkungan sekelilingnya sehingga dapat menyelesaikan tugas perkembangan dengan kemampuan yang dimilikinya.

2. Bagi Guru BK/ Guru Pembimbing

Guru bimbingan dan konseling agar lebih baik dalam mengembangkan bimbingan dan konseling bagi siswa secara optimal. Penggunaan metode yang tepat menjadi hal yang sangat penting sebagai media untuk memberikan layanan bagi siswa khususnya dengan layanan bimbingan konseling dengan teknik sosiodrama untuk membantu permasalahan yang dihadapi siswa.

3. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah perlu meningkatkan kerjasama dengan berbagai pihak untuk memberikan dukungan terhadap upaya layanan bimbingan kelompok terhadap pengendalian emosi siswa. Sekolah hendaknya mampu menyediakan sarana dan prasarana yang memadai bagi pengembangan pribadi siswa sebagai bekal dalam menyelesaikan tugas perkembangan dengan baik.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti hanya fokus melakukan penelitian dengan memberikan layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama kepada kelompok eksperimen tentang pengendalian emosi negatif. Padahal emosi positifpun harus dikendalikan agar emosi yang dikeluarkan tidak terlalu berlebihan sehingga tidak merugikan diri sendiri dan lingkungan sekitar. Sehingga penelitian ini belum mengungkap kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk penegndalian emosi positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-halik & Rakasiwi. (2020). “Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa, 32-44”(<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium/article/view/7186>). Di akses 24 Oktober 2021
- Arikunto,S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Asih,G.Y & Pratiwi,M,M,S. (2010). “Perilaku Prosocial Ditinjau Dari Empati dan Kematangan Emosi, 33-42” (<https://jurnal.umk.ac.id/index.php/PSI/article/view/23>). Di akses 27 September 2021
- Basaria, D. (2019). “Gambaran Kecerdasan Emosi pada Remaja di Pulau Jawa dan Bali, 83-102” (<https://journal.untar.ac.id/index.php/provitae/article/view/5055>). Di akses 30 Juni 2021
- Darmono,L,A. (2019). “Viral Kasus Persekusi Siswa SMP PGRI Gresik Terhadap Gurunya Sendiri, Berakhir Damai” (<https://www.suarakarya.id/detail/86399/Viral-Kasus-Persekusi-Siswa-SMP-PGRI-Gresik-Terhadap-Gurunya-Sendiri-Berakhir-Damai>). Di akses pada tanggal 2 September 2021
- Djamarah,S.B & Zain,A. (2010). “Strategi Belajar Mengajar”. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fitriani, E. (2017). “Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Smk Melalui Bimbingan Kelompok, 187-192” (<https://jurnal-lp2m.umnaw.ac.id/index.php/JP2SH/article/view/85>). Di akses pada tanggal 16 Juni 2021
- Hartati,A & Ahmad,H. (2021). *Pengaruh Teknik Konseling Assertive Training Terhadap Pengendalian Emosi Siswa, 73-82*”(<http://jurnal.intancendekia.org/index.php/JPIn/article/view/136/114>). Di akses 27 September 2021
- Hartinah,S. (2009). “Konsep Dasar Bimbingan Kelompok”. Bandung: PT Refika Aditama.
- Indul, Y.M & Lianawati, A. (2020). “Bimbingan kelompok teknik sociodrama efektif untuk meningkatkan interaksi sosial siswa Kelas X SMA Antartika Sidoarjo, 300-305” (<https://journal.unindra.ac.id/index.php/terapeutik/article/view/435>). Di akses pada tanggal 1 Juni 2021

- Kumara, A, Sulistyaningsari, A. & Dkk. (2018). *Mengenal Dan Menangani Emosi Pada Emosi*. Yogyakarta: PT Kanisius
- Lubis, A, Elita, Y & Afriyati, V. (2017). “*Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa Sma Di Kota Bengkulu*, 43-51” (https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia/article/view/3982). Di akses pada tanggal 21 Juni 2021
- Maisunah. (2021). “*Layanan bimbingan kelompok teknik sociodrama untuk meningkatkan keterampilan komunikasi siswa*, 87-99” (<http://ejournal.iainmadura.ac.id/index.php/educons/article/view/4257>) . Di akses pada tanggal 13 September 2021
- Mantalean,V. (2021). “*Video Viral Adu Jotos Siswi SMP, Begini Kronologi Versi Polisi*” (<https://megapolitan.kompas.com/read/2021/08/05/17184221/video-viral-adu-jotos-siswi-smp-begini-kronologi-versi-polisi>). Di akses pada tanggal 2 September 2021
- Mulinda,R, Afiati,E & Conia,P,D,D (2020). “*Efktivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Untuk Meningkatkan Empati Siswa*, 31-41” (<https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JPBK/article/view/10110>). Di akses 24 Oktober 2021
- Murnita,A. (2016). “*Upaya Meningkatkan Perilaku Pro-Sosial Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Metode Sociodrama*, 12-17” (<https://i-pp.com/index.php/jptbk/article/view/415>). Di akses 2 Oktober 2021
- Neke, D. (2021). “*Tersinggung, Dua Siswi SMP Berkelahi di Lapangan, Direkam Temannya dan Videonya Viral*” (<https://regional.kompas.com/read/2021/06/12/075952778/tersinggung-dua-siswi-smp-berkelahi-di-lapangan-direkam-temannya-dan>). Di akses pada tanggal 2 September 2021
- Nadhiroh, F.Y. (2015). “*Pengendalian Emosi*, 53-63” (<Http://Jurnal.Uinbanten.Ac.Id/Index.Php/Saintifikaislamica/Article/View/284>). Di Akses 21 Juni 2021
- Purba,S,N, Simarmata,S,W & Mardiaty. (2021). “*Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama Terhadap Penerimaan Sosial Remaja Di Lingkungan II Kelurahan Tanah Tinggi Kecamatan Binjai Timur*, 33-42”. (<https://ejournal.stkipbudidaya.ac.id/index.php/jb/article/view/372>). Di akses 24 Oktober 2021
- Prayitno & Amti,E. (2013). “*Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*”. Jakarta: Rineka Cipta.

- Romlah, T. (2001). *“Teori Dan Praktek Bimbingan Kelompok”*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Tohirin. (2011). *“Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah”*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sobur, A. (2013). *Psikologi Umum*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Supardi. (2019). *Dasar Metodologi Penelitian*. Semarang: UPGRIS PRESS
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Wahyono, E. (2020). *“Miris Kelompok Remaja di Jakarta Barat, Aksi Tawuran Biar Viral”* (<https://news.detik.com/berita/d-5156121/miris-kelompok-remaja-di-jakarta-barat-aksi-tawuran-biar-viral/2>). Di akses pada tanggal 2 September 2021

LAMPIRAN 1

1. RPL

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KELOMPOK SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Satuan Pendidikan	:	SMP N 4 Wanayasa, Banjarnegara
Komponen	:	Layanan Dasar
Bidang Layanan	:	Pribadi
Topik Bimbingan Kelompok	:	Mengelola Emosi Negatif
Kelas / Semester	:	VIII B /Genap
Alokasi Waktu	:	40 menit

1.	Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) 1. Aspek Perkembangan : Kematangan Emosi 2. Tataran Internalisasi Tujuan Pemahaman dan Pengembangan
2.	Tujuan Layanan 1. Memahami tentang topik yang dibahas 2. Memiliki wawasan yang luas tentang topik yang dibahas 3. Antusias dan memiliki sikap yang positif tentang topik yang dibahas
3.	Metode, Alat dan Media 1. Metode : Sosiodrama 2. Alat / Media : Naskah Drama
4.	Langkah-langkah Kegiatan Tahap Awal 1. Guru BK membina hubungan baik dengan peserta didik 2. Guru BK menjelaskan tentang kegiatan yang akan dilakukan 3. Guru BK menyampaikan tujuan bimbingan kelompok 4. Guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan bimbingan kelompok 5. Guru BK menanyakan kalau ada siswa yang belum mengerti dan diberi penjelasan 6. Guru BK menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukan 7. Guru BK menyiapkan topik dalam bimbingan kelompok dan disampaikan ke anggota kelompok (AK) Tahap Inti / Kerja 1. Guru BK menyampaikan topik yang dibahas

	<p>2. AK menanggapi topik yang disampaikan</p> <p>3. AK saling memberikan pendapat tentang mengelola emosi</p> <p>4. Guru BK menanyakan rencana tindakan untuk mengelola emosi</p> <p>Tahap Pengakhiran / Terminasi</p> <p>1. Guru BK memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan</p> <p>2. Merencanakan tindak lanjut dan menutup kegiatan dengan simpatik</p>
5.	<p>Evaluasi</p> <p>1. Evaluasi Proses : Menyimak proses jalannya layanan dengan teknik sosiodrama tentang sikap dan keaktifan para peserta dalam mengikuti bimbingan kelompok</p> <p>2. Evaluasi Hasil :Mengajukan pertanyaan untuk mengungkapkan pengalaman konseli dalam bimbingan kelompok mengenai mengelola emosi</p>

Semarang, 5 Desember 2021

Mengetahui
Guru Bk



Deny Budiawan Kurniadi,S.Pd
NIP. 199212232020121009

Mahasiswa



Anggi Dewi Agustin
NPM. 17110079

LAMPIRAN MATERI

Mengelola Emosi

A. Pengertian Mengelola Emosi

Kemampuan mengelola emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan perasaan-perasaan yang berlebihan sehingga pikiran dan tindakannya menjadi tepat. Kumara,dkk (2018:15) berpendapat pengelolaan emosi adalah kapasitas seseorang untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Menurut Reivich & Shatte (dalam kumara,dkk, 2018:9) mengelola emosi adalah kemampuan individu untuk tetap tenang walaupun dibawah tekanan atau masalah.

B. Ciri-ciri Individu Yang Memiliki Pengelolaan Emosi

Martin (dalam Kumara,dkk, 2018:16) ciri individu yang memiliki pengelolaan emosi antara lain:

- a. Bertanggungjawab secara pribadi atas perasaan dan kebahagiaannya,
- b. Mampu mengubah emosi negatif menjadi proses belajar dan kesempatan untuk berkembang,
- c. Lebih peka terhadap perasaan orang lain,
- d. Melakukan instropeksi dan relaksasi,
- e. Lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif,
- f. Tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah.

C. Fase Perkembangan Usia Remaja Dalam Mengelola Emosi

Menurut Kumara,dkk, (2018:20) Tugas pada fase ini tidak hanya mengatur aksi dan emosi, tetapi mengembangkan kemampuan kontrol diri. Kemampuan pengelolaan emosi berkaitan dengan berbagai keberhasilan atau kegagalan banyak aspek, misalnya akademik. Saat situasi stres menimbulkan amarah pada remaja, ada lima pilihan yang dapat dipilih remaja untuk menanggulangnya.

- a. *Suppression*, dipilih karena rasa takut diasosiasikan pada figur yang memiliki otoritas untuk meredam emosi yang dirasakan.
- b. *Open Aggression*, bentuknya adalah pengekspresian dari emosi , seperti kritik, sarkasme, bertengkar, berdebat, agresif, sampai berbuat kriminal. Hal ini dilakukan sebagai bentuk kepuasan diri tanpa memikirkan orang lain,
- c. *Passive Aggression*, dimana individu melakukan sabotase karena individu merasa marah tetapi terlalu berbahaya jika diketahui orang lai. Hal ini terjadi karena individu tersebut memiliki kontrol,
- d. *Assertiveness*, dengan cara ini dapat membantu mengembangkan hubungan antarindividu, karena terdapat proses diskusi antarindividu mengenai hal yang tidak menyenangkan dan diselesaikan bersama. Hal ini merupakan tanda dari kedewasaan dan stabilitas,,
- e. *Dropping Anger*, remaja menyadari batasan diri dan menerima kekurangan sehingga dapat mengontrol situasi.

SUMBER : Kumara,dkk 2018

LAMPIRAN NASKAH

Calm Down

Jam kedua adalah jam mata pelajaran bahasa Inggris namun di kelas VIII B, jam tersebut guru yang mengampu ijin tidak masuk kelas dikarenakan ada tugas di luar sekolah namun tetap memberikan tugas untuk di kerjakan. Pada jam tersebut nampak para siswa sibuk mengerjakan tugas yang di tinggalkan oleh gurunya, namun tidak dengan Bagas yang terlihat emosi karena berhadapan dengan Putra. Ternyata Bagas sedang menegur Putra agar tidak membuat gaduh di dalam kelas tetapi Putra membalas teguran itu dengan mata melotot, melihat situasi tersebut Ani dan Meli menghampiri Bagas dan memberitahu agar tetap sabar dan mampu mengelola emosinya dengan baik.

Putra : kenapa kamu ngga suka? Loh yaa terserah aku dong mulut juga mulut aku

Bagas : iya memang itu mulut kamu, tapi bisa tidak jangan membuat gaduh kita semua sedang mengerjakan tugas. Seharusnya kamu juga ikut mengerjakan kenapa malah seperti itu

Putra : Terserah aku lah mau mengerjakan tugas atau tidak itu hak aku (berdiri sambil menatap bagas dengan mata melotot)

Bagas : iya itu hak kamu, tapi kami juga memiliki hak untuk mengerjakan tugas dengan tenang dan suasana yang sunyi (berdiri sambil menatap bagas dengan raut wajah emosi)

Putra : Bodoamat!!! (membentak Bagas, sambil duduk tanpa rasa bersalah)

Ani dan Meli menghampiri Bagas.

Ani :Sudah gas sabar jangan kebawa emosi, udah yuk duduk saja

Meli : iya gas, kamu jangan ikut-ikutan emosi. Kamu harus bisa mengelola emosi kamu, sabar gas sabar

Bagas : dia yang nyolot dan membentak aku duluan

Meli : Iya udah biarin aja gas kalo emang dia tidak bisa dibilangin

Ani : sudah gas kamu sabar aja, tenang

Bagas : iyaa teman-teman maaf yaa aku hampir tidak bisa mengelola emosiku sehingga ikut-ikutan emosi, terimakasih ya sudah diingatkan

Ani &Meli : iya gas

Meli : yang penting sekarang kamu sudah bisa mengelola emosi kamu, udah yuk duduk lagi

Bagas : iya teman

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Satuan Pendidikan	: SMP N 4 Wanayasa, Banjarnegara
Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Pribadi
Topik Bimbingan Kelompok	: Mengontrol emosi negatif
Kelas / Semester	: VIII B /Genap
Alokasi Waktu	: 30 menit

1.	<p>Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD)</p> <p>1. Aspek Perkembangan : Kematangan Emosi</p> <p>2. Tataran Internalisasi Tujuan Pemahaman dan Pengembangan</p>
2.	<p>Tujuan Layanan</p> <ol style="list-style-type: none"> Memahami tentang topik yang dibahas Memiliki wawasan yang luas tentang topik yang dibahas Antusias dan memiliki sikap yang positif tentang topik yang dibahas
3.	<p>Metode, Alat dan Media</p> <ol style="list-style-type: none"> Metode : Sosiodrama Alat / Media : Naskah Drama
4.	<p>Langkah-langkah Kegiatan</p> <p>Tahap Awal</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru BK membina hubungan baik dengan peserta didik Guru BK menjelaskan tentang kegiatan yang akan dilakukan Guru BK menyampaikan tujuan bimbingan kelompok Guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan bimbingan kelompok Guru BK menanyakan kalau ada siswa yang belum mengerti dan diberi penjelasan Guru BK menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukan Guru BK menyiapkan topik dalam bimbingan kelompok dan disampaikan ke anggota kelompok (AK) <p>Tahap Inti / Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru BK menyampaikan topik yang dibahas AK menanggapi topik yang disampaikan AK saling memberikan pendapat tentang mengontrol emosi Guru BK menanyakan rencana tindakan untuk mengontrol emosi <p>Tahap Pengakhiran / Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru BK memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan Merencanakan tindak lanjut dan menutup kegiatan dengan simpatik

- | | |
|-----------|---|
| 5. | Evaluasi
1. Evaluasi Proses : Menyimak proses jalannya layanan dengan teknik sosiodrama tentang sikap dan keaktifan para peserta dalam mengikuti bimbingan kelompok
2. Evaluasi Hasil :Mengajukan pertanyaan untuk mengungkapkan pengalaman konseli dalam bimbingan kelompok mengenai mengontrol emosi |
|-----------|---|

Semarang, 5 Desember 2021

Mengetahui
Guru Bk



Deny Budiawan Kurniadi,S.Pd
NIP. 199212232020121009

Mahasiswa



Anggi Dewi Agustin
NPM. 17110079

LAMPIRAN MATERI

Mengontrol Emosi

A. Emosi

Safaria & Saoutra, (2009:11) Manusia adalah makhluk yang memiliki rasa dan emosi. Hidup manusia diwarnai dengan emosi dan berbagai macam perasaan. Manusia sulit menikmati hidup secara optimal tanpa memiliki emosi. Manusia bukanlah manusia jika tanpa emosi. Karena emosi dan rasa menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan kita sebagai manusia. Chaplin (dalam Safaria & Saputra 2009:12) merumuskan emosi sebagai suatu keadaan yang timbul oleh situasi tertentu. Emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah atau menyingkir terhadap sesuatu. Individu kadang-kadang masih dapat mengontrol keadaan dirinya sehingga emosi yang dialami tidak tercetus keluar dengan perubahan atau tanda-tanda kejasmaniaan seperti wajah memerah ketika marah, air mata berlinang ketika sedih atau terharu.

B. Kategori Emosi

Pada dasarnya emosi manusia bisa dibagi menjadi dua kategori umum jika dilihat dari dampak yang ditimbulkannya, berikut kategori emosi menurut Safaria & Saputra (2009:13):

1. Emosi Positif, emosi positif memberikan dampak menyenangkan dan menenangkan. Macam-macam emosi positif seperti: tenang, santai, rileks, gembira, lucu, haru, dan senang. Ketika merasakan emosi positif, individu akan merasakan keadaan psikologis yang positif.

2. Emosi Negatif, ketika merasakan emosi negatif ini maka dampak yang akan dirasakan adalah negatif, tidak menyenangkan dan menyusahkan. Macam-macam emosi negatif seperti: sedih, kecewa, putus asa, depresi, tidak berdaya, frustrasi, marah, dan dendam. Keadaan suasana hati akan menjadi buruk apabila gagal mengendalikan atau menyeimbangkan emosi negatif

C. Manfaat ketika mampu mengendalikan emosi, menurut Hartati & Ahmad (2021) sebagai berikut:

1. Individu jadi mampu meningkatkan kesabaran. Karena jika kita sedang dalam keadaan marah, kita dapat sabar, tawakkal, bersujur dan lain-lain. Dapat meningkatkan komunikasi positif dilingkungan masyarakat sehingga diperoleh suasana yang tenang,
2. Akan lebih dapat mengembangkan dan menimbangkan pencukupan kebutuhan hidup yang sesuai dengan kemampuan diri dan meningkatkan rasa syukur atas nikmat yang diberikan oleh Tuhan kepadanya,
3. Dapat mengurangi rasa gelisah, cemas, iri, dan tidak puas yang dapat terjadi pada semua tingkatan..

SUMBER : Nadiroh, Y,F. 2015

LAMPIRAN NASKAH

Intan Yang Menghebohkan

Suasana kelas VIII B lumayan ramai di karenakan ini jam istirahat, minggu ini memang sedang tidak ada jam pelajaran namun semua kelas VIII sedang mengikuti kegiatan kepramukaan. Kegiatan ini sudah berlangsung 2minggu yang setiap minggunya dilakukan 2hari kegiatan kepramukaan. Ketika suasana kelas sedang ramai karena banyak siswa yang sedang bercengkrama dengan teman-temannya, tiba-tiba terjadi kegaduhan yang di sebabkan oleh Intan. Intan yang sedari tadi memang tidak ada di kelas tiba-tiba masuk ke kelas dengan menangis histeris dan teriak-teriak. Seisi kelas VIII B bingung mendapati temannya yang seperti itu dan semuanya langsung terdiam.

Okta : Intan kamu kenapa? (tanya dia kepada intan dan menghampiri)

Intan : (menangis tersedu-sedu dan tidak menjawab)

Semuanya panik kebingungan dan bertanya-tanya kenapa temannya itu

Okta : Ada apa, sini cerita jangan nangis seperti ini (sambil menepuk-nepuk bahu menenangkan Intan)

Intan : (Masih terdiam)

Faisal : Heh Intan kamu jangan gitu dong kita semua panik nih, kamu menangis histeris gitu

Intan : (masih menangis) kenapa si orang lagi sedih juga, emang ngga boleh nangis ya kalo sedang sedih.

Faisal : Masuk kelas langsung membuat kegaduhan dengan menangis seperti itu mengganggu tau, kita mau istirahat palah kamu seperti ini. (Sedikit berbicara dengan nada keras agar Intan sadar omongan dia)

Citra : Bukannya ngga boleh nangis intan, kamu boleh menangis namun kamu juga harus tau tempat kalo mau mengekspresikan emosi tersebut. Lihat dengan kamu menangis histeris seperti ini mengganggu teman-teman yang sedang istirahat.

Faisal : Dengerin tuh citra

Citra : Kamu boleh nangis ketika sedih, kamu juga boleh tertawa ketika senang namun kamu juga harus bisa mengontrol emosi kamu, takut cara kamu mengekspresikannya itu mengganggu orang disekitar. Apa kamu tidak kasihan?

Intan : (Intan terdiam dari tangisannya) Maaf ya teman-teman, barusan saya tidak bisa mengontrol emosi saya dan mengganggu kalian.

Citra : Tidak apa-apa tapi lain kali kamu harus lebih bisa mengontrol emosi kamu ya (sambil nempuk bahu Intan mengisyaratkan bahwa sudah tidak apa-apa)

Intan : Terimakasih teman-teman sudah mengingatkan saya.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Satuan Pendidikan	: SMP N 4 Wanayasa, Banjarnegara
Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Pribadi
Topik Bimbingan Kelompok	: Berfikir Positif
Kelas / Semester	: VIII B /Genap
Alokasi Waktu	: 30 menit

1.	<p>Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD)</p> <p>1. Aspek Perkembangan : Kematangan Emosi</p> <p>2. Tataran Internalisasi Tujuan Pemahaman dan Pengembangan</p>
2.	<p>Tujuan Layanan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami tentang topik yang dibahas 2. Memiliki wawasan yang luas tentang topik yang dibahas 3. Antusias dan memiliki sikap yang positif tentang topik yang dibahas
3.	<p>Metode, Alat dan Media</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metode : Sosiodrama 2. Alat / Media : Naskah Drama
4.	<p>Langkah-langkah Kegiatan</p> <p>Tahap Awal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK membina hubungan baik dengan peserta didik 2. Guru BK menjelaskan tentang kegiatan yang akan dilakukan 3. Guru BK menyampaikan tujuan bimbingan kelompok 4. Guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan bimbingan kelompok 5. Guru BK menanyakan kalau ada siswa yang belum mengerti dan diberi penjelasan 6. Guru BK menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan Dilakukan 7. Guru BK menyiapkan topik dalam bimbingan kelompok dan disampaikan ke anggota kelompok (AK) <p>Tahap Inti / Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menyampaikan topik yang dibahas 2. AK menanggapi topik yang disampaikan 3. AK saling memberikan pendapat tentang berfikir positif 4. Guru BK menanyakan rencana tindakan untuk berfikir positif <p>Tahap Pengakhiran / Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan 2. Merencanakan tindak lanjut dan menutup kegiatan dengan simpatik

5.	Evaluasi 1. Evaluasi Proses : Menyimak proses jalannya layanan dengan teknik sosiodrama tentang sikap dan keaktifan para peserta dalam mengikuti bimbingan kelompok 2. Evaluasi Hasil : Mengajukan pertanyaan untuk mengungkapkan pengalaman konseli dalam bimbingan kelompok mengenai berfikir positif
-----------	--

Semarang, 5 Desember 2021

Mengetahui
Guru Bk



Deny Budiawan Kurniadi, S.Pd
NIP. 199212232020121009

Mahasiswa



Anggi Dewi Agustin
NPM. 17110079

LAMPIRAN MATERI

Berfikir Positif

A. Pengertian Berfikir Positif

Menurut Ubaedy (2008: 12) berpikir positif adalah upaya kita untuk mengisi pikiran dengan muatan yang positif yaitu berbagai bentuk pemikiran yang benar (tidak melanggar norma), baik (bagi kita, orang lain, dan lingkungan), dan bermanfaat (menghasilkan sesuatu yang berguna). Kemudian, dengan pemikiran yang positif akan mendorong untuk melakukan hal-hal yang positif, antara lain merealisasikan tujuan-tujuan positif atau target-target positif, mengembangkan berbagai potensi yang kita miliki (bakat, pengetahuan, pengalaman, karakter) dan untuk menyelesaikan masalah atau persoalan yang muncul dengan cara positif, kreatif dan konstruktif. Selain itu, berpikir positif juga terkait dengan kemampuan untuk meminimalisir pikiran-pikiran negatif yang muncul. Kemampuan berpikir positif juga sangat bermanfaat bagi para pelajar guna mencapai kesuksesan baik di sekolah maupun di masyarakat. Dengan berpikir positif maka akan membentuk kepribadian yang baik, menambah kreativitas, menciptakan hubungan yang sehat antar individu, serta meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Para pelajar akan memiliki integritas pribadi dan sikap optimis sehingga terhindar dari kecemasan, rendah diri, serta sikap pesimis. Seseorang yang berpikir positif akan tercermin pada perilakunya dalam kehidupan sehari-hari.

B. Ciri-ciri Orang Yang Berfikir Positif

Menurut Ubaedy (2008: 27) ciri-ciri umum orang yang berpikir positif antara lain:

- 1) Merasa bahagia dengan dirinya,
- 2) Memiliki kesimpulan positif terhadap dirinya,
- 3) Memiliki kepercayaan yang bagus terhadap kemampuannya,
- 4) Mampu membina hubungan positif dengan orang lain,
- 5) mampu membina hubungan yang harmonis dengan kenyataan.

Sumber : Ubaedy, A. N. 2008.

LAMPIRAN NASKAH

Nothing

Suasana sekolah sekarang terlihat sangat ramai, semua peserta didik berada di luar kelas. Ini memang moment yang paling ditunggu-tunggu semua peserta didik ketika UAS sudah selesai, iya mereka sangat menantikan kegiatan *classmeeting*. Ada beberapa peserta didik yang hanya menonton pertandingan, ada juga yang sedang bersiap-siap lomba ada juga panitia yang sedang sibuk mempersiapkan perlombaan. Semuanya terlihat sangat senang dan menikmati momen ini. Namun tidak dengan Ribka dengan memperlihatkan raup wajah yang kesal, ternyata kekesalannya ini berawal dari Ribka yang menyapa teman kelas sampingnya Mey yang sedang menjadi panitia *classmeeting* namun balasan yang didapatkan sangat tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Gloria : Eh rib itu bukannya si Mey ya?

Ribka : Iya kayanya deh glo

Gloria : Sapa rib sapa, Semangatin juga

Ribka : Coba yaa aku panggil.

Mey Mey Mey (Ribka memanggil nama mey dengan penuh semangat dan melambaikan tangan)

Ribka: Dih sombong banget dia, masa ngga nengok

Gloria : Bukan sombong rib mungkin dia tidak mendengar kan dia sedang sibuk mempersiapkan pertandingan badminton

Ribka: Ngga glo, dia tu emang sombong. Semua anak kelas juga tau kali

Gloria : Ah itu hanya perasaan kalian saja, buktinya kalau dengan saya dia mau ngobrol

Ribka : Iyaa deh anggep aja gitu (dengan muka pundung)

Mereka melanjutkan berjalan dikoridor kelas menuju ke kantin tempat janji mereka dengan teman-temannya untuk makan siang bersama.

Ribka : Yuk kamu tau ngga barusan ada kejadian yang sangat menyebalkan

Yuki : Ngga tau, kan kamu belum cerita (dengan muka cuek)

Ribka : Iyaa juga sii. Jadi tu gini, barusan kan aku nyapa mey ya niatnya mau menyemangatin dia jadi panitia eh taunya palah dia sombong pura-pura ngga dengerin. Kesel deh punya temen kaya dia

Arisa : Sombong sombong ngawur kamu (tiba-tiba nyambar tanpa permisi terlebih dahulu)

Ribka : Orang kok main samber-samber aja wuuu

Arisa : Mey sombong katamu? Berarti kamunya aja yang masih belum kenal banget dengan dia

Yuki : Hanya perasaanmu saja itu rib

Ribka : Ngga, percaya deh sama aku kalo dia tu emang sombong

Yuki : Kalau kataku mah ngga ya, kalau menurut mu bagaimana glo, sa?

Gloria : Iyaa yuk. kataku mah dia emang lagi sibuk aja dengan pekerjaannya menyiapkan lapangan untuk pertandingan badminton besok, sehingga dia terlalu fokus jadi tidak mendengar ketika saya panggil

Arisa : Kalo dari pemantauan aku si yaa, dia tu bukan sombong emang orangnya cool aja. Tapi kalo udah kenal mah pasti tau kejailan dia gimana terus juga sebenarnya baik kok perhatian sama teman-temannya. Rib, coba deh kamu lebih mengenal mey jangan menilai mey hanya dari pendapat orang lain

Yuki : Dengerin tuh rib, kamu nething mulu kerjaannya (sambil melempar kacang ke gloria dengan nada ketawa meledek)

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Satuan Pendidikan	:	SMP N 4 Wanayasa, Banjarnegara
Komponen	:	Layanan Dasar
Bidang Layanan	:	Pribadi
Topik Bimbingan Kelompok	:	Berfikir Positif
Kelas / Semester	:	VIII B /Genap
Alokasi Waktu	:	30 menit

1.	<p>Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD)</p> <p>1. Aspek Perkembangan : Kematangan Emosi</p> <p>2. Tataran Internalisasi Tujuan Pemahaman dan Pengembangan</p>
2.	<p>Tujuan Layanan</p> <ol style="list-style-type: none"> Memahami tentang topik yang dibahas Memiliki wawasan yang luas tentang topik yang dibahas Antusias dan memiliki sikap yang positif tentang topik yang dibahas
3.	<p>Metode, Alat dan Media</p> <ol style="list-style-type: none"> Metode : Sosiodrama Alat / Media : Naskah Drama
4.	<p>Langkah-langkah Kegiatan</p> <p>Tahap Awal</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru BK membina hubungan baik dengan peserta didik Guru BK menjelaskan tentang kegiatan yang akan dilakukan Guru BK menyampaikan tujuan bimbingan kelompok Guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan bimbingan kelompok Guru BK menanyakan kalau ada siswa yang belum mengerti dan diberi penjelasan Guru BK menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan Dilakukan Guru BK menyiapkan topik dalam bimbingan kelompok dan disampaikan ke anggota kelompok (AK) <p>Tahap Inti / Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru BK menyampaikan topik yang dibahas AK menanggapi topik yang disampaikan AK saling memberikan pendapat tentang berfikir positif Guru BK menanyakan rencana tindakan untuk berfikir positif <p>Tahap Pengakhiran / Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru BK memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan Merencanakan tindak lanjut dan menutup kegiatan dengan simpatik

5. Evaluasi 1. Evaluasi Proses : Menyimak proses jalannya layanan dengan teknik sosiodrama tentang sikap dan keaktifan para peserta dalam mengikuti bimbingan kelompok 2. Evaluasi Hasil :Mengajukan pertanyaan untuk mengungkapkan pengalaman konseli dalam bimbingan kelompok mengenai berfikir positif
--

Semarang, 5 Desember 2021

Mengetahui

Guru Bk



Deny Budiawan Kurniadi,S.Pd
NIP. 199212232020121009

Mahasiswa



Anggi Dewi Agustin
NPM. 17110079

LAMPIRAN MATERI

Berfikir Positif

A. Pengertian Berfikir Positif

Menurut Ubaedy (2008: 12) berpikir positif adalah upaya kita untuk mengisi pikiran dengan muatan yang positif yaitu berbagai bentuk pemikiran yang benar (tidak melanggar norma), baik (bagi kita, orang lain, dan lingkungan), dan bermanfaat (menghasilkan sesuatu yang berguna). Kemudian, dengan pemikiran yang positif akan mendorong untuk melakukan hal-hal yang positif, antara lain merealisasikan tujuan-tujuan positif atau target-target positif, mengembangkan berbagai potensi yang kita miliki (bakat, pengetahuan, pengalaman, karakter) dan untuk menyelesaikan masalah atau persoalan yang muncul dengan cara positif, kreatif dan konstruktif. Selain itu, berpikir positif juga terkait dengan kemampuan untuk meminimalisir pikiran-pikiran negatif yang muncul. Kemampuan berpikir positif juga sangat bermanfaat bagi para pelajar guna mencapai kesuksesan baik di sekolah maupun di masyarakat. Dengan berpikir positif maka akan membentuk kepribadian yang baik, menambah kreativitas, menciptakan hubungan yang sehat antar individu, serta meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Para pelajar akan memiliki integritas pribadi dan sikap optimis sehingga terhindar dari kecemasan, rendah diri, serta sikap pesimis. Seseorang yang berpikir positif akan tercermin pada perilakunya dalam kehidupan sehari-hari.

B. Ciri-ciri Orang Yang Berfikir Positif

Menurut Ubaedy (2008: 27) ciri-ciri umum orang yang berpikir positif antara lain:

- 6) Merasa bahagia dengan dirinya,
- 7) Memiliki kesimpulan positif terhadap dirinya,
- 8) Memiliki kepercayaan yang bagus terhadap kemampuannya,
- 9) Mampu membina hubungan positif dengan orang lain,
- 10) mampu membina hubungan yang harmonis dengan kenyataan.

C. Dampak Berfikir Positif

Berpikir positif memiliki dampak dan pengaruh besar dalam kehidupan individu. Saat individu mulai berpikir positif, kekuatan besar datang mengimbangi cara berpikirnya untuk tetap melakukan hal-hal baik dengan cara yang baik. Dengan berpikir positif, individu akan terhindar dari dampak kehidupan yang buruk.

Sumber : 1. Ubaedy, A. N. 2008.

2. Ariana Widiyastuti, Sri Kushartat. 2012

LAMPIRAN NASKAH

Es Cream di Sore Hari

Latihan sore di padepokan ijo telah selesai, semua atlet bergegas kembali ke asrama untuk membersihkan badan. Setelah semuanya terlihat sudah mandi, ada beberapa atlet yang sudah mulai makan malam ada juga yang masih bergurau dengan teman sekamarnya di ruang santai. Namun berbeda dengan suasana kamar 12 kali ini terlihat sangat ramai riuh dan tidak kondusif. Ternyata suasana kamar yang terlihat tidak baik-baik saja berawal dari Jonatan yang kehilangan sesuatu. Sehingga kamar tersebut sangat ramai.

Fajar : kenapa kamu jo, mukanya butek banget

Jonatan : kesel banget aku jay

Fajar : kenapa kenapa (dengan penuh semangat dan penasaran)

Pram yang tiba-tiba mengikuti jonatan di belakangnya sambil ngunyah es krim dan tiba-tiba menjelaskan apa yang terjadi

Pram : itu jay, es krim jonatan yang 1box hilang hahahaha

Fajar : lah kok bisa jo?

Jonatan : ga tau, kemarin ibu abis ngirimin es krim lagi kan

Fajar : Iya, terus?

Jonatan : karna yang waktu itu masih gue habisin dulu dong stok sisa kemarin. Nah yang baru dikirimin aku simpen di freezer, terus barusan aku sama pram mau ngambil dan sekalian aku ngecek taunya udah ilang

Pram : mana ilangnya banyak jay, dari 1box sisa 2pcs hahaha

Jonatan : nah itu yang buat aku kesel, maksudnya kalo ngambil satu mah gapapa ya aku ikhlas makan tinggal dimakan nah ini ngambil banyak banget (dengan muka kesel)

Pram : jangan jangan yang ngambil chico jo

Jonatan : hust jangan asal nuduh kan kita belum tau kebenarannya

Rian yang dari tadi tidak ada komentar tiba-tiba bersuara

Rian : Tenang jo tenang. Nah iyaa betul tu kata jonatan jangan asal nuduh pram

Pram : terus siapa dong (dengan nada kompor)

Rian : tenang dulu, coba di fikir dengan kepala dingin

Fajar : iya bener. Tenang tenang

Jonatan : apa kita cek cctv aja yaa

Rian : nah iya dapur kan ada cctv tu nah ayo kita cek cctvnya. Tapi kalo udah tau siapa tersangkanya jangan kamu apa-apain dibilangin baik-baik kan ngga enak masa ribut karna es krim. Kamu tegur dia omongin baik-baik biar dia ga ngulangin hal kaya gini lagi. Gimana?

Jonatan : oke, tapi nanti temenin ya jom biar aku ngga marahin tu bocah yang ngambil

Rian : Siap jo

Pram : yah ngga jadi ribut dong ini padahal udah semangat banget

Fajar : ribut kamu nanti sama aku!

Pram : damai jay damai hahaha. Yaudah ayo cek cctv

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Satuan Pendidikan	: SMP N 4 Wanayasa, Banjarnegara
Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Pribadi
Topik Bimbingan Kelompok	: Pengendalian Emosi
Kelas / Semester	: VIII B /Genap
Alokasi Waktu	: 40 menit

1.	<p>Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD)</p> <p>1. Aspek Perkembangan : Kematangan Emosi</p> <p>2. Tataran Internalisasi Tujuan Pemahaman dan Pengembangan</p>
2.	<p>Tujuan Layanan</p> <ol style="list-style-type: none"> Memahami tentang topik yang dibahas Memiliki wawasan yang luas tentang topik yang dibahas Antusias dan memiliki sikap yang positif tentang topik yang dibahas
3.	<p>Metode, Alat dan Media</p> <ol style="list-style-type: none"> Metode : Sosiodrama Alat / Media : Naskah Drama
4.	<p>Langkah-langkah Kegiatan</p> <p>Tahap Awal</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru BK membina hubungan baik dengan peserta didik Guru BK menjelaskan tentang kegiatan yang akan dilakukan Guru BK menyampaikan tujuan bimbingan kelompok Guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan bimbingan kelompok Guru BK menanyakan kalau ada siswa yang belum mengerti dan diberi penjelasan Guru BK menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan Dilakukan Guru BK menyiapkan topik dalam bimbingan kelompok dan disampaikan ke anggota kelompok (AK) <p>Tahap Inti / Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru BK menyampaikan topik yang dibahas AK menanggapi topik yang disampaikan AK saling memberikan pendapat tentang Pengendalian emosi Guru BK menanyakan rencana tindakan untuk pengendalian emosi <p>Tahap Pengakhiran / Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru BK memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan Merencanakan tindak lanjut dan menutup kegiatan dengan simpatis

5. Evaluasi 1. Evaluasi Proses : Menyimak proses jalannya layanan dengan teknik sosiodrama tentang sikap dan keaktifan para peserta dalam mengikuti bimbingan kelompok 2. Evaluasi Hasil :Mengajukan pertanyaan untuk mengungkapkan pengalaman konseli dalam bimbingan kelompok mengenai mengendalikan emosi

Semarang, 5 Desember 2021

Mengetahui

Guru Bk



Deny Budiawan Kurniadi,S.Pd
NIP. 199212232020121009

Mahasiswa



Anggi Dewi Agustin
NPM. 17110079

LAMPIRAN MATERI

Mengelola Emosi

A. Pengertian Mengelola Emosi

Kemampuan mengelola emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan perasaan-perasaan yang berlebihan sehingga pikiran dan tindakannya menjadi tepat. Kumara,dkk (2018:15) berpendapat pengelolaan emosi adalah kapasitas seseorang untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Menurut Reivich & Shatte (dalam kumara,dkk, 2018:9) mengelola emosi adalah kemampuan individu untuk tetap tenang walaupun dibawah tekanan atau masalah.

B. Ciri-ciri Individu Yang Memiliki Pengelolaan Emosi

Martin (dalam Kumara,dkk, 2018:16) ciri individu yang memiliki pengelolaan emosi antara lain:

- g. Bertanggungjawab secara pribadi atas perasaan dan kebahagiaannya,
- h. Mampu mengubah emosi negatif menjadi proses belajar dan kesempatan untuk berkembang,
- i. Lebih peka terhadap perasaan orang lain,
- j. Melakukan instropeksi dan relaksasi,
- k. Lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif,
- l. Tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah.

C. Fase Perkembangan Usia Remaja Dalam Mengelola Emosi

Menurut Kumara,dkk, (2018:20) Tugas pada fase ini tidak hanya mengatur aksi dan emosi, tetapi mengembangkan kemampuan kontrol diri. Kemamapuan

pengelolaan emosi berkaitan dengan berbagai keberhasilan atau kegagalan banyak aspek, misalnya akademik. Saat situasi stres menimbulkan amarah pada remaja, ada lima pilihan yang dapat dipilih remaja untuk menanggulangnya.

- f. *Suppression*, dipilih karena rasa takut diasosiasikan pada figur yang memiliki otoritas untuk meredam emosi yang dirasakan.
- g. *Open Aggression*, bentuknya adalah pengekspresian dari emosi, seperti kritik, sarkasme, bertengkar, berdebat, agresif, sampai berbuat kriminal. Hal ini dilakukan sebagai bentuk kepuasan diri tanpa memikirkan orang lain,
- h. *Passive Aggression*, dimana individu melakukan sabotase karena individu merasa marah tetapi terlalu berbahaya jika diketahui orang lain. Hal ini terjadi karena individu tersebut memiliki kontrol,
- i. *Assertiveness*, dengan cara ini dapat membantu mengembangkan hubungan antarindividu, karena terdapat proses diskusi antarindividu mengenai hal yang tidak menyenangkan dan diselesaikan bersama. Hal ini merupakan tanda dari kedewasaan dan stabilitas,,
- j. *Dropping Anger*, remaja menyadari batasan diri dan menerima kekurangan sehingga dapat mengontrol situasi.

D. Pentingnya pengendalian emosi

Meskipun emosi mempunyai fungsi yang penting dalam kehidupan manusia, karena adanya emosi dapat membantu manusia dalam menjaga diri dan kelestarian hidupnya, namun emosi yang berlebih-lebihan dapat membahayakan kesehatan fisik dan psikis manusia. Emosi takut misalnya, berguna bagi manusia

karena emosi takut mendorong manusia untuk menjaga diri dari berbagai bahaya yang mengancam hidupnya. Tetapi apabila emosi ketakutan itu terlalu berlebihan, di mana seseorang menjadi ketakutan terhadap banyak hal yang tidak merupakan bahaya yang riil bagi dirinya, maka dalam kasus ini emosi ketakutannya itu menjadi membahayakan dirinya. Adanya banyak ketakutan yang demikian ini biasanya menjadi indikator kepribadian yang goncang. Pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal di dalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif.

SUMBER : 1. Kumara,dkk 2018

2. Nadhiroh,Y,F. 2015

LAMPIRAN NASKAH

Congratulation

Upacara hari senin kali ini berbeda dengan upacara dihari senin sebelum-sebelumnya. Karena upacara hari senin kali ini sekaligus penyambutan Marcus yang akhirnya bisa kembali bersekolah setelah 1bulan dia mengikuti lomba di Papua untuk perhelatan PON yang mewakili sekolah dan kabupaten Banjarnegara di cabang olahraga atletik. Selain penyambutan kembalinya marcus ke sekolah upacara ini juga menyambut marcus yang memenangkan lomba tersebut. Namun disisi lain ada beberapa yang tidak dengan keberhasilan marcus.

Iqbal : marcus juara 1?

Wahyu : iya keren banget ya dia. Membawa nama baik sekolah dan kabupaten

Iqbal : alah paling kemenangannya itu hanya keberuntungan

Wahyu : heh jangan seperti itu kamu, marcus disamping kamu kalo dia dengerin dan marah baru tau rasa kamu

Marcus yang mendengar perbincangan itu hanya tersenyum, namun orang yang tidak terima adalah hendra

Hendra: apa kamu ga marah dibilang menang hanya karena beruntung?

Marcus: sudahlah jangan ditanggepin

Hendra : tapi kan aku tahu perjuangan kamu bagaimana

Marcus: orang seperti itu kalo ditanggepin palah kesenangan udah cuekin aja toh masih banyak teman-teman yang bisa menghargai keberhasilan saya. Sudah sudah

Hendra: apa kamu tidak tersinggung atau marah gitu?

Marcus: tersinggung kesel si tapi kalo ditanggepin urusannya jadi panjang, kan dia tidak tau seberapa berat perjuangan saya dia hanya melihat ketika saya berhasil jadi wajar saja dia beranggapan seperti itu. Sudah sudah tu ada teman yang mau memberi selamat kepada saya haha (menunjuk teman-teman yang sedang menghampirinya)

Hendra: sekali lagi selamat ya mar, selamat juga sekarang kamu sudah bisa mengendalikan emosi kamu dan fokus kepada hal yang baik-baik

LAMPIRAN 2

PEDOMAN DAN HASIL WAWANCARA GURU BK

Peneliti menggunakan teknik wawancara semi struktur sebagai metode mengumpulkan data yang dialami oleh siswa di SMP N Wanayasa Banjarnegara. Peneliti hanya mengemukakan rencana wawancara secara garis besar yang akan dikembangkan terhadap informan sehingga di harapkan memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat. Adapun beberapa pedoman wawancara yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Identitas narasumber :
 - a. Nama : Deny Budiawan, S.Pd
 - b. Pekerjaan : Guru BK SMK Muhammadiyah 1 Semarang
 - c. Status : Guru BK
 - d. Hari : Senin
 - e. Tanggal : 14 Juni 2021
 - f. Tempat : Ruang BK SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara
2. Tema : Pengendalian Emosi Siswa SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara
3. Tujuan : Untuk mengetahui masalah pengendalian emosi yang dialami oleh siswa SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara
4. Pedoman pertanyaan dalam wawancara
 1. Daftar pertanyaan untuk menjalin hubungan baik :
 - a. Bagaimana kabarnya bapak?

- b. Mohon maaf mengganggu waktunya, apakah bapak ada waktu luang untuk saya wawancarai?
 - c. Apakah Bapak bersedia untuk memberikan informasi tentang permasalahan siswa di sekolah?
2. Pertanyaan inti:
- a. Masalah apa yang sering terjadi pada siswa disekolah ini?
 - b. Apakah ada kelompok atau kelas yang cenderung bermasalah?
 - c. Upaya apa yang sudah dilakukan untuk masalah tersebut?

Banjarnegara, 14 Juni 2021



Anggi Dewi Agustin

HASIL WAWANCARA

Nama	Pernyataan
Peneliti	Assalamualaikum, selamat pagi pak
Guru BK	Waalaaikumsalam, selamat pagi juga mbak. Silakan duduk.
Peneliti	Terima kasih pak, bagaimana pak kabarnya?
Guru BK	Alhamdulillah baik,
Peneliti	Syukurlah pak. Begini pak, maksud kedatangan saya disini ingin mewawancarai bapak untuk memperkuat hasil <i>need assesment</i> berupaya daftar cek masalah yang telah saya lakukan. Apakah bapak memiliki waktu luang?
Guru BK	Oh iya, Bisa mbak.
Peneliti	Baik pak, terima kasih. Langsung saja pak, untuk hasil DCM yang telah saya lakukan ternyata di sekolah ini terdapat beberapa masalah dialami oleh siswa khususnya kelas VIII. Salah satunya terkait dengan masalah kehidupan sosial - keaktifan. Apakah memang betul siswa disini sering mengalami masalah tersebut pak?
Guru BK	Iya betul mba, memang banyak siswa yang mengalami masalah pada bidang kehidupan sosial
Peneliti	Baik pak, masalah bidang kehidupan sosial yang dialami siswa ini terkait dengan hal apa ya pak?
Guru BK	Bidang sosialnya sering berantem dengan temannya mbak terus ada beberapa siswa yang susah dibilangin mbak
Peneliti	Hal itu terlihat dari apa pak?
Guru BK	Saya sering mendapatkan laporan dari guru mapel dan ketua kelasnya mbak, bahwa sering terjadi perkelahian dengan temannya karena diledek lalu tersinggung mbak, lalu saya juga mendapat laporan dari guru mapel apabila diingatkan untuk mengerjakan tugas

	atau dilarang meninggalkan kelas sebelum bel berbunyi malah marah mbak. Terus juga mbak ada beberapa siswa yang inginnya serba cepat semisal mengantri wudhu ketika solat namun antreannya panjang siswa tersebut marah-marah.
Peneliti	Oo, iyaa iya pak. Apakah perilaku yang ditunjukkan oleh siswa seperti itu juga dialami pada seluruh angkatan kelas VIII?
Guru BK	Iya mbak, rata-rata semua kelas VIII seperti itu. Tapi lebih sering di kelas B dan C.
Peneliti	Baik pak, apakah ada usaha yang dilakukan terkait masalah tersebut pak?
Guru BK	Belum ada sama sekali mbak, karena saya disini guru BK baru dan memang sebelum-sebelumnya tidak ada guru BK. Jadi siswa memang belum pernah merasakan layanan-layanan BK mbak
Peneliti	Baik pak, terima kasih atas informasi yang bapak berikan, rencananya dengan jenis penelitian yang saya ambil, saya akan memberikan layanan Bimbingan kelompok kepada siswa kelas VIII pak, menurut bapak bagaimana?
Guru BK	Bagus itu mbak, karena selama ini memang siswa disini belum pernah melakukan layanan-layanan BK nah ini kesempatan jenengan untuk berbagi pengalaman dan memberikan pengetahuan baru kepada siswa VIII.
Peneliti	Baik pak, terima kasih banyak atas waktu dan informasinya. Wassalamualaikum

LAMPIRAN 3

PEDOMAN DAN HASIL WAWANCARA GURU MAPEL

Peneliti menggunakan teknik wawancara semi struktur sebagai metode mengumpulkan data yang dialami oleh siswa di SMP N Wanayasa Banjarnegara. Peneliti hanya mengemukakan rencana wawancara secara garis besar yang akan dikembangkan terhadap informan sehingga di harapkan memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat. Adapun beberapa pedoman wawancara yang dilakukan adalah sebagai berikut:

5. Identitas narasumber :
 - a. Nama : Siti Barokah, S.Pd
 - b. Pekerjaan : Guru BK SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara
 - c. Status : Guru Mata Pelajaran Matematika
 - d. Hari : Selasa
 - e. Tanggal : 15 Juni 2021
 - f. Tempat : Ruang guru SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara
6. Tema : Pengendalian Emosi Siswa SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara
7. Tujuan : Untuk mengetahui masalah pengendalian emosi yang dialami oleh siswa SMP N 4 Wanayasa Banjarnegara
8. Pedoman pertanyaan dalam wawancara
 3. Daftar pertanyaan untuk menjalin hubungan baik :
 - d. Bagaimana kabarnya bu?

- e. Mohon maaf mengganggu waktunya, apakah ibu ada waktu luang untuk saya wawancarai?
 - f. Apakah ibu bersedia untuk memberikan informasi tentang permasalahan siswa di sekolah?
4. Pertanyaan inti:
- d. Masalah apa yang sering terjadi pada siswa di sekolah ini ketika di kelas bu?
 - e. Apakah ada kelompok atau kelas yang cenderung bermasalah?
 - f. Upaya apa yang sudah ibu dilakukan untuk masalah tersebut?

Banjarnegara, 15 Juni 2021



Anggi Dewi Agustin

HASIL WAWANCARA

Nama	Pernyataan
Peneliti	Assalamualaikum, selamat pagi bu
Guru BK	Waalaikumsalam, selamat pagi juga mbak. Silakan duduk.
Peneliti	Terima kasih bu, bagaimana pak kabarnya?
Guru BK	Alhamdulillah baik,
Peneliti	<p>Syukurlah bu.</p> <p>Begini bu, maksud kedatangan saya disini ingin mewawancarai ibu untuk memperkuat hasil <i>need assesment</i> berupaya daftar cek masalah yang telah saya lakukan guna persiapan melakukan penelitian . Apakah ibu memiliki waktu luang?</p>
Guru BK	Oh iya, Bisa mbak.
Peneliti	<p>Baik bu, terima kasih.</p> <p>Langsung saja bu, untuk hasil DCM yang telah saya lakukan ternyata di sekolah ini terdapat beberapa masalah dialami oleh siswa khususnya kelas VIII. Salah satunya terkait dengan masalah kehidupan sosial - keaktifan. Apakah memang betul siswa disini sering mengalami masalah tersebut bu?</p>
Guru BK	Iya betul mba, memang banyak siswa yang mengalami masalah pada bidang kehidupan sosial
Peneliti	Baik bu, masalah bidang kehidupan sosial yang dialami siswa ini terkait dengan hal apa bu?
Guru BK	Bidang sosialnya sering berantem dengan temannya mbak baik di dalam kelas maupun di luar kelas terus ada beberapa siswa yang sering marah mbak terus juga sering berkata tidak sopan mbak
Peneliti	Hal itu terlihat dari apa bu?
Guru BK	Di kelas maupun di luar kelas sering sekali berantem dengan temannya karena masalah sering mengejek mbak, lalu ada mbak ketika saya mengingatkan untuk menyelesaikan tugasnya atau

	disuruh mengumpulkan tugas siswanya palah marah dibarengi dengan berbicara tidak sopan mbak.
Peneliti	Oo, iyaa iya bu. Apakah perilaku yang ditunjukkan oleh siswa seperti itu juga dialami pada seluruh angkatan kelas VIII?
Guru BK	Iya mbak, namun perilaku tersebut lebih sering terlihat di kelas VIII B dan VIII C
Peneliti	Baik bu, apakah ada usaha yang dilakukan terkait masalah tersebut pak?
Guru BK	Paling saya melaporkan ke Guru Bk nya mbak untuk segera ditindak lanjuti kalau tidak saya hanya mencoba untuk memberikan pengertian dan mencoba bilangin mbak
Peneliti	Baik bu, terima kasih atas informasi yang ibu berikan. terima kasih banyak atas waktu dan informasinya.
Guru BK	Iya mbak sama-sama semoga penelitian di sini lancar
Peneliti	Baik bu terimakasih doanya, Wassalamualaikum

LAMPIRAN 4 (DCM)

VII. KEHIDUPAN SOSIAL - KEAKTIFAN										
121	. Tidak senang bermain dalam kelompok	4	22,2%	C	2	9,5%	B	2	8,7%	B
122	. Sering gagal dalam usaha mencari kawan dekat	6	33,3%	D	4	19,0%	C	1	4,3%	B
123	. Saya sukar bergaul	4	22,2%	C	4	19,0%	C	3	13,0%	C
124	. Merasa tidak disenangi kawan-kawan di luar sekolah	4	22,2%	C	6	28,6%	D	1	4,3%	B
125	. Saya sama sekali tidak berminat terhadap organisasi	2	11,1%	C	1	4,8%	B	1	4,3%	B
126	. Saya terlalu aktif dalam organisasi	2	11,1%	C	1	4,8%	B	3	13,0%	C
127	. Saya sukar menyesuaikan diri	8	44,4%	D	6	28,6%	D	3	13,0%	C
128	. Saya mudah tersinggung	8	44,4%	D	12	57,1%	E	14	60,9%	E
129	. Takut bergaul dengan orang yang lebih tua	4	22,2%	C	7	33,3%	D	2	8,7%	B
130	. Tidak pernah menjadi pemimpin	4	22,2%	C	4	19,0%	C	1	4,3%	B
131	. Tidak pernah mengemukakan pendapat	3	16,7%	C	0	0,0%	A	0	0,0%	A
132	. Sering bertentangan pendapat dengan orang lain	2	11,1%	C	0	0,0%	A	0	0,0%	A
133	. Sukar menerima kekalahan	3	16,7%	C	3	14,3%	C	4	17,4%	C
134	. Selalu ingin berkuasa dalam pergaulan	2	11,1%	C	0	0,0%	A	1	4,3%	B
135	. Saya sering bingung bila berhadapan dengan orang banyak	4	22,2%	C	8	38,1%	D	4	17,4%	C
136	. Merasa malu jika berhadapan dengan orang banyak	5	27,8%	D	9	42,9%	D	9	39,1%	D
137	. Mudah marah	7	38,9%	D	12	57,1%	E	14	60,9%	E
138	. Sering tidak sabar	5	27,8%	D	11	52,4%	E	11	47,8%	D
139	. Sering tidak menepati janji	3	16,7%	C	2	9,5%	B	1	4,3%	B
140	. Sering ditegur karena kurang sopan	2	11,1%	C	3	14,3%	C	4	17,4%	C
		82			95			79		

LAMPIRAN 5

Kisi-Kisi Instrument Penelitian
“PENGENDALIAN EMOSI”

No	Indikator	Deskriptor	Item soal	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1.	Mampu mengelola emosi	a. Kemampuan individu untuk mengeluarkan emosi yang tepat dan pada saat yang tepat b. Dapat menahan keinginan-keinginan yang muncul saat sedang senang dan sedih	1. Saya mencoba bersabar ketika teman merebut makanan saya 7. Ketika sedang bersedih, saya mampu mengatasi suasana hati 13. Apabila saya melakukan kesalahan, saya meminta maaf 19. Saya menegur teman yang membuat kegaduhan saat pelajaran berlangsung 25. Saya mengucapkan terimakasih apabila sudah	4. Saya marah apabila orangtua lupa memberi uang saku 10. Saat gugup ketika ditunjuk guru untuk menjawab 16. Apabila diingatkan guru untuk mengerjakan tugas, saya mengabaikannya 22. Ketika tidak diperbolehkan main setelah pulang sekolah saya marah 28. Saya mengepalkan tangan

			<p>ditolong</p> <p>31. Apabila sedang sedih, saya memilih untuk berolahraga</p> <p>37. Ketika sedang marah, saya menarik nafas agar tenang</p> <p>43. Ketika sedang marah, saya memilih untuk diam</p> <p>49. Apabila orang lain berhasil, saya turut senang</p>	<p>ketika antrean kasir panjang</p> <p>34. Saat senang saya mengekspersikannya dengan lompat-lompat</p> <p>40. Saya menghalalkan segala cara agar keinginan saya tercapai</p> <p>46. Ketika tidak melakukan kesalahan, saya berani membantah</p>
2.	Kemampuan mengontrol emosi	<p>a. Kemampuan individu untuk mengontrol emosi untuk tidak terlibat dalam perilaku negatif terutama ketika sedang mengalami konflik</p> <p>b. Tenang dalam menghadapi permasalahan</p>	<p>5. Saya tidak menuduh seseorang tanpa bukti</p> <p>11. Saat terjadi perbedaan pendapat saya menganggap sebagai hal yang wajar</p> <p>17. Saya mengatakan dengan jujur apabila telah melakukan kesalahan</p> <p>23. Saya tetap pergi ke sekolah</p>	<p>2. Apabila diganggu teman saya akan marah</p> <p>8. Saya membenci orang yang tidak setuju dengan pendapat saya</p> <p>14. Ketika sedang takut saya bersembunyi</p> <p>20. Saya memukul tembok ketika sedang marah</p>

			<p>walaupun sedang sedih</p> <p>29. Saya tetap tenang apabila ditunjuk guru untuk mengerjakan soal di depan kelas</p> <p>35. Saat sedih saya memilih untuk mendengarkan musik</p> <p>41. Saat sedang tertawa saya mengontrol volume tertawa agar tidak mengganggu orang di sekitar</p> <p>47. Saya mengapresiasi keberhasilan lawan ketika bertanding</p>	<p>26. Ketika pendapat saya ditolak, saya marah</p> <p>32. Ketika marah saya menunjukkannya tanpa memikirkan resiko</p> <p>38. Saya cemas apabila akan menyatakan cinta</p> <p>44. Saya akan panik seandainya bapak/ibu guru tiba-tiba memberikan ulangan secara mendadak</p> <p>50. Saya berteriak secara spontan ketika merasa senang</p>
3.	Memiliki perasaan positif	a. Memiliki perasaan yang positif membantu individu mengontrol dirinya untuk tidak terlibat dalam perilaku negatif terutama ketika sedang mengalami masalah	<p>3. Saya tidak berlarut-larut dalam kesedihan</p> <p>9. Ketika sedang mengalami permasalahan, saya akan tetap tenang untuk mencari solusi</p>	<p>6. Ketika orang tua tidak memenuhi keinginan saya, artinya bahwa saya tidak disayang</p> <p>12. Saya acuh ketika teman</p>

		<p>b. Dapat menghargai dan menghormati keberadaan orang lain yang ada di sekitarnya</p>	<p>15. Ketika sedang sedih, saya menangis sewajarnya 21. Ketika ada orang yang berdoa saya diam 27. Saya mendengarkan musik dengan pelan agar orang lain tidak terganggu 33. Saya menghargai hak orang lain 39. Saya mendukung teman ketika mengikuti lomba 45. Ketika ada orang yang sedang berbicara saya mendengarkan dengan seksama</p>	<p>sedang curhat 18. Ketika merasa sedih saya menangis berlarut-larut 24. Ketika orang lain menolak pendapat saya, artinya mereka membenci saya 30. Saat merasa senang, saya berteriak sekeras-kerasnya 36. Saya tidak memperdulikan orang yang sedang berbicara di depan saya 42. Ketika ada orang yang sedang memberikan instruksi saya bermain <i>handphone</i> 48. Ketika mendengarkan musik dengan kencang tanpa peduli sekitar</p>
--	--	---	--	--

LAMPIRAN 6

Rekapitulasi Hasil Perhitungan Uji Validitas Dan Reliabilitas

No.	r_{xy}	r_{tabel}	Ket	No.	r_{xy}	r_{tabel}	Ket
1	0.071	0.388	Tidak Valid	26	0.343	0.388	Tidak Valid
2	0.024	0.388	Tidak Valid	27	0.758	0.388	Valid
3	0.784	0.388	Valid	28	0.703	0.388	Valid
4	0.308	0.388	Tidak Valid	29	0.670	0.388	Valid
5	0.560	0.388	Valid	30	0.523	0.388	Valid
6	0.689	0.388	Valid	31	0.424	0.388	Valid
7	0.586	0.388	Valid	32	0.537	0.388	Valid
8	0.020	0.388	Tidak Valid	33	0.583	0.388	Valid
9	0.428	0.388	Valid	34	0.537	0.388	Valid
10	0.537	0.388	Valid	35	0.563	0.388	Valid
11	0.428	0.388	Valid	36	0.829	0.388	Valid
12	0.047	0.388	Tidak Valid	37	0.752	0.388	Valid
13	0.764	0.388	Valid	38	0.506	0.388	Valid
14	0.784	0.388	Valid	39	0.694	0.388	Valid
15	0.586	0.388	Valid	40	0.185	0.388	Tidak Valid
16	0.784	0.388	Valid	41	0.602	0.388	Valid
17	0.563	0.388	Valid	42	0.560	0.388	Valid
18	0.597	0.388	Valid	43	0.738	0.388	Valid

19	0.300	0.388	Tidak Valid	44	0.068	0.388	Tidak Valid
20	0.670	0.388	Valid	45	0.493	0.388	Valid
21	0.784	0.388	Valid	45	0.096	0.388	Tidak Valid
22	0.467	0.388	Valid	47	0.584	0.388	Valid
23	0.478	0.388	Valid	48	0.416	0.388	Valid
24	0.692	0.388	Valid	49	0.602	0.388	Valid
25	0.778	0.388	Valid	50	0.132	0.388	Tidak Valid

Uji validitas

JML VAR BUTIR	21,97385
VAR TOTAL	317,94
r11	0,955384

LAMPIRAN 7

Hasil *Pre-Test* Kelompok Kontrol

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	Total	Kategori
1	3	1	3	1	2	2	3	1	2	2	2	2	3	3	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	3	2	3	1	2	2	2	4	2	1	3	3	77	R
2	3	3	1	2	2	1	2	2	3	1	3	2	2	2	1	2	2	1	3	2	1	3	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	80	R
3	2	2	1	2	3	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1	2	2	2	3	1	1	2	1	2	1	1	2	3	3	4	74	R
4	3	2	2	1	1	1	1	1	1	3	2	3	1	1	2	1	2	2	1	2	3	2	3	2	1	2	1	3	3	2	1	1	1	3	2	3	4	3	3	76	R
5	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	3	2	3	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	1	3	2	1	3	3	3	3	2	2	3	3	89	T
6	4	2	2	3	2	1	2	3	3	1	1	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	1	1	3	3	3	2	1	2	1	1	1	2	3	2	2	1	1	78	R
7	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	4	78	R
8	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	81	R
9	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	76	R
10	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	3	2	3	2	1	3	2	2	2	1	2	1	2	2	3	4	3	2	2	3	3	3	80	R

LAMPIRAN 8

Hasil *Post-Test* Kelompok Kontrol

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	Total	kategori	
1	3	1	3	1	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	3	77	R	
2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	1	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	3	3	1	2	3	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	86	R	
4	2	2	1	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	2	1	3	2	3	3	4	80	R	
4	3	2	2	1	2	1	3	1	2	3	2	3	1	2	2	1	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	1	2	1	3	2	3	3	3	82	R		
5	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	3	2	1	3	3	2	3	2	2	3	3	90	T	
6	4	2	2	3	2	1	2	3	3	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	1	3	3	3	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	1	1	82	R	
7	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3	2	2	1	3	2	3	2	4	84	R	
8	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	89	T	
9	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	3	1	2	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	1	80	R	
10	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	3	2	3	2	1	3	1	2	2	1	2	1	2	2	3	4	3	2	2	3	3	1	78	R

LAMPIRAN 9

Hasil *Pre-Test* Kelompok Eksperimen

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	Total	KATEGORI	
1	3	1	2	3	2	2	3	3	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	3	1	3	79	R	
2	1	3	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	4	3	3	3	2	3	83	R	
3	2	3	2	1	2	1	2	2	1	2	1	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	1	3	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	78	R	
4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	1	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	1	3	82	R	
5	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	85	R
6	1	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	76	R	
7	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	3	2	1	2	3	2	2	1	2	3	2	3	3	2	3	2	77	R	
8	3	2	1	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	1	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	3	81	R	
9	3	2	3	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	3	1	1	3	2	2	3	3	1	1	2	1	3	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	79	R	
10	2	1	2	1	3	2	3	2	2	3	1	1	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	77	R	

LAMPIRAN 10

Hasil *Post-Test* Kelompok Eksperimen

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	Total	Kategori	
1	3	2	2	3	2	2	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	91	T	
2	1	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	4	3	3	3	2	3	97	T	
3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	89	T	
4	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	1	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	2	2	1	3	93	T	
5	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	91	T	
6	1	3	2	3	2	3	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2	3	92	T	
7	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	3	2	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	95	T
8	3	2	4	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	4	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	97	T	
9	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	96	T	
10	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	3	3	3	2	93	T

LAMPIRAN 11

Tabel Harga r *Product Moment*DISTRIBUSI NILAI r_{tabel} SIGNIFIKANSI 5% dan 1%

N	The Level of Significance		N	The Level of Significance	
	5%	1%		5%	1%
3	0.997	0.999	38	0.320	0.413
4	0.950	0.990	39	0.316	0.408
5	0.878	0.959	40	0.312	0.403
6	0.811	0.917	41	0.308	0.398
7	0.754	0.874	42	0.304	0.393
8	0.707	0.834	43	0.301	0.389
9	0.666	0.798	44	0.297	0.384
10	0.632	0.765	45	0.294	0.380
11	0.602	0.735	46	0.291	0.376
12	0.576	0.708	47	0.288	0.372
13	0.553	0.684	48	0.284	0.368
14	0.532	0.661	49	0.281	0.364
15	0.514	0.641	50	0.279	0.361
16	0.497	0.623	55	0.266	0.345
17	0.482	0.606	60	0.254	0.330
18	0.468	0.590	65	0.244	0.317
19	0.456	0.575	70	0.235	0.306
20	0.444	0.561	75	0.227	0.296
21	0.433	0.549	80	0.220	0.286
22	0.432	0.537	85	0.213	0.278
23	0.413	0.526	90	0.207	0.267
24	0.404	0.515	95	0.202	0.263
25	0.396	0.505	100	0.195	0.256
26	0.388	0.496	125	0.176	0.230
27	0.381	0.487	150	0.159	0.210
28	0.374	0.478	175	0.148	0.194
29	0.367	0.470	200	0.138	0.181
30	0.361	0.463	300	0.113	0.148
31	0.355	0.456	400	0.098	0.128
32	0.349	0.449	500	0.088	0.115
33	0.344	0.442	600	0.080	0.105
34	0.339	0.436	700	0.074	0.097
35	0.334	0.430	800	0.070	0.091
36	0.329	0.424	900	0.065	0.086
37	0.325	0.418	1000	0.062	0.081

LAMPIRAN 12

Uji Normalitas Awal (*Pre-Test*)

Kelompok Kontrol

UJI NORMALITAS DENGAN UJI LILIEFORS <i>PRETEST</i> KELOMPOK KONTROL					
NO	X	Z	F(z)	S(z)	F(z)-S(z)
1	74	-1,181113479	0,118778823	0,1	0,018778823
2	76	-0,699026345	0,242267783	0,3	0,057732217
3	76	-0,699026345	0,242267783	0,3	0,057732217
4	77	-0,457982778	0,323482407	0,4	0,076517593
5	78	-0,21693921	0,41412786	0,6	0,18587214
6	78	-0,21693921	0,41412786	0,6	0,18587214
7	80	0,265147924	0,604552245	0,8	0,195447755
8	80	0,265147924	0,604552245	0,8	0,195447755
9	81	0,506191491	0,693638886	0,9	0,206361114
10	89	2,434540029	0,992544635	1	0,007455365
Rata-rata	78,9			L HITUNG	0,206361114
s	4,148627618			L TABEL	0,258
max	89			KET	L HITUNG < L TABEL
min	74			KET	NORMAL
rentang	15				
N	10				

LAMPIRAN 13

Uji Normalitas Awal (*Pre-test*)

Kelompok Eksperimen

UJI NORMALITAS DENGAN UJI LILIEFORS <i>PRETEST</i> KELOMPOK EKSPERIMEN					
NO	X	Z	F(z)	S(z)	F(z)-S(z)
1	76	-1,256022623	0,104553884	0,1	0,004553884
2	77	-0,916557049	0,1796874	0,3	0,1203126
3	77	-0,916557049	0,1796874	0,3	0,1203126
4	78	-0,577091475	0,281938831	0,4	0,118061169
5	79	-0,237625902	0,40608563	0,6	0,19391437
6	79	-0,237625902	0,40608563	0,6	0,19391437
7	81	0,441305246	0,670503986	0,7	0,029496014
8	82	0,78077082	0,78253135	0,8	0,01746865
9	83	1,120236394	0,86869348	0,9	0,03130652
10	85	1,799167541	0,964003909	1	0,035996091
Rata-rata	79,7			L HITUNG	0,19391437
s	2,945806813			L TABEL	0,258
max	85			KET	L HITUNG < L TABEL
min	76			KET	NORMAL
rentang	9				
N	10				

LAMPIRAN 14

Uji Normalitas Akhir (*Post-Test*)

Kelompok Kontrol

UJI NORMALITAS DENGAN UJI LILIEFORS <i>POST-TEST</i> KELOMPOK KONTROL					
NO	X	Z	F(z)	S(z)	F(z)-S(z)
1	77	-1,31306732	0,094580132	0,1	0,005419868
2	78	-1,086676402	0,138589923	0,2	0,061410077
3	80	-0,633894568	0,263074815	0,4	0,136925185
4	80	-0,633894568	0,263074815	0,4	0,136925185
5	82	-0,181112734	0,428139545	0,6	0,171860455
6	82	-0,181112734	0,428139545	0,6	0,171860455
7	84	0,271669101	0,607061769	0,7	0,092938231
8	86	0,724450935	0,76560553	0,8	0,03439447
9	89	1,403623686	0,919784531	0,9	0,019784531
10	90	1,630014604	0,948450795	1	0,051549205
Rata-rata	82,8			L HITUNG	0,171860455
s	4,41713834			L TABEL	0,258
max	90			KET	L HITUNG < L TABEL
min	77			KET	NORMAL
rentang	13				
N	10				

LAMPIRAN 15

Uji Normalitas Akhir (*Post-Test*)

Kelompok Eksperimen

UJI NORMALITAS DENGAN UJI LILIEFORS <i>POST-TEST</i> KELOMPOK EKSPERIMEN					
NO	X	Z	F(z)	S(z)	F(z)-S(z)
1	89	-1,59604775	0,055239066	0,1	0,044760934
2	91	-0,8705715	0,191994082	0,3	0,108005918
3	91	-0,8705715	0,191994082	0,3	0,108005918
4	92	-0,507833375	0,305785101	0,4	0,094214899
5	93	-0,14509525	0,442317834	0,6	0,157682166
6	93	-0,14509525	0,442317834	0,6	0,157682166
7	95	0,580381	0,719171142	0,7	0,019171142
8	96	0,943119125	0,827190013	0,8	0,027190013
9	97	1,30585725	0,904199447	1	0,095800553
10	97	1,30585725	0,904199447	1	0,095800553
Rata-rata	93,4			L HITUNG	0,157682166
s	2,75680975			L TABEL	0,258
max	97			KET	L HITUNG < L TABEL
min	89			KET	NORMAL
rentang	8				
N	10				

LAMPIRAN 16

Uji Homogenitas Awal (*Pre-Test*)

Data Pre-test		
No	Kelompok Kontrol	Kelompok Eksperimen
1	74	76
2	76	77
3	76	77
4	77	78
5	78	79
6	78	79
7	80	81
8	80	82
9	81	83
10	89	85
jumlah	789	797

F-Test Two-Sample for Variances		
	<i>kelompok kontrol</i>	<i>kelompok eksperimen</i>
Mean	78,9	79,7
Variance	17,21111111	8,677777778
Observations	10	10
df	9	9
F	1,983354673	
P(F<=f) one-tail	0,161119857	
F Critical one-tail	3,178893104	
F Hitung = 1,983	F Hitung < F tabel maka sampel homogen	
F Tabel = 3,178		

LAMPIRAN 17

Uji Homogenitas Akhir (*Post-Test*)

Data Post-test		
no	kelompok kontrol	kelompok eksperimen
1	77	89
2	78	91
3	80	91
4	80	92
5	82	93
6	82	93
7	84	95
8	86	96
9	89	97
10	90	97
jumlah	828	934

F-Test Two-Sample for Variances		
	kelompok kontrol	kelompok eksperimen
Mean	82,8	93,4
Variance	19,51111111	7,6
Observations	10	10
df	9	9
F	2,567251462	
P(F<=f) one-tail	0,088185135	
F Critical one-tail	3,178893104	
F Hitung = 2,567	F Hitung < F tabel maka sampel homogen	
F Tabel = 3,178		

LAMPIRAN 18

Perhitungan UJI T

Uji Hipotesis

UJI INDEPENDENT SAMPLE T TEST				
No	X ₁	X ₂	X ₁ ²	X ₂ ²
1	77	89	5929	7921
2	78	91	6084	8281
3	80	91	6400	8281
4	80	92	6400	8464
5	82	93	6724	8649
6	82	93	6724	8649
7	84	95	7056	9025
8	86	96	7396	9216
9	89	97	7921	9409
10	90	97	8100	9409
JUMLAH	828	934	68734	87304
KODE	ΣX ₁	ΣX ₂	ΣX ₁ ²	ΣX ₂ ²

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{sgab \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \text{ dimana } Sgab = \sqrt{\frac{(n_1-1)S_1^2 + (n_2-1)S_2^2}{(n_1+n_2)-2}}$$

Keterangan :

- Sgab : Varian Gabungan
 \bar{X}_1 : Rerata Sampel ke-1
 \bar{X}_2 : Rerata Sampel ke-2
 n_1 : Jumlah Individu Sampel ke-1
 n_2 : Jumlah Individu Sampel ke-2
 S_1 : Varian Sampel ke-1
 S_2 : Varian Sampel ke-2

a. Mencari S_1^2

$$S_1^2 = \frac{\sum X_1^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{N}}{N-1}$$

$$= \frac{68734 - \frac{(828)^2}{10}}{10-1}$$

$$S_1^2 = \frac{68734 - 68558,4}{9}$$

$$S_1^2 = \frac{175,6}{9}$$

$$S_1^2 = 19,5111$$

b. Mencari S_2^2

$$S_2^2 = \frac{\sum X_2^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{N}}{N-1}$$

$$S_2^2 = \frac{87304 - \frac{(934)^2}{10}}{10-1}$$

$$S_2^2 = \frac{87304 - 87235,6}{9}$$

$$S_2^2 = \frac{68,4}{9}$$

$$S_2^2 = 7,6$$

c. Mencari S gabungan

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

$$S_{gab} = \sqrt{\frac{(10-1)19,5111 + (10-1)7,6}{(10+10)-2}}$$

$$S_{gab} = \sqrt{\frac{(9)19,5111 + (9)7,6}{(20)-2}}$$

$$S_{gab} = \sqrt{\frac{175,5999 + 68,4}{18}}$$

$$S_{gab} = \sqrt{\frac{243,9999}{18}}$$

$$S_{gab} = \sqrt{13,5555}$$

$$S_{gab} = 3,6545$$

d. Mencari t

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

$$t = \frac{82,8 - 93,4}{3,6545 \sqrt{\frac{1}{10} + \frac{1}{10}}}$$

$$t = \frac{10,6}{3,6545 \sqrt{\frac{2}{10}}}$$

$$t = \frac{10,6}{3,6545 \sqrt{0,2}}$$

$$t = \frac{10,6}{3,6545 \cdot 0,4472}$$

$$t = \frac{10,6}{1,6342}$$

$$t = 6,4863 \text{ (t)}$$

LAMPIRAN 19

Laiseg Treatment 1

No	Subjek	Item Pertanyaan				
		1. Topik-topik apakah yang telah dibahas melalui layanan tersebut?	2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang Anda peroleh dari layanan tersebut?	3. Bagaimanakah perasaan Anda setelah mengikuti layanan tersebut?	4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?	5. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan?
1.	SL	Emosi	Emosi bukan marah	Biasa saja, belum terlalu paham kegiatan ini	Belajar	Semoga tetap sabar
2.	AN	Emosi	Emosi bukan marah tapi perasaan	Lumayan menyenangkan	Harus bisa mengelola emosi	Terimakasih
3.	HT	Emosi	Cinta juga emosi	Senang	Istirahat	Semoga tetap

						memberikan pengetahuan baru untuk kita
4.	KN	Emosi	Emosi	Biasa saja	Istirahat	Semoga sabar menghadapi kita semua
5.	SR	Perasaan (emosi)	Emosi adalah perasaan	Senang	Istirahat	Terimakasih
6.	RN	Emosi	Selama ini tahu kalo emosi adalah marah	Lumayan senang	Istirahat	Terimakasih
7.	LA	Mengelola emosi	Harus bisa mengelola emosi	Senang	Latihan mengatur emosi	Terimakasih
8.	NL	Mengelola emosi	Jangan mudah marah	Senang	Jangan bertengkar dengan teman hanya	Semoga selalu memberikan

					karena masalah kecil	pengetahuan yang menarik
9.	SZ	Emosi	Emosi positif dan emosi negatif	Senang	Belajar	Terimakasih
10.	MA	Emosi	Jangan mudah marah	Senang	Belajar	Terimakasih

LAMPIRAN 20

Laiseg Treatment 2

No	Subjek	Item pertanyaan				
		1. Topik-topik apakah yang telah dibahas melalui layanan tersebut?	2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang Anda peroleh dari layanan tersebut?	3. Bagaimanakah perasaan Anda setelah mengikuti layanan tersebut?	4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?	5. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan?
1.	SL	Emosi jangan menggebu-gebu	Mengontrol emosi ternyata penting	Senang mendapat ilmu baru	Menjaga emosi	Terimakasih
2.	AN	Mengontrol emosi	Menjaga perasaan (emosi) agar tidak merugikan diri sendiri, orang lain atau	Semangat karena selalu memberikan pengetahuan baru	Senang tidak perlu lompat-lompat	Terimakasih

			lingkungan			
3.	HT	Senang atau sedih berlarut-larut tidak baik	Penting menjaga emosi	Semangat	Mengurangi marah dengan teman	Terimakasih
4.	KN	Mengontrol emosi	Sedih berlarut dan mengebut di jalan bisa merugikan orang lain	Senang	Mengatur emosi agar tidak merugikan orang lain	Terimakasih
5.	SR	Apabila patah hati jangan terlalu lama murung	Sedih berlebihan bisa membuat orang tidak nyaman	Senang	Mengatur perasaan ketika senang atau sedih	Termakasih
6.	RN	Jangan sedih terlalu lama dan jangan senang terlalu	Menangis atau kegirangan terlalu membuat orang tidak nyaman	Senang	Mengatur perasaan	Terimakasih

7.	LA	Senang dan sedih jangan terlalu	Harus bisa menempatkan diri ketika akan mengutarakan senang atau sedih	Senang	Tidak menangis di sembarang tempat	Terimakasih
8.	NL	Mengontrol emosi	Ketika mendapat kabar baik atau buruk harus bisa mengutarakan dengan tepat agar tidak merugikan orang lain	Semangat	Tidak murung terlalu lama ketika mendapat kabar buruk	Semoga memberikan informasi yang lebih menarik
9.	SZ	Penting menjaga emosi	Mengutarakan emosi harus tepat	Senang	Latihan bersabar agar tidak mudah kepancing marah	Pengetahuan baru yang diberikan menarik

10.	MA	Mengatur emosi penting	Jangan sedih berlarut	Senang	Ketika sedih tidak akan terlalu lama	Semangat
-----	----	------------------------	-----------------------	--------	--------------------------------------	----------

LAMPIRAN 21

Laiseg Treatment 3

No	Subjek	Item Pertanyaan				
		1. Topik-topik apakah yang telah dibahas melalui layanan tersebut?	2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang Anda peroleh dari layanan tersebut?	3. Bagaimanakah perasaan Anda setelah mengikuti layanan tersebut?	4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?	5. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan?
1.	SL	Berfikir positif	Berfikir positif	Semangat	Berfikir positif	Senang mengikuti kegiatan
2.	AN	Positif thinking	Orang yang berfikir positif bisa lebih tenang	Senang	Berlatih berfikir positif	Terimakasih
3.	HT	Berpikiran positif	Berfikir positif untuk	Senang	Belajar berfikir	Semangat bu

			kehidupan sehari-hari		positif	
4.	KN	Pemikiran positif	Orang yang berfikir positif hidupnya positif	Menyenangkan	Menerima dan ikhlas dalam hidup	Senang mengikuti kegiatan bkp
5.	SR	Berfikir positif	pemikiran positif	Menyenangkan	Hidup dalam berfikir positif	Terimakasih
6.	RN	Berfikir positif	Berfikir positif penting ada dalam menjalani kehidupan sehari-hari	Senang	Mengurangi pikiran negatif	Terimakasih
7.	NL	Berfikir positif	Berfikir positif	Senang	Berfikir positif	Terimakasih
8.	SZ	Berfikir positif	Hidup harus berfikir positif	Senang	Belajar	Terimakasih

9.	MA	Berfikir positif	Berfikir positif	Senang	Belajar berfikir positif	Terimakasih
----	----	------------------	------------------	--------	--------------------------------	-------------

LAMPIRAN 22

Laiseg Treatment 4

No	Subjek	Item Pertanyaan				
		1. Topik-topik apakah yang telah dibahas melalui layanan tersebut?	2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang Anda peroleh dari layanan tersebut?	3. Bagaimanakah perasaan Anda setelah mengikuti layanan tersebut?	4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?	5. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan?
1.	AN	Berfikir positif	Pentingnya berfikir positif dalam kehidupan sehari-hari	Menyenangkan	Belajar untuk selalu berfikir positif	Terimakasih
2.	SR	Berfikir positif	Percaya diri merupakan pemikiran positif	Menyenangkan	Belajar untuk hidup dalam berfikir positif	Terimakasih

3.	RN	Berfikir positif	Berfikir positif penting ada dalam menjalani kehidupan sehari-hari	Senang	Mengurangi pikiran negatif	Terimakasih dan maaf
4.	LA	Berfikir positif	Berfikir positif bisa membuat seseorang tidak mudah menuduh	Senang	Mencoba untuk tidak asal menuduh seseorang jika tidak ada bukti	Terimakasih
5.	NL	Berfikir positif	Orang yang berfikir positif tidak mudah marah	Senang	Belajar berfikir positif agar tidak mudah marah	Terimakasih
6.	MA	Berfikir positif	Berfikir positif bisa membuat seseorang semangat dan optimis	Senang	Berlatih dan belajar menjadi manusia yang berfikir positif	Terimakasih

LAMPIRAN 23

Laiseg Treatment 5

No	Subjek	Item pertanyaan				
		1. Topik-topik apakah yang telah dibahas melalui layanan tersebut?	2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang Anda peroleh dari layanan tersebut?	3. Bagaimanakah perasaan Anda setelah mengikuti layanan tersebut?	4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?	5. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan?
1.	SL	Mengelola emosi	Mengelola emosi penting	Senang	Berlatih mengelola emosi dengan benar	Terimakasih banyak ilmu dan pengalaman yang dibagi
2.	AN	Mengelola emosi	Mengelola emosi agar tidak mudah marah	Menyenangkan	Mengelola emosi agar bisa	Terimakasih

					mengendalikan emosi	
3.	HT	Mengelola emosi	Ternyata selama ini masih sering tidak bisa mengendalikan emosi	Senang	Mengelola emosi agar hidup bahagia	Terimakasih ilmu dan pengalamannya
4.	KN	Emosi	Emosi bisa diatur	Senang	Mengatur emosi	Terimakasih ilmunya
5.	SR	Mengatur emosi	Emosi baik apabila secukupnya	Senang	Meluapkan emosi secukupnya	Terimakasih atas ilmunya
6.	RN	Emosi	Mengelola emosi penting agar bisa mengendalikan emosi dengan tepat	Senang	Mengatur emosi agar meluapkannya tidak berlebihan	Terimakasih ilmu dan pengalamannya dan maaf apabila selama kegiatan

						susah diatur
7.	LA	Emosi	Emosi bisa menjadi baik apabila dikeluarkan sewajarnya	Senang	Meluapkan emosi sewajarnya	Terimakasih ilmu dan pengalamannya
8.	NL	Mengelola emosi	Mengelola emosi	Menyenangkan	Belajar dan berlatih lagi untuk mengelola emosi dengan baik	Terimakasih ilmunya
9.	SZ	Mengendalikan perasaan	Perasaan bisa membantu untuk bersemangat	Seru dan menyenangkan	Berlatih mengendalikan emosi	Terimakasih ilmu dan pengalamannya.
10.	MA	Emosi	Emosi secukupnya baik	Senang	Belajar lagi untuk mengatur emosi	Terimakasih

LAMPIRAN 24

Surat Ijin Penelitian


UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN (FIP)
 Jalan Sidodadi Timur No. 24 - Dr. Cipto Semarang - Indonesia
 Telepon (024) 8316377 Faks. 8448217 Email: upgrismg@gmail.com Homepage: www.upgrismg.ac.id

Nomor : 1636/IP-AM/FIP/UPGRIS/XI/2021 22 November 2021
 Lampiran : 1 (satu) berkas
 Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. Kepala SMP Negeri 4 Wanayasa
di Banjarnegara

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : Anggi Dewi Agustin
 N P M : 17110079
 Fakultas : Ilmu Pendidikan
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SOSIODRAMA
TERHADAP PENGENDALIAN EMOSI SISWA KELAS VIII SMPN 4
WANAYASA BANJARNEGARA**

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan Ijin Penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik , kami ucapkan terima kasih.


 a.n Dekan
 Wakil Dekan I,

Mei Eita Asri Untari, S.Pd. M.Pd.
 NPP 098401240

LAMPIRAN 25

Surat Selesai Penelitian


PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 4 WANAYASA
Jalan Raya Wanayasa – Batur Km. 2 Kec. Wanayasa
BANJARNEGARA 53457

SURAT KETERANGAN

071/002/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: ACH. WAHJU WIDODO, S.Ag
NIP	: 19710118 199802 1 001
Jabatan	: Kepala Sekolah
Pangkat/Gol	: Pembina (IV/a)
Unit Kerja	: SMP Negeri 4 Wanayasa

Menerangkan bahwa :

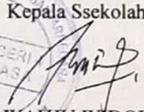
Nama	: ANGGI DEWI AGUSTIN
NPM	: 17110079
Fakultas	: Ilmu Pendidikan
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling

Sudah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 4 Wanayasa pada tanggal 15 Desember 2021 s/d 24 Januari 2022 dengan judul "PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SOSIODRAMA TERHADAP PENGENDALIAN EMOSI SISWA KELAS VIII SMPN 4 WANAYASA BANJARNEGARA."

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wanayasa, 24 Januari 2022

Kepala Sekolah

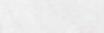

ACH. WAHJU WIDODO, S.Ag
NIP.19710118 199802 1 001



LAMPIRAN 26

Daftar Hadir *Pre-test* (Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen)

DAFTAR PESERTA *PRE-TEST* KELOMPOK KONTROL

NO	NAMA	KELAS	L/P	TANDA TANGAN
1	Riana Oktaviana	8B	P	
2	Tania	8B	P	
3	Tri Utomi	8B	P	
4	Zafra Afifah	8B	P	
5	Vrisca Awanid P	8B	P	
6	Sofiyatun Nur	8B	P	
7	Sofia Ayu Wandira	8B	P	
8	Lin Nurhayati	8B	P	
9	Ahmat Adit P.	8B	L	
10	Demi Setawan NH	8B	L	

DAFTAR PESERTA *PRE-TEST* KELOMPOK EKSPERIMEN

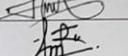
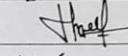
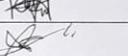
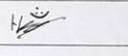
NO	NAMA	KELAS	L/P	TANDA TANGAN
1	Maya Auyya . L	8B	P	
2	Lety Arsetya . n	8B	P	
3	Salma Rohata . s	8B	P	
4	Nova Listianingsih	8B	P	
5	Siska Zafiyah . i	8B	P	
6	Ridwan Nurhanifan	8B	L	
7	Hanif Taufikurrahman	8B	L	
8	Fuat Nur Rohman	8B	L	
9	Agus Nurcahyono	8B	L	
10	Silo Ferdianto	8B	L	

LAMPIRAN 27

Daftar Hadir *Post-test* (Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen)DAFTAR PESERTA *POST-TEST* KELOMPOK KONTROL

NO	NAMA	KELAS	L/P	TANDA TANGAN
1	Tania	8B	P	
2	Riana Oktoviana	8B	P	
3	lin Nurhayati	8B	P	
4	Urisca awalia p	8B	P	
5	Tri Utami	8B	P	
6	Zalfa afifah	8B	P	
7	Sofiyatun Nurk	8B	P	
8	Sufi Ayu Wardana	8B	P	
9	Ahmad Adh P.	8B	L	
10	Dem Setiawan NH	8B	L	

DAFTAR PESERTA *POST-TEST* KELOMPOK EKSPERIMEN

NO	NAMA	KELAS	L/P	TANDA TANGAN
1	Salma Rhozata .s.	VIII B	P	
2	Siska Zakiya .i.	VIII B	P	
3	Maxa Aulixa L	VIII B	P	
4	Lety arsetya	VIII B	P	
5	Nova Istyaningsih	VIII B	P	
6	Kuat Nur Rohman	VIII B	L	
7	Ridwan Nur Hafidhan	VIII B	L	
8	Silo Ferdianto	VIII B	L	
9	Agus Nur C	VIII B	L	
10	HAFIF TOFIK KUR	VIII B	L	

LAMPIRAN 28 Daftar Hadir Treatment

Treatment 1

DAFTAR PESERTA BIMBINGAN KELOMPOK
 Hari/tanggal Layanan : 10/01-2022. Senin
 Pemberi Layanan : Anggi Dewi Agustini

NO	NAMA	KELAS	L/P	TANDA TANGAN
1	Siska Zakarya Ishacoma	8B	P	
2	Ridwan Nur Hamdan	8B	L	
3	Agus Nur C			
4	Salma Rhoehata S	VIII B	P	
5	Lety Arsetya N	VIII B	P	
6	Maya Auliya L	VIII B	P	
7	Nova Istianingsih	VIII B	P	
8	Kuat Nur C	VIII B	L	
9	Hani Topik Kerahman	VIII B	L	
10	Silo Febianto	VIII B	L	

Treatment 2

DAFTAR PESERTA BIMBINGAN KELOMPOK
 Hari/tanggal Layanan : Kamis 13/01-2022
 Pemberi Layanan : Anggi Dewi Agustini

NO	NAMA	KELAS	L/P	TANDA TANGAN
1	Salma	VIII B	P	
2	Siska Zakarya I	VIII B	P	
3	MATA	VIII B	P	
4	Lety	VIII B		
5	Nova	VIII B		
6	Ridwan Nur Hamdan	VIII B	L	
7	Agus Nur C	VIII B	L	
8	Silo Febianto	VIII B	L	
9	Kuat Nur Rahman	VIII B	L	
10	Hani Topik Kerahman	VIII B	L	

Treatment 3

DAFTAR PESERTA BIMBINGAN KELOMPOK
 Hari/tanggal Layanan : Senin 17 Januari 2022
 Pemberi Layanan : Anggi Dewi Agustini

NO	NAMA	KELAS	L/P	TANDA TANGAN
1	Siska Zakarya I.	VIII B	P	
2	Salma Rhoehata S	VIII B	P	
3	Nova Istianingsih	VIII B	P	
4	Ridwan Nur Hamdan	VIII B	L	
5	Silo Febianto	VIII B	L	
6	Agus Nur C	VIII B	L	
7	MAYA A.L	VIII B	P	
8	HANIF T.	VIII B	L	
9	Kuat Nur R.	VIII B	L	
10				

Treatment 4

DAFTAR PESERTA BIMBINGAN KELOMPOK
 Hari/tanggal Layanan : Kamis 20 Januari 2022
 Pemberi Layanan : Anggi Dewi Agustini

NO	NAMA	KELAS	L/P	TANDA TANGAN
1	Ridwan Nur Hamdan	8B	L	
2	Salma Rhoehata S	8B	P	
3	Nova Istianingsih	8B	P	
4	Lety Arsetyana	8B	P	
5	Maya Aulia L	8B	P	
6	Agus Nur C	8B	L	
7				
8				
9				
10				

Treatment 5

DAFTAR PESERTA BIMBINGAN KELOMPOK
 Hari/tanggal Layanan : Sabtu 22 Januari 2022
 Pemberi Layanan : Anggi Dewi Agustini

NO	NAMA	KELAS	L/P	TANDA TANGAN
1	Salma Rhoehata S	VIII B	P	
2	Maya auliya L.	VIII B	P	
3	Lety arsetya N.	VIII B	P	
4	Siska Zakarya I.	VIII B	P	
5	Nova istianingsih	VIII B	P	
6	Silo Febianto	VIII B	L	
7	Agus Nur C	VIII B	L	
8	Ridwan Nur Hamdan	VIII B	L	
9	Kuat Nur Rahman	VIII B	L	
10	HANIF TOPIK NUR	VIII B	L	

LAMPIRAN 29 Proses Treatment

Treatment 1



Treatment 2



Treatment 3



Treatment 4



Treatment 5



LAMPIRAN 30 Rekapitulasi Proses Bimbingan

PEMBIMBINGAN SKRIPSI

Pembimbing I
Nama: Suhendri, S.Pd., M.Pd., Kons

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1.	18/06-2021	Bimbingan permasalahan tentang pengendalian emosi.	g
2.	20/08-2021	Bimbingan latar belakang.	g
3.	25/08-2021	Bimbingan latar belakang kedua.	g
4.	14/09-2021	lanjut Bab I, II, III	g
5.	14/10-2021	revisi kajian teori dan Bab II	g
6.	19/11-2021	ACC proposal.	g
7.	26/11-2021	revisi instrumen.	g
8.	1/12-2021	revisi instrumen.	g
9.	23/12-2021	Bimbingan try-out.	g
10.	4/01/2022	Bimbingan skripsi bab Pembahasan	g
11.	14/3-22	revisi hasil praktik	g
12.	16/03-22	Acc skripsi	g

bk.upgris.ac.id

PEMBIMBINGAN SKRIPSI

Pembimbing II
Nama: MA Pramaningrum Dian, S.Psi., M.Psi., Psi

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1.	3 Juni-21	Bimbingan permasalahan baru (google meet)	g
2.	17/06-2021	Bimbingan permasalahan dan judul.	g
3.	1/07-2021	Permasalahan dan judul acc.	g
4.	25/08/2021	Bimbingan latar belakang.	g
5.	16/09/2021	systematika penulisan LBM.	g
6.	24/09/2021	Acc LBM lanjut kajian teori	g
7.	1/11/2021	Bimbingan kajian teori	g
8.	19/11/2021	Acc proposal.	g
9.	25/11/2021	Revisi instrumen	g
10.	6/12/2021	Revisi instrumen lanjut try-out.	g
11.	29/12/2021	Bimbingan hasil try-out.	g
12.	4/01/2022	Bimbingan skripsi (email)	g
13.	12/3/2022	Acc skripsi	g

bk.upgris.ac.id

