

**LAYANAN KONSELING INDIVIDU  
DALAM MENGATASI EMOSI NEGATIF SISWA TUNANETRA  
DI MAN MAGUWOHARJO**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

**Oleh:**

**UTIK MUKAROMAH**

**NIM 12220094**

**Pembimbing:**

**A. Said Hasan Basri, S Psi., M. Si.**

**NIP 19750427 200801 1 008**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2016**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856  
Yogyakarta 55281

**PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR**

**Nomor : UIN.02/DD/PP.009/ /2016**

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul :

**LAYANAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENGATASI EMOSI  
NEGATIF SISWA TUNANETRA DI MAN MAGUWOHARJO**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Utik Mukaromah

Nomor Induk Mahasiswa : 12220094

Telah dimunaqosyahkan pada : 16 Juni 2016

Dengan Nilai : 95/A

Dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

**TM MUNAQOSYAH**  
Ketua Sidang/Penguji I,

A.Said Hasan Basri, S. Psi., M.Si  
NIP. 15750427 200801 1 008

Penguji II

Muhsin Kalida, S. Ag., MA  
NIP.19700403 200312 1 001

Penguji III

Nailul Falah, S.Ag., M.Si.  
NIP. 19721001 199803 1 003

Yogyakarta, 20 Juni 2016

Dekan



Dr. Nurjannah, M. Si.

NIP. 19600310 198703 2 001



**SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI**

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamualaikum wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Utik Mukaromah  
NIM : 12220094  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Layanan Konseling Individu dalam Mengatasi Emosi Negatif Siswa Tunanetra di MAN Maguwoharjo.

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial islam.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 10 Juni 2016



Ketua Program Studi

*A. Said Hasan Basri*  
**A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.**  
NIP 19750427 200801 1 008

Pembimbing

*A. Said Hasan Basri*  
**A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.**  
NIP 19750427 200801 1 008

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Utik Mukaromah  
NIM : 12220094  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi yang berjudul: **Layanan Konseling Individu dalam Mengatasi Emosi Negatif Siswa Tunanetra di MAN Maguwoharjo** adalah hasil karya pribadi yang tidak ada plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penulis ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penulis siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 10 Juni 2016

Yang menyatakan,



Utik Mukaromah

12220094

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini penulis persembahkan kepada  
Ayahanda tercinta Mukiman dan Ibunda tersayang Partimah

Yang selalu memberi dukungan dan doa  
Kepada penulis dalam mengerjakan skripsi.



## MOTTO

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

“Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik baiknya”<sup>1</sup>

(Q.S At-Tiin: 4)

---

<sup>1</sup> Departemen Agama *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: Syaamiil Al-Qur'an, 2007), hlm. 597.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang tidak pernah henti untuk melimpahkan rahmat, taufiq serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Layanan Konseling Individu Dalam Mengatasi Ketidakstabilan Emosi Siswa Tunanetra Di MAN Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta. Sholawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW.

Penulis menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis. Dengan tulus hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Drs. Yudian Wahyudi, MA., Ph. D, selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Dr. Nurjannah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, sekaligus Dosen Penasehat Akademik prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. A. Said Hasan Basri, S.Psi. M.Si., selaku ketua prodi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi.
4. Muhsin Kalida. S. Ag., MA dan Nailul Falah, S.Ag., M.Si., selaku penguji yang telah bersedia menguji tugas akhir skripsi penulis.

5. Seluruh dosen Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi dan segenap karyawan yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bantuan dan pelayanan administrasi.
6. Drs. Aris Fuad, selaku Kepala Sekolah MAN Maguwoharjo yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian skripsi.
7. Seluruh guru dan staf MAN Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta, khususnya Dra. Yuni Heru Kusumawardani dan Drs. Ruba'i M. Pd yang telah banyak membantu dan membimbing penulis dalam mendapatkan informasi.
8. Siswa-siswi MAN Maguwoharjo yang turut membantu memberikan informasi selama penelitian untuk skripsi ini, khususnya S dan A yang telah bersedia menjadi subyek dalam penelitian ini.
9. Untuk kakak penulis tersayang, Dhany Marwanto, A.Md.Kg dan Sri Lestari, S.ST, keponakan tercinta Syifa Luthfiya Azizah dan Pakde Kasdi serta Bude terimakasih atas doa, perhatian dan semangat yang diberikan untukku dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Sahabat-sahabat penulis, Mas Arif, Marini, Eva, Dea, Ida, Yaya, Wulan, Mila, Isti, Azis, Niki, terimakasih telah banyak menghabiskan waktu dalam suka maupun duka, terima kasih juga atas semangat dan dukungan dalam mengerjakan skripsi.
11. Teman-teman PPL BKI UIN 2012 di MAN Maguwoharjo, mbak Dewi, Marini, Fitri, dan Zain, semoga ilmu yang didapatkan bermanfaat. Aamiin.



12. Teman-teman dan sahabat-sahabat jurusan BKI 2012, terimakasih dari awal pertemuan dibangku kuliah sampai berakhirnya kebersamaan kita. Terimakasih sudah menjadi teman-teman terbaik untuk penulis yang tidak akan pernah lupa.
13. Teman-teman KKN UIN angkatan-86 Jaban Ngaglik Sleman, Ella, Inna, Rani, Hani, Ropah, Sokeb, Eko, Adit, Rifki dan Alfian, yang saling memotivasi dan menjadi sahabat sekaligus keluarga baru, sukses buat kita semua. Aamiin.
14. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga semua kebaikan, jasa dan bantuan yang diberikan menjadi sesuatu yang sangat berarti dan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT. Aamiin.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan, oleh karena itu saran dan kritik dari pembaca sangat diharapkan untuk perbaikan selanjutnya. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna bagi penulis dan bagi pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 10 Juni 2016  
Penulis

Utik Mukaromah

## ABSTRAK

UTIK MUKAROMAH, “Layanan Konseling Individu dalam Mengatasi Emosi Negatif Siswa Tunanetra di MAN Maguwoharjo”. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016.

Siswa tunanetra cenderung memiliki berbagai masalah yang berhubungan dengan masalah psikologi, pribadi, sosial maupun emosi. Masalah-masalah lain yang sering muncul dan dihadapi dalam perkembangan emosi anak tunanetra ialah ditampilkannya gejala-gejala emosi yang tidak seimbang atau pola-pola emosi yang negatif dan berlebihan.

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan pendekatan metode kualitatif, dengan mengambil lokasi di MAN Maguwoharjo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis-jenis emosi negatif siswa tunanetra dan metode layanan konseling individu yang digunakan oleh guru BK di MAN Maguwoharjo. Subyek dalam penelitian ini adalah dua orang siswa tunanetra yang memiliki emosi negatif, dua guru BK MAN Maguwoharjo dan dua siswa normal yang berteman dengan siswa tunanetra, sedangkan obyek penelitian ini adalah layanan konseling individu yang ada di MAN Maguwoharjo dalam mengatasi emosi negatif siswa tunanetra dan jenis-jenis emosi negatif siswa tunanetra di MAN Maguwoharjo. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Keabsahan data menggunakan triangulasi, teknik triangulasi yang digunakan adalah pemeriksaan melalui sumber lain. Analisis data yang digunakan menggunakan teori Milles dan Huberman mulai dari mereduksi data yang didapat kemudian menyajikan data ke dalam pola dan membuat kesimpulan dan verifikasi hasil.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat jenis-jenis emosi negatif yang dialami oleh siswa tunanetra di MAN Maguwoharjo, yaitu emosi marah, emosi sedih, emosi takut dan emosi benci, sedangkan metode konseling individu yang digunakan adalah metode konseling direktif dan metode konseling eklektif.

**Kata kunci:** Konseling Individu, Emosi Negatif Siswa Tunanetra.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI .....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	5
C. Rumusan Masalah.....	9
D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian .....	10
E. Kajian Pustaka .....	11
F. Kerangka Teori .....	15
G. Metode Penelitian .....	47

BAB II	GAMBARAN UMUM BIMBINGAN DAN KONSELING MAN MAGUWOHARJO DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA .....	55
	A. Latar Belakang Bimbingan dan Konseling.....	55
	B. Visi dan Misi Bimbingan dan Konseling.....	56
	C. Tujuan Bimbingan dan Konseling .....	57
	D. Program Kerja Bimbingan dan Konseling.....	57
	E. Masalah yang Ditangani BK.....	61
	F. Personil BK.....	62
	G. Struktur Bimbingan dan Konseling .....	65
	H. Sarana dan Prasarana Ruang Bimbingan dan Konseling.....	68
	I. Strategi Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling .....	70
BAB III	JENIS-JENIS EMOSI NEGATIF SISWA TUNANETRA DAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENGATASI EMOSI NEGATIF SISWA TUNANETRA DI MAN MAGUWOHARJO DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA .....	72
	A. Jenis-Jenis Emosi Negatif Siswa Tunanetra .....	72
	B. Metode Layanan Konseling Individu dalam Mengatasi Emosi Negatif Siswa Tunanetra di MAN Maguwoharjo .....	81
BAB IV	PENUTUP .....	92
	A. Kesimpulan.....	92
	B. Saran-Saran .....	92
	C. Kata Penutup .....	93

DAFTAR PUSTAKA .....	95
----------------------	----

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Panduan Wawancara
2. Panduan Observasi
3. *Curriculum Vitae*



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Untuk menghindari adanya kesalahan pemahaman dalam memahami skripsi yang berjudul: “Layanan Konseling Individu dalam Mengatasi Emosi Negatif Siswa Tunanetra Di MAN Maguwoharjo”, maka penulis perlu memberikan penegasan istilah-istilah yang terdapat dalam judul, yaitu sebagai berikut:

#### 1. Layanan Konseling Individu

Layanan yaitu menolong, menyediakan segala apa yang diperlukan.<sup>1</sup>Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara oleh seorang konselor terhadap individu guna mengatasi suatu masalah atau mengoptimalkan potensi yang dimiliki.<sup>2</sup> Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh konseli.<sup>3</sup> Konseling pada dasarnya adalah suatu aktifitas pemberian nasehat

---

<sup>1</sup>Purwadarminto, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*,(Jakarta: Balai Pustaka, 2011), hlm. 674.

<sup>2</sup>Hibana S. Rahman, *Bimbingan dan Konseling Pola 17*,(Yogyakarta:UCY Press, 2003), hlm.18.

<sup>3</sup>Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta:Rineka Cipta, 2013), hlm.105.

dengan atau berupa anjuran-anjuran dan saran-saran dalam bentuk pembicaraan yang komunikatif antara konselor dan konseli.<sup>4</sup> Sedangkan pengertian individu yaitu orang seorang, perseorangan.<sup>5</sup>

Konseling individu sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan konseli, dalam hubungan itu masalah konseli dicermati dan diupayakan pengentasannya, sedapat-dapatnya dengan kekuatan konseli sendiri.<sup>6</sup> Konseling individu merupakan bentuk layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah konseli, dengan kata lain konseling perorangan merupakan layanan inti yang pelaksanaannya menuntut persyaratan dan mutu usaha yang sungguh-sungguh.<sup>7</sup>

Jadi, layanan konseling individu adalah sesuatu kegiatan yang dilakukan oleh seorang konselor atau guru BK, dalam rangka menolong ataupun memberikan bantuan kepada konseli yang sedang mengalami masalah dan dilakukan secara langsung atau bertatap muka.

---

<sup>4</sup>Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta:Al-Manar,2004), hlm.180.

<sup>5</sup>Purwadarminto, *Kamus Ilmiah Bahasa Indonesia*,(Jakarta: Balai Pustaka, 1976), hlm. 443.

<sup>6</sup>Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, hlm.288.

<sup>7</sup>Hibana S. Rahman, *Bimbingan dan Konseling Pola 17*, hlm.58.

## 2. Mengatasi Emosi Negatif

Mengatasi adalah menanggulangi, menguasai keadaan.<sup>8</sup> Emosi adalah perasaan batin yang keras.<sup>9</sup> Emosi dalam pemakaian sehari-hari mengacu kepada ketegangan yang terjadi pada individu akibat dari tingkat kemarahan yang tinggi.<sup>10</sup> Emosi negatif berhubungan dengan salah satu perilaku negatif.<sup>11</sup> Emosi yang penulis maksud dalam penelitian ini mengacu pada emosi negatif siswa tunanetra, seperti temperamen, suka menyendiri, kurang bersosialisasi, mudah tersinggung dan sikap negatif lainnya.

Jadi, mengatasi emosi negatif dalam hal ini dapat diartikan cara guru BK dalam menanggulangi perasaan batin siswa yang berhubungan dengan perilaku negatif.

## 3. Siswa Tunanetra MAN Maguwoharjo

Siswa adalah murid (terutama pada tingkat sekolah dasar dan menengah) atau pelajar.<sup>12</sup> Tunanetra adalah individu yang indra

---

<sup>8</sup>Peter Salim, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, (Jakarta: Modern English Press, 1991), hlm. 103.

<sup>9</sup>Purwadarminto, *Kamus Ilmiah Bahasa Indonesia*, hlm. 318.

<sup>10</sup>M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Quran*, (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm. 15.

<sup>11</sup>Jean Paul Sartre, *Pengantar Teori Emosi*, (Yogyakarta: Jendela, 2002), hlm. 46.

<sup>12</sup>Happy El Rais, *Kamus Ilmiah Populer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 596.



penglihatannya (kedua-duanya) tidak berfungsi sebagai saluran penerima informasi dalam kegiatan sehari-hari seperti halnya orang awas.<sup>13</sup>

Jadi, siswa tunanetra adalah seorang murid sekolah dasar atau menengah yang tidak dapat melihat secara normal atau bahkan tidak dapat melihat sama sekali yang biasa disebut dengan buta.

Sedangkan istilah MAN adalah singkatan dari Madrasah Aliyah Negeri, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, madrasah adalah sekolah atau perguruan sedangkan aliah adalah sekolah agama (Islam) setingkat SLTA.<sup>14</sup> Jadi MAN adalah sekolah atau lembaga pendidikan yang sederajat dengan Sekolah Menengah Atas yang berbasis agama Islam dan di bawah naungan Departemen Agama.

MAN Maguwoharjo adalah salah satu sekolah inklusi di Yogyakarta yang terletak di bagian utara Provinsi Yogyakarta, dengan alamat : Jl. Maguwoharjo, Ngemplak, Desa Maguwoharjo, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman. Kode Pos 55282, Telp. ( 0274 ) 4462707. MAN Maguwoharjo memiliki keunikan dibanding MA lainnya, awalnya didirikan oleh Yayasan Kesejahteraan Tuna Netra Islam (YAKETUNIS) yang bekerjasama dengan MWC NU kecamatan Depok mendirikan PGALB bagian A (Tunanetra) selama 6 tahun dengan harapan anak-anak Tunanetra dapat mengikuti pendidikan sebagaimana mestinya siswa normal lainnya.

---

<sup>13</sup> Sutjihati Somantri, *Psikologi Anak Luar Biasa*, (Bandung: Refika Aditama, 2012), hlm. 65.

<sup>14</sup> Yeyen Maryani, *Kamus Bahasa Indonesia untuk Pelajar*, (Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2011), hlm. 286.

Jadi dari pengertian judul Layananan Konseling Individu dalam Mengatasi Emosi Negatif Siswa Tunanetra Di MAN Maguwoharjo yang penulis maksud adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh konselor dalam rangka memberi bantuan kepada siswa tunanetra, layanan ini diberikan secara langsung dalam rangka menanggulangi perasaan batin siswa tunanetra yang berhubungan dengan perilaku negatif.

## **B. Latar Belakang**

Pendidikan inklusi adalah layanan pendidikan anak berkebutuhan khusus yang dididik bersama-sama dengan anak lain yang normal untuk mengoptimalkan potensi yang dimilikinya. Tujuan dari pendidikan inklusi ini adalah tidak ada kesenjangan diantara anak berkebutuhan khusus dengan anak normal lainnya. Negara memiliki kewajiban untuk memberikan pelayanan pendidikan yang bermutu kepada setiap warganya tanpa kecuali termasuk mereka yang memiliki perbedaan dalam kemampuan (difabel) seperti yang tertuang pada UUD 1945 pasal 31 (1).

Selama ini anak-anak berkebutuhan khusus disediakan fasilitas pendidikan khusus sesuai dengan derajat dan jenis difabelnya yang disebut dengan Sekolah Luar Biasa (SLB). Pendidikan di SLB tidak disadari telah menghambat proses saling mengenal antara anak-anak difabel dengan anak normal (non difabel). Negara berkewajiban untuk menyelenggarakan sistem pendidikan inklusi di setiap tingkatan pendidikan. Adapun salah satu tujuannya adalah untuk mendorong terwujudnya partisipasi penuh difabel dalam kehidupan masyarakat. Namun dalam prakteknya sistem pendidikan

inklusi di Indonesia masih menyisakan persoalan tarik ulur antara pihak pemerintah dan praktisi pendidikan, dalam hal ini para guru. Minimnya sarana penunjang sistem pendidikan inklusi, terbatasnya keterampilan dan pengetahuan yang dimiliki oleh guru.

Melalui pendidikan inklusi siswa berkebutuhan khusus, termasuk yang tunanetra dapat belajar bersama-sama dengan anak normal dengan memperoleh hak dan kewajiban yang sama, siswa tunanetra dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi lingkungan dengan teman-teman yang normal. Namun demikian kondisi seperti ini membuat siswa tunanetra mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan siswa normal lainnya, siswa tunanetra cenderung memiliki berbagai masalah yang berhubungan dengan masalah pribadi, sosial maupun emosinya.

Perkembangan emosi siswa belum sepenuhnya stabil karena mereka baru menuju pada perkembangan selanjutnya, pada usia sekolah siswa mulai belajar cara mengendalikan dan mengontrol emosinya. Siswa yang mengalami permasalahan emosi khususnya siswa tunanetra biasanya mengalami kesulitan belajar, kesulitan bergaul dan kurang mampu mengendalikan emosinya. Siswa tunanetra memiliki emosi yang kurang stabil, mereka kurang dapat memanfaatkan emosi dengan baik, kurang percaya diri, kurang berani menunjukkan potensi yang dimilikinya dan terkadang suka menyendiri.

Rian Ahmad Gumilar menjelaskan bahwa tunanetra sering menunjukkan perilaku atau kepribadian yang negatif, seperti rendah diri,

murung, putus asa dan lain-lain. Selain itu, tunanetra juga sering menunjukkan perilaku atau kepribadian yang tidak semestinya, seperti kepribadian atau perilaku stereotip, yaitu menekan-nekan matanya, menggeleng-gelengkan kepalanya, menggerak-gerakan badannya, membuat suara-suara dengan salah satu bagian tubuhnya (jari) dan bahkan ada juga perilaku atau kepribadian yang khas pada tunanetra, yaitu kecenderungan tunanetra dalam mempertahankan pendapat atau ide-idenya yang belum tentu benar menurut penilaian umum (pertahanan diri).<sup>15</sup>

Dalam hal ini, guru bimbingan dan konseling diharapkan mampu membina siswa tunanetra dalam mengelola emosinya agar nantinya mereka dapat berkembang dengan penuh percaya diri dan mampu mengelola emosinya dengan baik. Bimbingan dan konseling adalah layanan bantuan untuk siswa yang diberikan oleh guru BK baik secara individu atau pribadi maupun kelompok, yang bertujuan untuk merubah perilaku siswa menjadi lebih baik, mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegah masalah tersebut agar tidak dialami oleh siswa.

Dalam bimbingan dan konseling terdapat jenis-jenis layanan bimbingan dan konseling, beberapa layanan tersebut memiliki fungsi yang berbeda-beda. Salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling adalah konseling individu, yaitu layanan yang diberikan oleh guru BK kepada

---

<sup>15</sup>Rian Ahmad Gumilar, Pendekatan Behavioral Dalam Memberikan Layanan Konseling Pada Anak Yang Mengalami Hambatan Sosial Dan Emosi, *Laporan* (Bandung : Jurusan Pendidikan Luar Biasa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, 2013).

siswa dalam rangka mengentaskan masalah siswa yang dilakukan secara langsung atau bertatap muka. Dalam layanan konseling individu terdapat hubungan yang akrab dan dinamis antara guru BK dengan siswa, dengan hubungan tersebut siswa diarahkan agar dapat membuat keputusan, pemilihan dan rencana yang bijaksana, serta dapat berkembang dan berperan lebih baik dilingkungannya. Konseling membantu siswa agar lebih mengerti dirinya sendiri, mampu mengeksplorasi dan memimpin diri sendiri serta menyelesaikan tugas-tugas kehidupannya.<sup>16</sup>

Dalam penelitian Umi Aisyah menjelaskan bahwa pelaksanaan strategi layanan bimbingan dan konseling untuk siswa tunanetra di MTs Yaketunis Yogyakarta berjalan dengan baik, salah satu layanan yang diberikan adalah layanan konseling individu, layanan konseling individu dilakukan oleh guru BK untuk menyelesaikan berbagai permasalahan yang dialami oleh siswa tunanetra, dalam penelitian ini juga menjelaskan bahwa salah satu tujuan layanan bimbingan dan konseling khususnya layanan konseling individu adalah membantu siswa tunanetra dalam memecahkan berbagai masalah pribadi-sosial yang meliputi pengembangan konsep diri positif dan pengembangan keterampilan sosial.<sup>17</sup>

MAN Maguwoharjo adalah salah satu sekolah inklusi yang ada di Yogyakarta, saat ini terdapat beberapa siswa berkebutuhan khusus sekolah di MAN Maguwoharjo diantaranya enam siswa tunanetra dan dua siswa

---

<sup>16</sup>Mochamad Nursalim, *Bimbingan dan Konseling Pribadi dan Sosial*, (Yogyakarta: Ladang Kata, tt), hlm. 54-55.

<sup>17</sup> Umi aisyah, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling Bagi Siswa Tunanetra MTs Yaketunis Yogyakarta*, *Tesis* (Yogyakarta: Pasca Sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014).

tunadaksa, dari keenam siswa tunanetra ini ada beberapa siswa yang mempunyai emosi negatif. Dalam penelitian ini fokus penelitiannya adalah layanan konseling individu yang dilakukan oleh guru BK dalam mengatasi emosi negatif siswa tunanetra, akibat emosionalnya tersebut mereka tidak mempunyai banyak teman di sekolah, prestasi belajar menurun dan cenderung menyendiri.

Pada hasil observasi awal, dari enam siswa tunanetra yang ada di MAN Maguwoharjo, dua diantaranya memiliki emosi negatif, dua siswa ini suka menyendiri, prestasi belajar menurun, dan kurang bersosialisasi dengan teman-temannya, bahkan ada pula yang sering berantem dengan temannya karena kurang bisa mengendalikan emosinya.

Berangkat dari latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan emosi negatif pada siswa tunanetra di MAN Maguwoharjo dengan layanan konseling individu.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan pokok permasalahannya adalah :

1. Apa saja jenis-jenis emosi negatif siswa tunanetra di MAN Maguwoharjo?
2. Bagaimana metode layanan konseling individu yang dilakukan guru BK dalam mengatasi emosi negatif siswa tunanetra di MAN Maguwoharjo?

## **D. Tujuan dan Manfaat penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui metode layanan konseling individu dalam mengatasi emosi negatif siswa tunanetra di MAN Maguwoharjo dan jenis-jenis emosi negatif siswa tunanetra di MAN Maguwoharjo.

### **2. Manfaat Penelitian**

Dengan tercapainya tujuan penelitian yang telah dikemukakan tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memberi manfaat sebagai berikut:

#### **a. Secara teoritis**

Penelitian ini dapat menambahkan informasi dan wawasan tentang dunia bimbingan dan konseling khususnya terkait layanan konseling individu dalam mengatasi emosi negatif siswa tunanetra dan mengetahui jenis-jenis emosi negatif siswa tunanetra di MAN Maguwoharjo.

#### **b. Secara Praktis**

Penelitian ini diharapkan menjadi acuan dalam bidang bimbingan dan konseling Islam, khususnya dalam memberikan sumbangan praktis tentang layanan konseling individu dalam mengatasi emosi negatif siswa tunanetra khususnya di sekolah inklusi seperti MAN Maguwoharjo.

## E. Kajian Pustaka

Setelah meneliti dan mengkaji terhadap skripsi dan pustaka, penulis tidak menemukan penelitian yang membahas tentang “Layanan Konseling Individu dalam Mengatasi Emosi Negatif Siswa Tunanetra Di MAN Maguwoharjo”. Hanya saja penulis menemukan penelitian yang relevan dengan penelitian yang teliti, diantaranya adalah :

1. Ulinnuha Nur Aini dengan judul “Layanan Konseling Individu dalam Membantu Penyesuaian Sosial Siswa di SMP Piri 1 Yogyakarta” hasil penelitian ini membahas tentang peran guru BK dalam melaksanakan layanan konseling individu yang melalui beberapa tahap diantaranya identifikasi siswa yang meliputi catatan harian siswa atau buku pribadi siswa dan memanggil siswa, mengatur waktu pertemuan dan mempersiapkan fasilitas layanan, selanjutnya identifikasi dan eksplorasi masalah yaitu menggali permasalahan siswa lebih mendalam, kemudian pemberian teknik pemecahan masalah dengan cara nasehat atau ceramah dan surat pernyataan, kemudian melakukan evaluasi dan tindak lanjut serta membuat laporan satuan layanan konseling individu.<sup>18</sup>
2. Fatmawati dengan judul “Layanan Konseling Individu dalam Menangani Kecemasan Berpidato (Studi pada Siswa MTs Negeri Yogyakarta 1)” hasil penelitian ini membahas tentang layanan konseling individu yang

---

<sup>18</sup>Ulinnuha Nur Aini dengan judul, Layanan Konseling Individu dalam Membantu Penyesuaian Sosial Siswa di SMP Piri 1 Yogyakarta,*Skripsi*(Yogyakarta: Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi,UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2013).



dilakukan oleh guru BK yaitu layanan secara total kepada siswa dengan menjalin hubungan baik antara guru BK dan siswa serta memberi nasehat untuk menyelesaikan masalah siswa yang mengalami kecemasan ketika akan maju berpidato di depan umum. Kemudian merujuk pada layanan teknik konseling *Rasional Emotif Therapy* (RET) dengan pendekatan *Assertive Training* dan *Systematic Desensitization*, yang digunakan sebagai latihan secara terus menerus dan cara guru BK mengatasi kecemasan siswa berpidato.<sup>19</sup>

3. Adita Pramanasari dengan judul “Peran Bimbingan Konseling dalam Membina Kecerdasan Emosi dan Spiritual Siswa Berkebutuhan Khusus di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta” hasil penelitian ini membahas tentang peran guru bimbingan dan konseling dalam membina kecerdasan emosional dan spiritual siswa berkebutuhan khusus adalah sebagai komunikator, pendamping, motivator dan penasehat, pembimbing dan konselor, serta pembangun kerjasama dengan semua pihak sekolah maupun wali siswa. Guru BK selalu memberikan perhatian, motivasi, bimbingan, dan pendampingan secara kontinyu.<sup>20</sup>
4. Tika Desytama Putri dengan judul “Kebutuhan Aktualisasi Diri Pada Remaja Penyandang Tunanetra yang Bersekolah di Sekolah Umum

---

<sup>19</sup>Fatmawati dengan judul, *Layanan Konseling Individu dalam Menangani Kecemasan Berpidato (Studi pada Siswa MTs Negeri Yogyakarta 1)*, Skripsi (Yogyakarta: Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015).

<sup>20</sup> Adita Pramanasari, *Peran Bimbingan Konseling dalam Membina Kecerdasan Emosi dan Spiritual Siswa Berkebutuhan Khusus di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta*, Skripsi (Yogyakarta: Jurusan Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015).

Ditinjau dari Kematangan Emosi dan *Self Disclosure*” hasil penelitian ini menjelaskan bahwa aktualisasi diri adalah segala sesuatu yang mendorong seseorang untuk menjadi yang terbaik yang bisa dilakukan, kecenderungan akan kebutuhan aktualisasi diri juga dimiliki oleh penyandang cacat sebagai tenaga pendorong untuk meningkatkan pematangan dan pertumbuhan fisiologis maupun psikologis. Kematangan emosi adalah adanya kestabilan emosi berdasarkan kesadaran yang mendalam terhadap kebutuhan-kebutuhan, keinginan, cita-cita dan perasaan serta pengintegrasian, sedangkan *Self Disclosure* adalah tindakan membuka diri sehingga orang lain dapat mengenalinya. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa kematangan emosi dan *Self Disclosure* memberi pengaruh terhadap aktualisasi diri pada remaja penyandang tunanetra yang bersekolah di sekolah umum.<sup>21</sup>

5. Isnaini Dwi Wijayanti dengan judul “Implementasi BK dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa Inklusi di MTs Negeri Sumbergiri Ponjong Gunungkidul” hasil penelitian ini membahas bahwa siswa yang memiliki kecerdasan emosional baik akan memberi pengaruh secara tidak langsung melalui hubungan interpersonal diantara mereka. Peran guru bimbingan konseling adalah sebagai motivator yang memberikan semangat dan motivasi kepada siswa inklusi agar dapat mengikuti arahan yang ada di rumah maupun di Madrasah sehingga

---

<sup>21</sup>Tika Desytama Putri dengan judul, Kebutuhan Aktualisasi Diri Pada Remaja Penyandang Tunanetra yang Bersekolah di Sekolah Umum Ditinjau dari Kematangan Emosi dan *Self Disclosure*, Skripsi (Surakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2007).

dapat mengelola emosi dalam dirinya. Dorongan dan motivasi dari orang-orang sekitarnya dan dari guru akan banyak memberikan pengaruh positif. Selain itu kepedulian penting dimiliki setiap siswa untuk menumbuhkan kenyamanan terhadap keberadaan siswa inklusi dalam berpartisipasi di Madrasah, bermain dengan anak lainnya, dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial lainnya. Kepedulian terhadap siswa inklusi juga akan melahirkan pemahaman tentang diri mereka yang pada dasarnya memiliki potensi dan bakat yang tidak kalah dengan siswa normal lainnya.<sup>22</sup>

Berdasarkan kajian pustaka yang telah dilakukan penulis, belum di temukan penelitian yang serupa. Dari penelitian yang sudah pernah dilakukan di atas menunjukkan bahwa fokus pembahasannya tentang layanan konseling individu yang dilakukan oleh guru BK untuk siswa normal, sedangkan dalam penelitian ini penulis lebih memfokuskan untuk siswa tunanetra. Selain itu, fokus penelitian di atas yaitu mengukur kecerdasan emosional anak berkebutuhan khusus secara umum, sedangkan dalam penelitian ini lebih difokuskan untuk mengatasi emosi negatif siswa tunanetra di MAN Maguwoharjo.

---

<sup>22</sup> Isnaini Dwi Wijayanti, Implementasi BK dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa Inklusi di MTs Negeri Smergiri Ponjong Gunungkidul, *Skripsi* (Yogyakarta: Jurusan Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2013).

## **F. Kerangka Teori**

### **1. Tinjauan Tentang Layanan Konseling Individu**

#### **a. Pengertian Layanan Konseling Individu**

Layanan konseling individu adalah layanan konseling yang diselenggarakan oleh pembimbing (konselor) terhadap seorang konseli dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli. Konseling perorangan berlangsung dalam suasana komunikasi atau tatap muka secara langsung antara konselor dengan konseli (siswa) yang membahas berbagai masalah yang dialami konseli.<sup>23</sup>

Layanan konseling individu merupakan bantuan yang sifatnya terapeutik yang diarahkan untuk mengubah sikap dan perilaku siswa. Proses konseling bersifat emosional diarahkan pada perubahan sikap, pola-pola hidup sebab hanya dengan perubahan-perubahan tersebut memungkinkan terjadi perubahan perilaku dan penyelesaian masalah.<sup>24</sup>

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh konselor atau guru BK dalam rangka membantu konseli atau siswa yang memerlukan bantuan dalam menyelesaikan masalah, layanan konseling individu dilakukan secara langsung atau tatap muka. Dalam

---

<sup>23</sup>Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013), hlm.157-158.

<sup>24</sup>Mochamad Nursalim, *Bimbingan dan Konseling Pribadi dan Sosial*, hlm. 54-55.

hal ini layanan konseling individu dilakukan oleh guru BK MAN Maguwoharjo dalam mengatasi emosi negatif siswa tunanetra.

#### **b. Tujuan Layanan Konseling Individu**

Tujuan layanan konseling individu adalah agar konseli memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungan, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga konseli mampu mengatasinya. Dengan kata lain, konseling perorangan bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami konseli.<sup>25</sup> Tujuan lebih khusus layanan konseling individu merujuk kepada fungsi-fungsi bimbingan dan konseling, diantaranya:

- 1) Fungsi pemahaman, agar konseli memahami seluk-beluk yang dialami secara mendalam dan komprehensif, positif dan dinamis.
- 2) Fungsi pencegahan, layanan konseling individu bertujuan untuk mengentaskan konseli dari masalah yang dihadapinya.
- 3) Fungsi pengembangan dan pemeliharaan, yaitu untuk mengembangkan potensi-potensi individu dan memelihara unsur-unsur positif yang ada pada diri konseli.<sup>26</sup>

Jadi, tujuan dari layanan konseling individu yaitu untuk mengentaskan atau menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh konseli (siswa). Dalam penelitian ini, tujuan dari layanan konseling

---

<sup>25</sup>Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, hlm. 158-159.

<sup>26</sup>*Ibid.*, hal 164-165.

individu yaitu membantu siswa dalam mengelola emosi dengan baik sehingga dapat menjalani kehidupan yang lebih baik.

### c. Metode Konseling Individu

Layanan konseling individu mempunyai beberapa metode yang bisa digunakan untuk menyelesaikan masalah yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli. Dalam metode konseling individu, setidaknya ada tiga cara konseling yang biasa dilakukan, yaitu:<sup>27</sup>

#### 1) Konseling Direktif (*Directive Counseling*)

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

Praktik konseling dalam islam, umumnya menerapkan cara-cara di atas yaitu memberikan saran-saran, anjuran dan nasihat kepada konseli. Para Nabi dan Rasul mempunyai tugas yang paling hakiki, yaitu mengajak, membantu, dan membimbing manusia menuju keada kehidupan yang bahaggia lahir batin, di dunia hingga di akhirat.

---

<sup>27</sup>*Ibid.*, hlm. 297-301.

## 2) Konseling Nondirektif (*Non-Directive Counseling*)

Dalam praktik konseling nondirektif, konselor hanya menampung pembicaraan. Konseli bebas berbicara sedangkan konselor menampung dan mengarahkan. Metode ini tentu sulit diterapkan untuk siswa yang berkepribadian tertutup, karena siswa yang berkepribadian tertutup biasanya pendiam dan sulit untuk diajak berbicara. Cara ini juga belum bisa diterapkan secara efektif untuk murid Sekolah Dasar dan dalam keadaan tertentu siswa SMP. Metode ini bisa diterapkan secara efektif untuk siswa tingkatan SMA dan mahasiswa di Perguruan Tinggi.

## 3) Konseling Eklektif (*Eclective Counseling*)

Siswa di sekolah memiliki tipe-tipe kepribadian yang tidak sama. Oleh sebab itu, tidak mungkin diterapkan metode konseling direktif saja atau nondirektif saja. Agar konseling berhasil secara efektif dan efisien, tentu harus melihat siswa yang dibantu atau dibimbing dan melihat masalah yang dihadapi siswa dan melihat situasi konseling. Apabila terhadap siswa tertentu tidak bisa diterapkan metode direktif maka mungkin bisa diterapkan metode nondirektif, atau penggabungan metode tersebut yang disebut dengan metode eklektif.

Penerapan metode dalam konseling ini adalah dalam keadaan tertentu konselor menasehati dan mengarahkan konseli (siswa) sesuai dengan masalahnya, dan dalam keadaan yang lain

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

Metode layanan konseling individu merupakan suatu jalan yang harus dilalui oleh seorang konselor yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Metode konseling individu ada 3 cara yang biasa dilakukan, konseling direktif yaitu konselor yang aktif dalam proses konseling, mengarahkan konseli sesuai dengan masalahnya. Konseling non direktif yaitu konselor hanya menampung dan mengarahkan konseli, dalam metode ini konseling berpusat pada konseli jadi konselor memberi kebebasan kepada konseli untuk berbicara. Konseling eklektif yaitu dalam keadaan tertentu konselor mengarahkan dan aktif memberi saran ataupun nasihat, dalam keadaan tertentu konselor hanya menampung dan mengarahkan konseli.

#### **d. Ragam Teknik-Teknik Konseling Individu**

Dalam layanan konseling individu ada beberapa teknik yang bisa dilakukan oleh konselor, diantaranya :

##### **1) Melayani (*Attending*)**

*Attending* yang baik sangat dibutuhkan karena dapat meningkatkan harga diri konseli, menciptakan suasana yang aman



dan mempermudah ekspresi perasaan konseli dengan bebas.<sup>28</sup>

Allah berfirman dalam QS. An-Nisa : 86<sup>29</sup>

وَإِذَا حُيِّتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَىٰ  
كُلِّ شَيْءٍ حَسِيبًا ﴿٨٦﴾

Artinya :

“Apabila kamu dihormati dengan suatu penghormatan, maka balaslah penghormatan itu dengan yang lebih baik, atau balaslah (dengan yang serupa). Sesungguhnya Allah memperhitungkan segala sesuatu.”

Hubungan baik antara konselor dan konseli dapat ditingkatkan menjadi hubungan silaturahmi yang lebih berdimensi luas, tidak hanya sekedar *setting* dalam konseling, terutama silaturahmi pasca konseling.<sup>30</sup>

## 2) Empati

Kemampuan konselor untuk dapat merasakan dan menempatkan dirinya diposisi konseli. Konselor harus dapat memahami perasaan yang diekspresikan oleh konseli.<sup>31</sup> Empati yaitu turut merasakan apa yang dihayati oleh konseli dan yang penting empati berarti memahami diri konseli dan konseli tahu

<sup>28</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm. 92.

<sup>29</sup> Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, (Surabaya: Mekar Surabaya, 2004), hlm. 119.

<sup>30</sup> Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), hlm. 262.

<sup>31</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, hlm. 93.

kalau konselor memahami dirinya.<sup>32</sup> Allah berfirman dalam QS. At-Taubah : 128<sup>33</sup>

لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ  
حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ

Artinya :

“Sungguh telah datang kepadamu seorang Rasul dari kaummu sendiri, berat terasa olehnya penderitaanmu, sangat menginginkan (keimanan dan keselamatan) bagimu, amat belas kasihan lagi penyayang terhadap orang-orang mukmin” (QS. At-Taubah:128).

Konselor perlu mengembangkan rasa iba, kasih sayang sebatas bingkai profesi sedangkan konselor muslim perlu mengembangkan semangat belas kasih yang berdimensi *ukhrawi*.<sup>34</sup>

### 3) Refleksi

Upaya konselor memperoleh informasi lebih mendalam tentang apa yang dirasakan oleh konseli dengan cara memantulkan kembali perasaan, pikiran, dan pengalaman konseli. Dalam hal ini konselor dituntut untuk menjadi pendengar yang aktif.<sup>35</sup>

<sup>32</sup>M. Husen Madhal, *Hadis BKI Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga,tt), hlm. 185.

<sup>33</sup>Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, hlm. 278.

<sup>34</sup>Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam*, hlm. 262.

<sup>35</sup>Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, hlm. 93.

#### 4) Eksplorasi

Suatu keterampilan konselor untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pikiran konseli. Hal ini penting karena kebanyakan konseli menyimpan rahasia batin, menutup atau tidak mampu mengemukakan pendapatnya dengan terus terang.<sup>36</sup>

#### 5) Menangkap pesan utama

Kemampuan konselor untuk dapat menangkap pesan utama yang disampaikan oleh konseli. Hal ini sangat penting dan diperlukan karena terkadang konseli mengungkapkan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara berbilit-bilit, berputar-putar, atau terlalu panjang. Intinya adalah konselor dapat menyampaikan kembali inti pernyataan konseli secara lebih sederhana.<sup>37</sup>

#### 6) Mengarahkan

Konselor harus memiliki kemampuan mengarahkan agar dapat mengajak konseli berpartisipasi secara penuh dalam proses konseling. Misalnya menyuruh konseli untuk bermain peran dengan konselor atau mengkhayalkan sesuatu.

#### 7) Memberi nasihat

Pemberian nasihat sebaiknya dilakukan jika konseli memintanya. Walau demikian, konselor tetap harus mempertimbangkannya, apakah pantas untuk memberi nasihat atau

---

<sup>36</sup>*Ibid.*, hlm. 95.

<sup>37</sup>*Ibid.*, hlm. 96.

tidak.<sup>38</sup> Pemberian nasihat hendaknya memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- a) Berdasarkan masalah atau kesulitan yang dihadapi oleh siswa.
- b) Diawali dengan menghimpun data yang berkaitan dengan masalah yang dihadapi.
- c) Nasihat yang diberikan bersifat alternatif yang dapat dipilih oleh siswa, disertai kemungkinan keberhasilan dan kegagalan.
- d) Penentuan keputusan diserahkan kepada siswa, alternatif mana yang akan diambil, serta
- e) Hendaknya siswa mau dan mampu mempertanggungjawabkan keputusan yang diambilnya.<sup>39</sup>

#### 8) Pemberian informasi

Jika konselor tidak memiliki informasi sebaiknya dengan jujur katakan bahwa konselor tidak mengetahui hal itu. Akan tetapi, jika konselor mengetahui informasi, sebaiknya upayakan agar konseli tetap mengusahakannya.<sup>40</sup>

#### 9) Menyimpulkan

Bersamaan dengan berakhirnya sesi konseling, maka sebaiknya konselor menyimpulkan hasil pembicaraan secara keseluruhan yang menyangkut tentang pikiran, perasaan konseli

---

<sup>38</sup>*Ibid.*, hlm. 101.

<sup>39</sup>Mochamad Nursalim, *Bimbingan dan Konseling Pribadi dan Sosial*, hlm. 56.

<sup>40</sup>Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, hlm. 102.

sebelum dan setelah mengikuti proses konseling. Selain itu bantulah konseli untuk memantapkan rencana-rencana yang telah disusunnya.<sup>41</sup>

Beberapa penjelasan teknik di atas harus dimiliki oleh seorang konselor. Dalam proses konseling individu, seorang konselor menggunakan berbagai teknik untuk mengembangkan proses konseling individu agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

#### **e. Proses Pelaksanaan Layanan Konseling Individu**

Secara menyeluruh dan umum, proses pelaksanaan konseling individu dari kegiatan awal sampai akhir terdapat beberapa tahap, diantaranya :

- 1) Perencanaan, yang meliputi kegiatan mengidentifikasi konseli, mengatur waktu pertemuan, mempersiapkan tempat dan perangkat teknis penyelenggaraan layanan, menetapkan fasilitas layanan, menyiapkan kelengkapan administrasi.
- 2) Pelaksanaan, yaitu berlangsungnya kegiatan konseling, dimana konselor dan konseli bertemu secara langsung dalam rangka membantu mengentaskan masalah konseli. Pada pelaksanaan konseling individu meliputi kegiatan menerima konseli, menyelenggarakan penstrukturan, membahas masalah konseli dengan menggunakan teknik-teknik, mendorong pengentasan

---

<sup>41</sup>*Ibid.*, hlm. 102.

masalah konseli menetapkan komitmen konseli dalam pengentasan masalahnya, melakukan penilaian segera.

- 3) Melakukan evaluasi jangka pendek dan menganalisis hasil evaluasi (menafsirkan hasil konseling perorangan yang telah dilaksanakan).
- 4) Tindak lanjut, yang meliputi kegiatan menyusun laporan layanan konseling perorangan, menyampaikan laporan kepada kepala sekolah atau madrasah dan pihak lain terkait, dan dokumentasi laporan.<sup>42</sup>

Beberapa penjelasan teknik di atas harus dimiliki oleh seorang konselor, dalam proses layanan konseling individu, seorang konselor menggunakan berbagai teknik di atas untuk mengembangkan proses konseling individu agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

## **2. Tinjauan Tentang Emosi Negatif**

### **a. Pengertian Emosi negatif**

Emosi berasal dari bahasa Latin *movere*, yang berarti menggerakkan atau bergerak, dari asal kata tersebut emosi dapat diartikan sebagai dorongan untuk bertindak. Emosi merujuk pada suatu perasaan atau pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi dapat berupa perasaan amarah, ketakutan, kebahagiaan, cinta, rasa terkejut, jijik, dan rasa sedih.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup>Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, hlm. 163.

<sup>43</sup>Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*, (Jakarta: Prenada Media, 2011), hlm. 16.

Perubahan yang terjadi pada raut muka merupakan ekspresi emosi yang paling sering muncul seiring keterbangkitan emosi. Pengalaman emosi manusia, baik yang positif maupun negatif, digambarkan oleh banyak ayat Al-Quran dalam bentuk ekspresi wajah. Gambaran perubahan dengan ungkapan wajah yang berseri-seri, muram, kotor berdebu, berkerut lesu, hitam atau merah padam tergantung pada situasi emosi yang digambarkan atau dialami manusia pada saat itu.<sup>44</sup>

Emosi kesenangan ditandai oleh ketidaksabaran tertentu, harus dipahami bahwa yang dimaksud adalah orang yang sedang senang bersikap seperti orang dalam kondisi gusar. Orang seperti itu tidak bisa diam di satu tempat, membuat ribuan rencana yang tiba-tiba diabaikan dan sebagainya, itu semua terjadi karena rasa senangnya telah digetarkan oleh munculnya obyek yang diinginkan.<sup>45</sup> Kesedihan pasif atau emosi kesedihan bisa muncul dalam berbagai bentuk, yang terpenting tentunya berhubungan dengan salah satu perilaku negatif yang bertujuan menolak kedaruratan dari masalah tertentu dan menggantikan yang lainnya, di sinilah krisis emosi mengabaikan

---

<sup>44</sup>M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Quran*, hlm. 139.

<sup>45</sup> Jean Paul Sartre, *Pengantar Teori Emosi*, hlm. 48.

tanggung jawab. Tentu saja ada fungsi-fungsi dan bentuk-bentuk lain dari kesedihan aktif. Jangan melulu terfokus kepada kemarahan.<sup>46</sup>

Begitu anak mampu bergerak bebas, pengendalian emosi tidak mungkin lagi dilakukan. Dengan berkembangnya kebebasan, sangat banyak hal dalam lingkungan yang dapat menimbulkan kemarahan, ketakutan, kecemburuan dan emosi lainnya yang tidak menyenangkan.<sup>47</sup>

Secara tradisional masa remaja dianggap sebagai periode badai dan tekanan, yaitu suatu masa di mana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Adapun meningkatnya emosi terutama karena anak laki-laki dan perempuan berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru, sedangkan selama masa kanak-kanak individu kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan itu. Tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan, namun sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial baru.<sup>48</sup>

Pada masa remaja sering disebut masa yang labil penuh dengan gejolak kejiwaan dan problematika karena emosi negatif. Emosi negatif adalah suatu kecenderungan untuk menunjukkan

---

<sup>46</sup>*Ibid.*, hlm. 46-48.

<sup>47</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak Jilid I*, (Jakarta: Erlangga, tt), hlm. 229.

<sup>48</sup>*Ibid.*, hlm. 212-213.



perubahan yang cepat dan tidak dapat diduga-duga dan diramalkan dalam emosionalitas.<sup>49</sup> Remaja mengalami suatu masa di mana ketegangan emosi meningkat, terutama karena berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru. Oleh karena itu, sebagian besar remaja mengalami emosi negatif dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Meskipun emosi remaja sering sangat kuat, tidak terkendali, dan nampaknya *irrational*, tetapi pada umumnya dari tahun ke tahun terjadi perbaikan perilaku emosional. Emosi negatif yang terjadi pada remaja tidak terlepas dari bermacam-macam pengaruh, seperti lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah, dan teman-teman sebaya serta aktivitas-aktivitas yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Masa remaja identik dengan lingkungan sosial tempat beraktivitas, membuat mereka dituntut untuk dapat menyesuaikan diri secara efektif.<sup>50</sup>

Emosi negatif bisa terjadi karena seseorang terlalu bergantung pada emosi yang menyenangkan dan dikhawatirkan tidak akan dapat mengatasi emosi yang tidak menyenangkan bila sewaktu-waktu timbul. Apabila ini terjadi pandangan akan menyimpang dan akan

---

<sup>49</sup>James P. Chaplin, *Dictionary Of Psychologi*, hlm. 165.

<sup>50</sup><http://ildziaz.blogspot.co.id/2011/05/makalah-pengaruh-emosi-pada.html> diakses pada tanggal 7 April 2016 pukul 11.34.

mengembangkan watak yang tidak menyenangkan seperti murung, merengut dan menghambat penyesuaian sosial yang baik.<sup>51</sup>

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa emosi negatif adalah kondisi emosi seseorang yang meninggi dan kurang bisa mengendalikan ataupun mengontrol emosi sehingga tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik.

#### **b. Aspek Ekspresi Emosi**

Menurut Darwis, aspek emosi dibedakan menjadi dua, yaitu sebagai berikut :<sup>52</sup>

##### 1) Ekspresi Emosi Positif

Emosi positif adalah emosi yang menyenangkan dan diinginkan oleh setiap orang. Dalam Al-Quran tak henti-hentinya memotivasi manusia agar memperoleh dan mengembangkan emosi positif. Emosi positif yang kerap dialami oleh manusia, diantaranya:

##### a) *Al-Hubb* (Cinta)

Obyek cinta dalam Al-Quran sangat bervariasi, tidak hanya berbicara sebatas antar manusia. Pada umumnya cinta tertuju kepada Allah, keluarga, harga, lawan jenis, hasil karya, kesucian, idola.

##### b) *Al-Farh* dan *Al-Ridha* (Gembira dan Bahagia)

---

<sup>51</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak Jilid I*, hlm. 230-231.

<sup>52</sup> M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Quran*, hlm. 233-247

Emosi gembira umumnya dipahami sebagai segala yang melahirkan kesenangan dalam kehidupan. Orang yang bahagia dalam kehidupannya berarti secara relatif kebutuhan-kebutuhannya telah terpenuhi atau dianggap tercukupi.

c) *Euforia*

*Euforia* adalah perasaan senang berlebihan yang dilandasi oleh perasaan senang yang tak beralasan, kekuatan dan optimisme yang tidak rasional. *Euforia* terjadi karena pengaruh emosi senang yang sangat kuat atau karena pengaruh obat-obatan tertentu seperti psikotropika.

2) Ekspresi Emosi Negatif

Emosi negatif sejatinya tak pernah dikendalikan oleh manusia, sehingga selalu diusahakan untuk dihindari, kendati tak mudah diwujudkan. Emosi negatif yang kerap menghantui manusia yaitu :

a) Kecemasan

Pada dasarnya, kecemasan selalu membawa akibat yang tidak baik bagi kesehatan mental seseorang. Orang yang selalu dihinggapi kecemasan dipastikan akan terus-menerus tertekan dan jatuh dari ketenangan.

b) Fobia

Fobia sebenarnya merupakan ketakutan aneh yang masih disadari oleh pengidapnya, namun tak mampu dijelaskan atau

diatasinya. Al-Quran menawarkan jalan keluar terbaik untuk membendung fobia, yaitu menumpahkan ketakutan hanya kepada Allah karena Allah pelindung manusia yang beriman dan bertakwa.

#### c) Marah dan Benci

Emosi marah adalah emosi yang paling sering muncul dalam kehidupan sehari-hari karena masyarakat umumnya mengidentikkan istilah emosi dengan marah. Emosi lain yang berdekatan dengan marah adalah benci, kedua emosi ini dapat muncul beriringan, atau bersifat kasual. Kebencian bisa disulut oleh kemarahan, atau sebaliknya.

Dari penjelasan di atas, maka dapat diketahui bahwa aspek emosi dibedakan menjadi dua, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif adalah emosi yang diinginkan oleh setiap individu sedangkan emosi negatif adalah kebalikan dari emosi positif, yaitu emosi yang tidak diinginkan oleh individu.

#### **c. Jenis Emosi Dasar Manusia dalam Al-Quran**

Emosi sebagai suatu kondisi kesadaran yang kompleks, di dalam emosi terdapat berbagai jenis emosi, ada yang positif dan negatif. Emosi positif dan emosi negatif diantaranya sebagai berikut :

##### 1) Emosi Senang

Emosi senang atau bahagia umumnya diidentifikasi sebagai segala sesuatu yang membuat kesenangan dalam hidupnya.

Perasaan senang yang meliputi cinta, puas, gembira, dan bahagia adalah kondisi-kondisi yang senantiasa didambakan oleh manusia.<sup>53</sup> Emosi senang diperlihatkan oleh air muka yang berseri-seri yang dapat diamati oleh orang lain yang melihatnya, seperti firman Allah dalam Quran surat Al Mutaffifin ayat 22-24 dan surat `Abasa ayat 38-39 yang berbunyi :<sup>54</sup>

إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ ﴿٢٢﴾ عَلَى الْأَرَآئِكِ يَنْظُرُونَ ﴿٢٣﴾

Artinya :

“Sesungguhnya orang yang berbakti itu benar-benar berada dalam kenikmatan yang besar (syurga), mereka (duduk) di atas dipan-dipan sambil memandang. kamu dapat mengetahui dari wajah mereka kesenangan mereka yang penuh kenikmatan.”

وُجُوهُهُمُ يَوْمَئِذٍ مُّسْفِرَةٌ ﴿٢٨﴾ ضَاحِكَةٌ مُّسْتَبْشِرَةٌ ﴿٢٩﴾

Artinya :

“banyak muka pada hari itu berseri-seri, tertawa dan bergembira ria.”<sup>55</sup>

Dalam surat Al Muthaffifii dijelaskan tentang ekspresi senang pada perubahan raut muka yang memancarkan sinar kebahagiaan, wajah berseri-seri, tersenyum, dan gembira. Sedangkan dalam surat `Abasa terdapat kata ‘*musrifah*’ dalam ayat tersebut berasal dari ‘*asfar*’ yang berarti wajah yang cantik. Wajah

<sup>53</sup>*Ibid.*, hlm. 137.

<sup>54</sup>Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, hlm. 879.

<sup>55</sup>*Ibid.*, hlm. 873.

yang *musrifah* adalah wajah berseri-seri yang memantulkan sinar kegembiraan karena mendapatkan kenikmatan.<sup>56</sup>

Al-Quran tidak melarang manusia mengungkapkan emosi senang yang dialaminya, asalkan tidak melampaui batas. Emosi berlebihan biasanya terjadi manakala manusia memperoleh kepuasan duniawi yang melimpah, lalu timbul kebanggaan pada diri sendiri dan tidak mampu menghadirkan Tuhan dalam setiap kenikmatan yang diperolehnya.<sup>57</sup>

## 2) Emosi Marah

Marah adalah emosi yang paling populer dalam percakapan sehari-hari. Banyak perilaku yang menyertai emosi marah, mulai dari tindakan diam atau menarik diri, hingga tindakan agresif yang bisa mencederai atau mengancam nyawa orang lain. Pemicunya juga sangat beragam, dari hal-hal yang sangat remeh hingga yang memberatkan.<sup>58</sup>

Pada umumnya emosi marah pada manusia dikenali melalui perubahan raut muka, nada suara yang berat, anggota badan bergetar, atau sedia menyerang. Tanda-tanda ini tidak selalu sama

---

<sup>56</sup> M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Quran*, hlm. 139.

<sup>57</sup> *Ibid.*, hlm. 160.

<sup>58</sup> *Ibid.*, hlm. 162.

pada setiap orang. Allah berfirman dalam Quran surat An-Nahl ayat 58-59 yang berbunyi :<sup>59</sup>

وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ ﴿٥٨﴾  
 يَتَوَارَىٰ مِنَ الْقَوْمِ مِنْ سُوءِ مَا بُشِّرَبِهِ ۚ أَيَسْكَبُ عَلَيَّ هُونًا ۖ أَمْ  
 يَدُسُّهُ فِي التُّرَابِ ۗ أَلَا سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ ﴿٥٩﴾

Artinya :

“Dan apabila seseorang dari mereka diberi kabar dengan (kelahiran) anak perempuan, hitamlah (merah padamlah) mukanya, dan Dia sangat marah. Ia Menyembunyikan dirinya dari orang banyak, disebabkan buruknya berita yang disampaikan kepadanya. Apakah Dia akan memeliharanya dengan menanggung kehinaan ataukah akan menguburkannya ke dalam tanah (hidup-hidup) ? Ketahuilah, Alangkah buruknya apa yang mereka tetapkan itu.”

Ayat tersebut menjelaskan bahwa keterbangkitan emosi marah dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pada raut muka. Perubahan raut muka dalam ayat tersebut diakibatkan oleh emosi marah yang sangat (kebencian) terhadap apa yang terjadi, kehadiran seorang anak perempuan merupakan aib besar bagi keluarga Arab jahiliah, sehingga hal itu tidak diharapkan terjadi.<sup>60</sup>

### 3) Emosi Sedih

Selain diliputi perasaan senang dan marah, manusia juga dirundung kesedihan. Banyak hal yang bisa membuat orang

<sup>59</sup>Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, hlm. 372.

<sup>60</sup>M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Quran*, hlm. 165.

bersedih, kegagalan, kesulitan, kecelakaan, kematian dan sebagainya. Dalam Al-Quran diperjelas model-model ekspresi emosi sedih yang diperankan oleh manusia. Pertama, ekspresi emosi sedih dengan cucuran air mata yang memancarkan perasaan yang dialaminya. Kedua, tangis yang dibuat-buat untuk membuat kesan kesedihan (sandiwara). Ketiga, ekspresi sedih dalam bentuk perilaku menarik diri disertai mata yang berkaca-kaca.<sup>61</sup>

#### 4) Emosi Takut

Emosi takut dalam penuturan Al-Quran memiliki skala yang cukup luas, tidak terbatas pada ketakutan di dunia, semisal ketakutan pada kelaparan, kehilangan jiwa dan harta, bencana alam, kematian dan sebagainya, tapi juga ketakutan pada kesengsaraan di akhirat. Hal ini menjadi pembeda yang tegas antara orang beriman yang percaya dengan kehidupan di akhirat dengan yang tidak.<sup>62</sup>

#### 5) Emosi Benci

Emosi kebencian dan ketidak senangan manusia sebagaimana tergambar dalam Al-Quran, umumnya mengarah pada kebencian terhadap kebenaran yang datang dari Allah berupa wahyu itu sendiri. Hal ini menunjukkan betapa pendekatan Al-

---

<sup>61</sup>*Ibid.*, hlm. 179-181

<sup>62</sup>*Ibid.*, hlm. 192.



Quran cenderung menggunakan pendekatan *reward* atau ganjaran dari pada *punishment* atau hukuman.<sup>63</sup>

#### 6) Emosi Heran dan Kaget

Emosi heran dan kaget berada pada garis kontinum yang sama, heran berawal dari terjadinya sesuatu di luar apa yang dibayangkan, sedangkan kaget bermula dari sesuatu yang terjadi secara tiba-tiba. Intensitas emosi pada kaget lebih dalam dibanding emosi pada peristiwa heran. Akibatnya fisiologis pada emosi kaget juga lebih tinggi, seperti denyut jantung yang lebih cepat, pernapasan yang berat, dan sebagainya. Di dalam Al-Quran ekspresi heran dan kaget muncul dalam sejumlah ayat sebagai fenomena yang sering menggelayuti kehidupan manusia. Bahasa yang sering dipakai Al-Quran adalah 'takjub' yang sudah dikonversikan ke dalam bahasa Indonesia.<sup>64</sup>

Emosi memegang peran penting bagi kehidupan individu, emosi positif dan emosi negatif memengaruhi kesejahteraan seseorang. Emosi positif berperan dalam memicu munculnya kebahagiaan, sedangkan emosi negatif menghasilkan permasalahan yang bisa mengganggu seseorang.

---

<sup>63</sup>*Ibid.*, hlm. 207.

<sup>64</sup>*Ibid.*, hlm. 214.

#### d. Cara Mengatasi Emosi Negatif

Berikut ini beberapa cara mengatasi emosi negatif, yaitu dengan cara melatih emosi itu sendiri, diantaranya :<sup>65</sup>

- 1) Ketika seseorang berpikiran negatif perasaan orang tersebut cenderung negatif, begitu pula sebaliknya ketika seseorang berpikiran positif, maka perasaan orang tersebut cenderung positif. Jadi mengendalikan pikiran adalah langkah pertama mengendalikan perasaan.
- 2) Melatih cara berkomunikasi, dengarkan pendapat orang lain tanpa perlu menyela, setelah itu baru pikirkan baik-baik *respons* yang akan diberikan.
- 3) Menenangkan diri, berhenti memikirkan sumber kemarahan dan fokuskan pikiran pada hal-hal yang menyenangkan. Mengalihkan pada kegiatan positif, semisal berolahraga atau bekerja lebih giat, dengan penyaluran seperti ini amarah akan berangsur-angsur hilang.
- 4) Belajarlah untuk mendengarkan, mendengarkan orang lain, maka sedang belajar untuk menguasai dan menetralkan emosi.
- 5) Sikap lapang dada hati yang melegakan, mengembangkan kekuatan penguasaan diri melalui sikap empati dan lapang hati akan memberikan kelegaan yang besar untuk berdamai dengan emosi.

---

<sup>65</sup>Mochamad Nursalim, *Bimbingan dan Konseling Pribadi dan Sosial*, hlm. 142-143.

Beberapa penjelasan di atas adalah cara melatih emosi yang kurang stabil, diantaranya selalu berpikiran positif karena akan membawa diri kepada hal-hal yang positif, tidak perlu memikirkan sumber kemarahan karena hanya akan membuat permasalahan dan perasaan tambah rumit, sebaiknya alihkan kepada kegiatan yang menyenangkan dan positif.

### **3. Tinjauan Tentang Siswa Tunanetra dan Kondisi Emosinya**

#### **a. Pengertian Tunanetra**

Tunanetra yaitu tidak dapat melihat atau buta.<sup>66</sup> Pengertian tunanetra tidak saja mereka yang buta, tetapi mencakup juga mereka yang mampu melihat tetapi terbatas sekali dan kurang dapat dimanfaatkan untuk kepentingan hidup sehari-hari terutama dalam belajar, Jadi anak-anak dengan kondisi penglihatan yang termasuk “setengah melihat”, ”*low vision*”, atau rabun adalah bagian dari kelompok tunanetra.<sup>67</sup>

Dalam bidang Pendidikan Luar Biasa, anak yang mengalami gangguan penglihatan disebut anak tunanetra. Penggunaan istilah seperti ini tidak hanya berlaku bagi mereka yang buta, melainkan mencakup juga mereka yang dapat melihat tetapi sangat terbatas dan kurang dapat dimanfaatkan untuk kepentingan hidup sehari-hari terutama dalam belajar. Siswa tunanetra memiliki karakteristik

---

<sup>66</sup>Happy El Rais, *Kamus Ilmiah Populer*, hlm. 697.

<sup>67</sup>Sutjihati Somantri, *Psikologi Anak Luar Biasa*, hlm. 65.

kognitif, sosial, emosi, motorik, dan kepribadian yang sangat bervariasi. Hal ini sangat tergantung pada waktu anak mengalami ketunanetraan, tingkat ketajaman penglihatannya, usianya, dan tingkat pendidikannya.<sup>68</sup>

Secara ilmiah, ketunanetraan anak disebabkan oleh berbagai faktor, faktor dalam diri anak (internal) dan faktor dari luar anak (eksternal). Hal-hal yang termasuk faktor internal yaitu faktor-faktor yang erat hubungannya dengan keadaan bayi selama masih dalam kandungan, seperti faktor gen (sifat pembawa keturunan), kondisi psikis ibu, kekurangan gizi, keracunan obat dan sebagainya.<sup>69</sup> Sedangkan hal-hal yang termasuk faktor eksternal diantaranya faktor-faktor yang terjadi pada saat atau sesudah bayi dilahirkan, misalnya: kecelakaan, terkena penyakit *siphilis* yang mengenai matanya saat dilahirkan, pengaruh alat bantu medis (tang) saat melahirkan sehingga sistem persyarafannya rusak, kurang gizi, serta peradangan mata karena penyakit, bakteri, ataupun virus.<sup>70</sup>

Jadi, tunanetra adalah seorang yang memiliki gangguan di penglihatan, indera penglihatan tidak dapat berfungsi dengan baik, tunanetra sendiri dibagi menjadi dua kelompok, yaitu *low vision* dan buta total. Subyek dari penelitian ini adalah siswa tunanetra *low vision*

---

<sup>68</sup>Kosasih, *Cara Bijak Memahami Anak Berkebutuhan Khusus*, (Bandung: Yrama Widya, 2012), hlm. 181.

<sup>69</sup>Sutjihati Somantri, *Psikologi Anak Luar Biasa*, hlm, 66.

<sup>70</sup>*Ibid.*, hlm. 66-67.

dan buta total. Tunanetra disebabkan oleh beberapa faktor dari dalam diri anak tersebut atau faktor internal dan faktor dari luar anak tersebut atau faktor eksternal.

#### **b. Masalah-Masalah yang Dihadapi Siswa tunanetra**

Siswa tunanetra cenderung memiliki berbagai masalah baik yang berhubungan dengan masalah pendidikan, sosial, emosi, kesehatan, pengisian waktu luang, maupun pekerjaan. Semua permasalahan tersebut perlu diantisipasi dengan memberikan layanan pendidikan, arahan, bimbingan, latihan, dan kesempatan yang luas bagi siswa tunanetra sehingga permasalahan-permasalahan yang mungkin timbul dalam berbagai aspek tersebut dapat ditanggulangi sedini mungkin. Artinya perlu dilakukan upaya-upaya khusus secara terpadu dan multidisipliner untuk mencegah jangan sampai permasalahan tersebut muncul, meluas, dan mendalam, yang akhirnya dapat merugikan perkembangan siswa tunanetra tersebut.<sup>71</sup>

Mengenai sikap para guru sebagai penyelenggara pendidikan, bahwa pada umumnya para guru (guru umum dan guru PLB) cenderung mengesampingkan siswa tunanetra. Namun dapat dimaklumi karena para guru umum biasanya kurang berinteraksi dengan siswa tunanetra, khususnya di dalam kelas. Meskipun sebagian siswa tunanetra telah mendapatkan pendidikan tentang berbagai hal, baik itu yang berkenaan dengan pengembangan pengetahuan maupun

---

<sup>71</sup>Sutjihati Somantri, *Psikologi Anak Luar Biasa*, hlm. 87.

pembinaan pribadi, mereka masih sering menunjukkan kebiasaan yang kurang adaptif, seperti menggerak-gerakkan kepala, menggosok-gosok mata, ataupun memainkan telinga, setelah ditelusuri ternyata hal ini terjadi sebagai akibat minimnya stimulasi yang diterima siswa tunanetra yang berasal dari luar dirinya sehingga menyebabkan terjadinya *self stimulation* yang sifatnya otomatis. Dengan demikian tugas pendidik dalam proses penyesuaian sosial siswa tunanetra adalah membina dan mengarahkan pengetahuan siswa tunanetra tentang kenyataan yang ada di sekitarnya, agar perilakunya sesuai, menumbuhkan rasa percaya diri, menanamkan perasaan bahwa dirinya dapat diakui dan dapat diterima oleh lingkungan.<sup>72</sup>

Tunanetra cenderung memiliki berbagai masalah baik yang berhubungan dengan pendidikan, sosial, emosi dan yang lainnya. Untuk itu perlu dilakukan upaya-upaya khusus untuk mencegah jangan sampai permasalahan tersebut semakin mendalam. Dalam dunia pendidikan, tugas guru adalah membina dan mengarahkan siswa tunanetra agar perilakunya sesuai dengan norma dan aturan yang ada.

### **c. Perkembangan Emosi Siswa Tunanetra**

Pada awal masa kanak-kanak, siswa tunanetra mungkin akan melakukan proses belajar mencoba-coba untuk menyatakan emosinya, namun hal ini tetap dirasakan tidak efisien karena individu tidak dapat melakukan pengamatan terhadap reaksi lingkungannya secara tepat.

---

<sup>72</sup>Kosasih, *Cara Bijak Memahami Anak Berkebutuhan Khusus*, hlm. 189-190.

Akibatnya pola emosi yang ditampilkan mungkin berbeda dengan apa yang diharapkan oleh diri maupun lingkungannya.<sup>73</sup>

Pada bayi yang normal, individu dapat tersenyum atau menunjukkan ekspresi wajah tertentu untuk menunjukkan perasaan senang karena individu mampu melihat dan menirukan perilaku orang lain. Pada siswa tunanetra bentuk pernyataan emosi yang bersifat nonverbal cenderung dilakukan melalui proses belajar imitasi, yaitu dengan melakukan aktivitas pengamatan visual terhadap orang-orang lain di sekitarnya dalam mereaksi situasi tertentu. Dengan kata lain siswa tunanetra memiliki keterbatasan secara emosional melalui ekspresi atau reaksi-reaksi wajah atau tubuh lainnya untuk menyampaikan perasaan yang dirasakan kepada orang lain. Bagi siswa tunanetra pernyataan-pernyataan emosi cenderung dilakukan dengan kata-kata atau bersifat verbal dan ini pun dapat dilakukan secara tepat sejalan dengan bertambahnya usia, kematangan intelektual, dan kemampuan berbicara atau berbahasanya. Namun demikian bukan berarti bahwa siswa tunanetra tidak mampu menunjukkan perasaan emosinya dengan ekspresi wajah atau tubuh lainnya, dengan diajarkan secara intensif, siswa tunanetra juga mampu berkomunikasi secara emosional melalui pernyataan emosi yang bersifat nonverbal.<sup>74</sup>

---

<sup>73</sup>Sutjihati Somantri, *Psikologi Anak Luar Biasa*, hlm. 81.

<sup>74</sup>*Ibid.*, hlm. 81-82.

Masalah-masalah lain yang sering muncul dan dihadapi dalam perkembangan emosi siswa tunanetra ialah ditampilkannya gejala-gejala emosi yang tidak seimbang atau pola-pola emosi yang negatif dan berlebihan. Semua ini terutama berpangkal pada ketidakmampuan atau keterbatasannya dalam penglihatan serta pengalaman-pengalaman yang dirasakan atau dihadapi dalam masa perkembangannya. Beberapa pola emosi yang negatif dan berlebihan adalah perasaan takut, malu, khawatir, cemas, mudah marah, iri hati, serta kesedihan yang berlebihan. Ketidakmampuannya dalam melihat mengakibatkan individu tidak mampu mendeteksi secara tepat kemungkinan-kemungkinan bahaya yang dapat mengancam keselamatannya. Akibatnya siswa tunanetra cenderung memiliki perasaan dan bayangan adanya bahaya yang jauh lebih banyak dan jauh lebih besar dibanding dengan orang awas.<sup>75</sup>

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, bahwa tunanetra dibagi menjadi dua kelompok, yaitu buta total dan *low vision*, dalam penelitian ini, subyek yang diambil mencakup keduanya yaitu *low vision* dan buta total, siswa tunanetra *low vision* memang mempunyai tingkat emosi lebih tinggi dari siswa tunanetra yang buta total, ini disebabkan karena siswa tunanetra *low vision* merasa sama dengan siswa normal lainnya yang masih sama-sama bisa melihat walaupun tidak bisa maksimal sehingga tidak mau dibeda-bedakan dengan siswa

---

<sup>75</sup>*Ibid.*, hlm. 82-83.



normal lainnya, mereka mau dianggap setara dengan siswa normal lainnya. Masalah-masalah yang sering dihadapi siswa tunanetra berkaitan dengan emosi negatif yang berlebihan diantaranya perasaan takut, malu, iri serta kesedihan yang berlebihan. Di sinilah peran guru terutama guru BK diperlukan untuk mengelola atau mengendalikan emosinya dengan baik.

#### **4. Cara Mengatasi Emosi negatif dalam Islam**

Al-Quran mewasiatkan untuk mengendalikan perasaan sedih dan gembira, sehingga tidak bersedih secara berlebihan maupun gembira secara berlebihan.<sup>76</sup> Cara mengatasi emosi negatif dalam Islam diantaranya :

##### **1) Puasa**

Seorang muslim yang mengawali puasa dengan niat ikhlas akan dapat meningkatkan kecerdasan emosional, ini berdasarkan temuan terakhir dunia kedokteran jiwa membuktikan bahwa pengamalan ibadah puasa dapat meningkatkan kecerdasan emosional.<sup>77</sup>

Keberhasilan hidup hanya dapat diraih oleh individu yang mengerti bagaimana emosinya dan mampu mengatasi emosinya yang berlebihan. Emosi yang berlebihan dapat dengan mudah dikendalikan oleh seorang yang tebiasa melakukan hal-hal atau amalan-amalan

---

<sup>76</sup>Muhammad Utsmin Najid, *Psikologi Qurani*, (Bandung: Marja, 2010), hlm. 104.

<sup>77</sup>Hembing Wijayakusuma, *Puasa itu Sehat*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Umum, 1997), hlm. 7.

yang dapat dijadikan pelatihan dan menjaga kestabilan emosi yaitu termasuk di dalamnya puasa.<sup>78</sup>

## 2) Shalat

Azis Salim mengemukakan bahwa shalat berfungsi sebagai sarana bagi pembinaan kesehatan jasmani.<sup>79</sup> Adanya jasmani yang sehat akan membantu kestabilan emosi. Dalam penelitian Wahyuningsih dijelaskan bahwa adanya pengaruh antara kedisiplinan shalat terhadap kestabilan emosi, karena shalat merupakan suatu pelatihan yang menyeluruh untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kejemihan hati dan cara berfikir seseorang, sedangkan kestabilan emosi dapat terbentuk berdasarkan karakteristik individu yang mempunyai kontrol yang baik dan akan selalu mempertimbangkan segala tingkah lakunya dengan matang, akan berfikir dan bertindak secara realistis sesuai dengan keadaan yang ada. Selain itu seseorang yang memiliki kestabilan emosi yang bagus akan memiliki sikap tenang dan jiwa yang damai, sedangkan keadaan yang tenang biasanya dipelajari dengan latihan, dan shalat lima waktu membekali sistem latihan terbaik dalam belajar bersikap tenang.<sup>80</sup>

---

<sup>78</sup>Amin Yusi Nur fathonah, Pelaksanaan Puasa Daud dan Hubungannya dengan Kestabilan Emosi, *skripsi* (Yogyakarta: Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2011).

<sup>79</sup> Azis Salim, *Shalat Hikmah, Falsafah dan Organisasi*, (Jakarta: Gema Insani Press, 1996), hlm. 85.

<sup>80</sup>Wahyuningsih, Pengaruh Kedisiplinan Shalat Terhadap Kestabilan Emosi (Studi Terhadap Anak-anak Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Klaten), *skripsi* (Yogyakarta: Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2005).

### 3) Dzikir

Orang yang senantiasa berdzikir dalam hatinya akan selalu merasa bahwa dirinya selalu di bawah perhatian Allah SWT, kondisi ini akan membuatnya selalu terhindar dari penyakit-penyakit hati sehingga dirinya terhindar dari perbuatan dosa. Selain itu dengan berdzikir menjauhkan dari rasa sedih, dapat menghapus dosa dan kesalahan serta dapat menyelamatkan seseorang dari neraka.<sup>81</sup> Dzikir mempunyai peranan penting dalam upaya mengobati penyakit rohani. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surat Ar-Rad : 28, yang berbunyi:<sup>82</sup>

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ  
الْقُلُوبُ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.

Dalam Al-Quran pembahasan emosi terdapat dalam berbagai surat dan ayat, termasuk di dalamnya pengendalian emosi. Beberapa cara di atas adalah salah satu cara agar individu dapat mengendalikan emosinya sesuai dengan ajaran agama Islam seperti berpuasa, shalat dan berdzikir.

<sup>81</sup>Umami Ayanih, *Dahsyatnya Shalat dan Doa Ibu*, (Jakarta:Raih Asa Sukses, 2010), hlm. 224.

<sup>82</sup> Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, hlm. 341.

## **G. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Dilihat dari jenisnya, penelitian ini tergolong penelitian lapangan, yaitu metode kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berangkat dari inkuiri naturalistik yang temuan-temuannya tidak diperoleh dari prosedur penghitungan secara statistik. Metode kualitatif dapat digunakan untuk mengungkapkan dan memahami sesuatu dibalik fenomena yang sama sekali belum diketahui, metode kualitatif dapat memberikan rincian yang kompleks tentang fenomena yang sulit diungkapkan oleh metode kuantitatif.<sup>83</sup>

Penelitian ini menghasilkan data deskriptif yang berupa kata tertulis atau lisan dari narasumber dalam melaksanakan layanan konseling individu dalam mengatasi emosi negatif siswa tunanetra di MAN Maguwoharjo. Penelitian jenis deskriptif ini akan digunakan untuk mendeskripsikan layanan konseling individu yang diberikan oleh guru BK di MAN Maguwoharjo dalam mengatasi emosi negatif siswa tunanetra.

### **2. Subyek dan Obyek Penelitian**

#### **a. Subyek Penelitian**

Subyek penelitian adalah subyek yang dituju untuk diteliti oleh penulis. Jika bicara tentang subyek penelitian, sebetulnya berbicara tentang unit analisis, yaitu subyek yang menjadi pusat perhatian atau

---

<sup>83</sup>Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm. 22.

sasaran penulis.<sup>84</sup> Subyek penelitian adalah sumber utama data penelitian, yaitu yang memiliki data mengenai variabel-variabel yang diteliti.<sup>85</sup>

Subjek penelitian di sini dipilih dengan menggunakan metode *purposive*. *Purposive* adalah teknik pengambilan subyek dengan pertimbangan tertentu.<sup>86</sup> Pertimbangan tertentu yang dimaksud merupakan orang yang terpilih karena dianggap paling mengetahui apa yang penulis harapkan.

Untuk mendapatkan data yang berupa informasi dan keterangan yang berupa permasalahan yang penulis teliti, maka penulis menentukan subyek dalam penelitian ini yaitu, antara lain:

#### 1) Guru BK

Penulis mengambil subyek guru BK karena guru BK sangat mengetahui kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi oleh siswa. Guru BK yang dipilih oleh penulis adalah guru BK yang mampu dan yang bertanggung jawab terhadap siswa tersebut, yaitu siswa tunanetra yang memiliki emosi negatif. Selain itu guru BK yang sudah pernah melakukan layanan konseling individu dalam mengatasi emosi negatif siswa tunanetra. Dalam penelitian ini ada dua guru BK yang menjadi subyek, yaitu Pak Ruba'i guru

---

<sup>84</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2013), hlm. 188.

<sup>85</sup>Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999), hlm. 34-35.

<sup>86</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 100.

BK yang bertanggung jawab atas siswa A dan Ibu Dani yang bertanggung jawab atas siswa S.

## 2) Dua siswa tunanetra MAN Maguwoharjo

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa tunanetra di MAN Maguwoharjo yang memiliki emosi negatif dan yang pernah melakukan layanan konseling individu dalam mengatasi emosi negatifnya, dari 6 siswa tunanetra di MAN Maguwoharjo, ada 2 siswa yang memiliki emosi negatif, yaitu siswa S dan siswa A.

Penelitian ini juga menggunakan informan sebagai subyek sekunder yang dapat memberikan informasi terhadap apa yang diteliti penulis. Informan tersebut siswa normal yang berteman dengan subyek yaitu T teman siswa S dan E teman siswa A.

### b. Obyek Penelitian

Obyek yaitu benda-benda yang terdapat di tempat itu.<sup>87</sup> Obyek penelitian ini adalah layanan konseling individu yang ada di MAN Maguwoharjo dalam mengatasi emosi negatif siswa tunanetra dan jenis-jenis emosi negatif siswa tunanetra di MAN Maguwoharjo.

## 3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka

---

<sup>87</sup>Husaini Usman dan Purnomo Setiady, *Metode Penelitian Sosial*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hlm. 86.

penulis tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.<sup>88</sup> Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Metode Observasi

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang diselidiki, dalam menggunakan teknik observasi yang terpenting ialah mengandalkan pengamatan dan ingatan si penulis.<sup>89</sup> Metode observasi yang digunakan yaitu non partisipasi, yaitu pengamatan yang dilakukan penulis dengan mengambil jarak atau menjauhkan diri dari keterlibatan penulis dalam aktivitas subyek yang diamati.<sup>90</sup> Jadi penulis tidak ikut secara langsung dalam melaksanakan layanan konseling individu dalam mengatasi emosi negatif siswa tunanetra, penulis hanya mengamati saja mengenai layanan yang ada.

Penggunaan metode observasi ini adalah untuk mengetahui metode layanan konseling individu yang diberikan oleh guru BK dalam mengatasi emosi negatif siswa tunanetra. Metode ini juga digunakan untuk memperoleh data proses konseling individu dan yang berkaitan dengan fasilitas (sarana dan prasarana) yang mendukung layanan konseling individu.

---

<sup>88</sup>Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 62.

<sup>89</sup>Sutrisno Hadi, *Metodologi Research jilid II*,(Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM, 1981), hlm. 136.

<sup>90</sup> Komaruddin dkk, *Kamus Istilah Karya Tulis Ilmiah*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), hlm. 164.

## b. Metode Wawancara

Tanya jawab lisan antara dua orang atau lebih secara langsung. Wawancara berguna untuk mendapatkan data ditangan pertama (primer), pelengkap teknik pengumpul lainnya, menguji hasil pengumpulan data lainnya.<sup>91</sup>

Wawancara yang penulis gunakan adalah model wawancara terpimpin yaitu tanya jawab yang terarah untuk mengumpulkan data-data berdasarkan pedoman wawancara yang sudah disusun sebelumnya tetapi tidak menutup kemungkinan adanya pengembangan pertanyaan sesuai dengan data yang diperlukan.

Data yang diperoleh dari wawancara ini dengan tanya jawab secara lisan dan tatap muka langsung antara penulis dengan guru BK serta siswa tunanetra yang menjadi subyek yaitu siswa yang mempunyai emosi negatif. Wawancara tersebut untuk mendapatkan data-data tentang layanan konseling individu yang dilakukan oleh guru BK dalam mengatasi emosi negatif siswa tunanetra di MAN Maguwoharjo dan jenis-jenis emosi negatif pada siswa tunanetra.

## c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan dokumen yaitu pengambilan data yang diperoleh melalui dokumen-dokumen.<sup>92</sup>

Metode dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk

---

<sup>91</sup>*Ibid.*, hlm. 57-58.

<sup>92</sup>*Ibid.*, hlm. 73.



memperoleh data mengenai dokumen-dokumen yang dianggap penting, seperti gambaran umum sekolah, dan data penting yang berkaitan dengan subyek.

#### 4. Keabsahan Data

Metode yang digunakan dalam menguji keabsahan data penelitian ini adalah triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Teknik triangulasi yang paling banyak digunakan ialah pemeriksaan melalui sumber lainnya.<sup>93</sup> Hal-hal yang dilakukan dalam triangulasi data adalah:

a. Membandingkan data hasil pengamatan dengan hasil wawancara.

Dalam hal ini dimaksudkan data hasil observasi bentuk-bentuk emosi negatif pada siswa tunanetra dengan hasil wawancara terhadap guru BK.

b. Membandingkan data hasil wawancara antara satu sumber dengan sumber yang lain. Dalam hal ini membandingkan hasil wawancara antara guru BK dengan siswa tunanetra.

c. Membandingkan hasil wawancara analisis dokumentasi yang berkaitan. Dalam hal ini membandingkan hasil wawancara guru BK dengan analisis dokumentasi melalui dokumen yang berkaitan dengan penanganan emosi negatif siswa tunanetra.

---

<sup>93</sup>Lexy J.Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), hlm. 330.

## 5. Metode Analisis data

Analisis data merupakan proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis seperti yang disarankan oleh data.<sup>94</sup>

Dalam proses analisis data, penulis menggunakan model Miles dan Huberman, yaitu:

### a. Data *Reduction* (Reduksi Data)

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah penulis untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.<sup>95</sup>

### b. Data *Display* (Penyajian Data)

Setelah data direduksi selanjutnya adalah *mendisplay* data, melalui penyajian data maka data terorganisasikan, tersusun dalam pola hubungan, sehingga akan semakin mudah difahami. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan

---

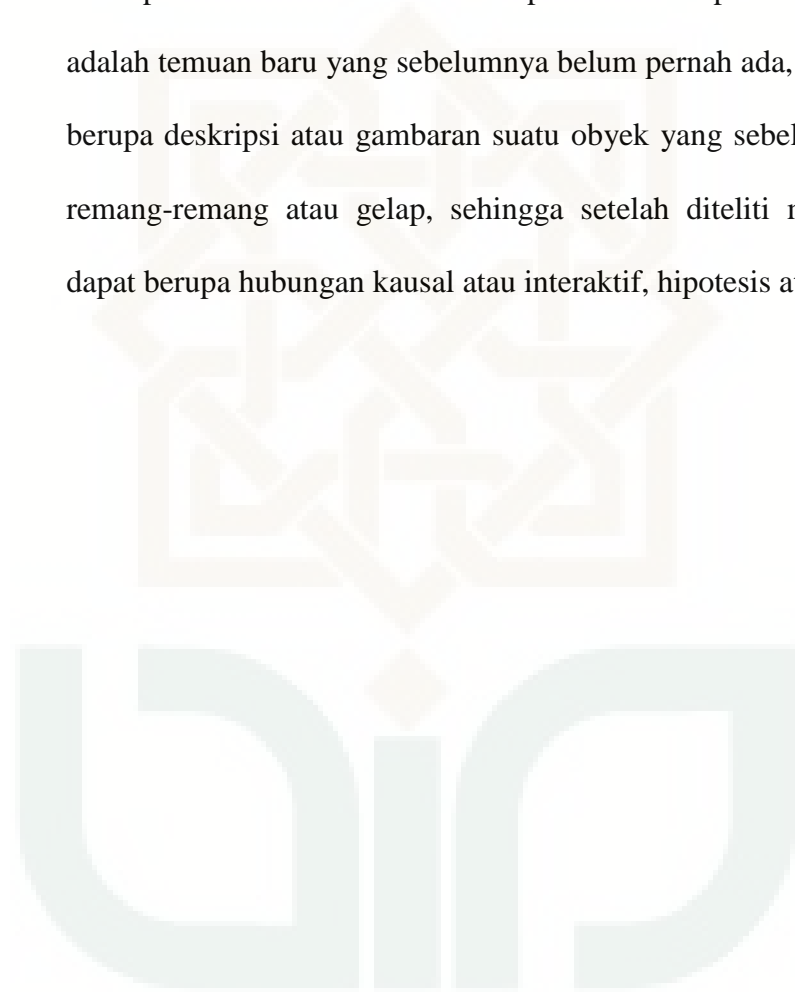
<sup>94</sup>Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, hlm. 91.

<sup>95</sup>Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, hlm. 92.

sejenisnya, yang paling sering digunakan untuk menyajikan data penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.<sup>96</sup>

c. *Conclusion Drawing* atau *Verification*

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif adalah temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada, temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu obyek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap, sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori.<sup>97</sup>



---

<sup>96</sup>*Ibid.*, hlm. 95.

<sup>97</sup>*Ibid.*, hlm. 99.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Jenis-jenis emosi negatif siswa tunanetra di MAN Maguwoharjo yaitu emosi marah, emosi sedih, emosi takut dan emosi benci,
2. Metode layanan konseling individu yang digunakan oleh guru BK yaitu menyesuaikan masalah dan karakteristik siswa, dalam penelitian ini penyelesaian masalah terkait dengan emosi negatif siswa tunanetra yaitu menggunakan metode direktif dan eklektif.

#### **B. Saran**

1. Kepala Sekolah

Diharapkan untuk ke depannya, guru BK diberi kesempatan untuk masuk kelas paling tidak 1 jam pelajaran, agar bisa terjalin hubungan yang lebih baik antara siswa dan guru BK dan dapat menjalin komunikasi lebih baik, sehingga dalam melakukan layanan bimbingan dan konseling guru BK tidak kesusahan.

2. Guru BK

Diharapkan untuk ke depannya, lebih bisa memaksimalkan dan dapat lebih bervariasi dalam menggunakan metode layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam pelaksanaan layanan konseling individu

dalam mengatasi emosi negatif siswa tunanetra di MAN Maguwoharjo. Selain itu, diharapkan untuk ke depannya sudah ada ruangan untuk layanan konseling individu, sehingga tidak menggunakan ruang tamu untuk proses konseling.

### 3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bisa memaksimalkan dan memperdalam kembali penelitian yang terkait dengan layanan konseling individu dalam mengatasi emosi negatif siswa tunanetra di MAN Maguwoharjo.

## C. Penutup

*Alhamdulillah* *rabbil'alam*, segala puji syukur bagi Allah SWT penulis panjatkan, atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini sesuai dengan kemampuan penulis walaupun jauh dari kata kesempurnaan. Selain itu juga berkat dukungan dan do'a dari orang tua, serta kerabat dekat yang senantiasa memberikan nasehat-nasehat dan motivasi, dan juga pengarahan dari pembimbing yang sangat membantu sekali dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini, harapan penulis adalah semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti sendiri, khususnya yang dapat memberi wawasan keilmuan bagi penulis. Disamping itu semoga juga bermanfaat bagi perkembangan ilmu serta bagi

masyarakat umum dan juga para pembaca. Akhir kata penulis hanya bisa mengucapkan semoga segala rahmat-Nya tetap tercurahkan kepada semua makhluk-Nya. Amin.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adita Pramanasari “Peran Bimbingan Konseling dalam Membina Kecerdasan Emosi dan Spiritual Siswa Berkebutuhan Khusus di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta” *Skripsi* (Yogyakarta: Jurusan Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015).
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran, *Konseling & Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Al-Manar, 2004.
- Amin, Samsul Munir, *Bimbingan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah, 2010.
- Amin Yusi Nur fathonah “Pelaksanaan Puasa Daud dan Hubungannya dengan Kestabilan Emosi” *Skripsi* Yogyakarta: Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Faklitas Dakwah, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2011.
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2013.
- Ayanih, Ummi, *Dahsyatnya Shalat dan Doa Ibu*, Jakarta: Raih Asa Sukses, 2010.
- Azwar, Saifuddin, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999.
- Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Chaplin, James P., *Dictionary Of Psychologi*, Jakarta: Raja Grafindo, 2006.
- Departemen Agama , *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Bandung: Syaamiil Al-Qur'an, 2007.
- El Rais, Happy, *Kamus Ilmiah Populer*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Fatmawati dengan judul “Layanan Konseling Individu dalam Menangani Kecemasan Berpidato (Studi pada Siswa MTs Negeri Yogyakarta 1)” *Skripsi* Yogyakarta: Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015.
- Hadi, Sutrisno, *Metodologi Research jilid II*, Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM, 1981.

Hude, M. Darwis, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Quran*, Jakarta: Erlangga, 2006.

Hurlock, Elizabeth B, *Perkembangan Anak Jilid I*, Jakarta: Erlangga.

—————, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga.

Isnaini Dwi Wijayanti “Implementasi BK dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa Inklusi di MTs Negeri Sumbergiri Ponjong Gunungkidul” *Skripsi* (Yogyakarta: Jurusan Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2013.

Komaruddin dkk, *Kamus Istilah Karya Tulis Ilmiah*, Jakarta: Bumi Aksara, 2006.

Kosasih, *Cara Bijak Memahami Anak Berkebutuhan Khusus*, Bandung: Yrama Widya, 2012.

Lubis, Namora Lumongga, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana, 2011.

Madhal, M. Husen, *Hadis BKI Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga.

Maryani, Yeyen, *Kamus Bahasa Indonesia untuk Pelajar*, Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2011.

Mashar, Riana, *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*, Jakarta: Prenada Media, 2011.

Moleong, Lexy J, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010.

Najid, Muhammad Utsmin, *Psikologi Qurani*, Bandung: Marja, 2010.

Nawami, Hadari, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1998.

Nursalim, Mochamad, *Bimbingan dan Konseling Pribadi dan Sosial*, Yogyakarta: Ladang Kata.

Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2013.

—————, *Pelayanan Bimbingan di Sekolah*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1977.



Purwadarminto, *Kamus Ilmiah Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1976.

—————, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2011.

Rahman, Hibana S, *Bimbingan dan Konseling Pola 17*, Yogyakarta: UCY Press, 2003.

Rian Ahmad Gumilar dengan judul "Pendekatan Behavioral Dalam Memberikan Layanan Konseling Pada Anak Yang Mengalami Hambatan Sosial Dan Emosi" *Laporan Bandung : Jurusan Pendidikan Luar Biasa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia*, 2013.

Salim, Azis, *Shalat Hikmah, Falsafah dan Organisasi*, Jakarta: Gema Insani Press, 1996.

Salim, Peter, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, Jakarta: Modern English Press, 1991.

Sartre, Jean Paul, *Pengantar Teori Emosi*, Yogyakarta: Jendela, 2002.

Somantri, Sutjihati, *Psikologi Anak Luar Biasa*, Bandung: Refika Aditama, 2012.

Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2009.

—————, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta, 2010.

Tika Desytama Putri dengan judul "Kebutuhan Aktualisasi Diri Pada Remaja Penyandang Tunanetra yang Bersekolah di Sekolah Umum Ditinjau dari Kematangan Emosi dan *Self Disclosure*" *Skripsi* (Surakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2007).

Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013.

Ulinuha Nur Aini dengan judul "Layanan Konseling Individu dalam Membantu Penyesuaian Sosial Siswa di SMP Piri 1 Yogyakarta" *Skripsi* Yogyakarta:

Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2013.

Umi Aisyah dengan judul “Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling Bagi Siswa Tunanetra MTs Yaketunis Yogyakarta” *Tesis* Yogyakarta: Pasca Sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014.

Usman, Husaini dkk, *Metode Penelitian Sosial*, Jakarta: Bumi Aksara, 1996.

Wahyuningsih, “Pengaruh Kedisiplinan Shalat Terhadap Kestabilan Emosi (Studi Terhadap Anak-anak Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Klaten)” *Skripsi* Yogyakarta: Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2005.

Wijayakusuma, Hembing, *Puasa itu Sehat*, Jakarta: Gramedia Pustaka Umum, 1997.

<http://ildziaz.blogspot.co.id/2011/05/makalah-pengaruh-emosi-pada.html>.

## **PEDOMAN WAWANCARA**

### **Kepada Guru BK**

1. Bagaimana pelaksanaan atau proses konseling individu di sekolah ini dalam mengatasi ketidakstabilan emosi siswa tunanetra?
2. Kapan saja layanan konseling individu diberikan khususnya bagi siswa tunanetra yang memiliki emosi tidak stabil ?
3. Apakah ada perbedaan layanan yang diberikan antara siswa difabel dan siswa normal?
4. Dalam memberikan layanan konseling individu, metode apa saja yang digunakan oleh guru BK?
5. Di mana layanan konseling individu dilakukan oleh guru BK ?

### **Kepada dua siswa tunanetra**

1. Bagaimana hubungan Anda dengan teman-teman, khususnya teman-teman satu kelas ?
2. Apakah ada kendala dalam bersosialisasi dengan teman-teman?
3. Jika sering bermasalah dengan teman, masalah apa aja yang sering membuat Anda kurang nyaman di sekolah ini?
4. Apakah pernah melakukan konseling individu terkait dengan ketidakstabilan emosi?
5. Bagaimana penanganan guru BK terhadap permasalahan tersebut, apakah mendapatkan solusi?
6. Bagaimana perubahan sikap Anda setelah melakukan konseling individu?

### **Kepada teman siswa tunanetra (teman subyek)**

1. Bagaimana sosialisasi di kelas ?
2. Apakah Anda senang berteman dengannya?

3. Apakah pernah bermasalah dengan teman, penyebabnya apa?
4. Bagaimana kondisi emosinya ?
5. Hal-hal apa saja yang membuat anda tidak menyukainya ?



## **PEDOMAN OBSERVASI**

### **1. Sarana BK**

- a. Alat pengumpul data
- b. Alat penyimpanan data
- c. Perlengkapan teknis

### **2. Prasarana BK**

- a. Kondisi ruang tamu
- b. Kondisi ruang konseling kelompok
- c. Kondisi ruang guru bimbingan dan konseling

## **CURRICULUM VITAE**

### **A. Identitas Diri**

Nama : Utik Mukaromah  
Tempat/Tgl. Lahir : Sleman, 12 Juli 1993  
Alamat : Blunyah rt 03 rw 16 Trimulyo Sleman Yogyakarta  
Nama Ayah : Mukiman  
Nama Ibu : Partimah  
Email : [utik\\_mukaromah\\_93@yahoo.co.id](mailto:utik_mukaromah_93@yahoo.co.id)  
No HP : 085 729 722 499

### **B. Riwayat Pendidikan**

1. TK PKK Trimulyo Sleman, Tahun Lulus 2000
2. SD N Kadisobo 2 Sleman, Tahun Lulus 2006
3. SMP N 1 Sleman, Tahun Lulus 2009
4. SMA N 1 Mlati, Tahun Lulus 2012
5. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Tahun Lulus 2016

### **C. Pengalaman Berorganisasi**

1. BOM-F Mitra Ummah UIN Sunan Kalijaga.
2. Karang taruna dusun Blunyah Trimulyo Sleman.

Yogyakarta, 10 Juni 2016

Utik Mukaromah