

# **BIMBINGAN EMOSI PADA SISWA DI SMP PIRI 1**

**YOGYAKARTA**

**(Studi terhadap 5 siswa kelas IX)**



## **SKRIPSI**

Skripsi Untuk Diajukan Kepada Fakultas Dakwah  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk memenuhi sebagian syarat-syarat guna memperoleh gelar  
Stratasatu Sarjana Sosial Islam

**Disusun Oleh :**

**Sarono Wijjo**  
**07220003**

**Dosen Pembimbing**

**Slamet, S.Ag., M.Si**  
**NIP. 19691214 199803 1 002**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**  
**FAKULTAS DAKWAH**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**  
**YOGYAKARTA**

**2011**





KEMENTERIAN AGAMA RI  
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
**FAKULTAS DAKWAH**  
Jl. Marsda Adisucipto, Telepon (0274) 518856 Fax (0274)  
552230 Yogyakarta 55221

**PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR**

Nomor: UIN.02/DD/PP.00.9/1453/2011

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul:

**BIMBINGAN EMOSI PADA SISWA DI SMP PIRI 1 YOGYAKARTA**

**(STUDI PADA SISWA KELAS IX)**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

N a m a : Sarono Wijio  
Nomor Induk Mahasiswa : 07220003  
Telah dimunaqasyahkan pada : Rabu, 19 Oktober 2011  
Nilai Munaqasyah : **B+(Delapan Puluh Satu Koma Enam)**

dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga.

**TIM MUNAQOSYAH**

Pembimbing

Slamet, S.Ag., M.Si.  
NIP. 19691214 199803 1 002

Penguji I

Drs. Abdullah, M.Si.  
NIP. 19640204 199203 1 004

Penguji II

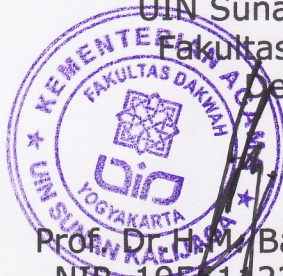
Irsyadunnas, M.Ag.  
NIP. 19710413 199803 1 006

Yogyakarta, 25 Oktober 2011

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Dakwah

Dekan



Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA.  
NIP. 19561123 198503 1 002





**SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI**

Hal : Persetujuan Skripsi  
Lamp : -

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Dakwah  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

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

Nama : Sarono Wijio  
NIM : 07220003  
Judul Skripsi : Bimbingan Emosi pada siswa kelas IX di SMP PIRI 1  
Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kepada Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Ilmu Sosial Islam.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi/tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera di munaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 10 Oktober 2011  
Pembimbing

Slamet, S.Ag., M.Si  
NIP. 19691214 199803 1 002



## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sarono Wijio

NIM : 07220003

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya dan sejujurnya, bahwa skripsi saya yang berjudul “ Bimbingan Emosi Pada Siswa Kelas IX di SMP PIRI 1 Yogyakarta” ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau asli karya sendiri kecuali pada bagian-bagian tertentu yang penulis gunakan sebagai acuan.

Yogyakarta, 10 Oktober 2011

Yang Menyatakan

STATE ISLAMIC U  
SUNAN KA  
YOGYAKARTA


METERAI  
TEMPEL  
PAJAK PEMBANGUN BANGSA  
TCL

9EDC1AAF864775166

ENAM RIBU RUPIAH

6000

DJP

  
Sarono Wijio

07220003



## MOTTO

**Life would be dreary without such feelings.<sup>1</sup>**

Artinya: *“Hidup akan menjadi kering tanpa adanya berbagai perasaan atau emosi”*



---

<sup>1</sup> M. Darwwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'An*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006), hal.10



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

**Skripsi ini aku persembahkan kepada almamaterku tercinta**

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dan kepada mereka

yang selalu di hati:

**Kedua orang tuaku ayah Sujadi dan Ibu Tarkonah**

Yang selalu mendo'akan agar menjadi anak yang sholih berbakti

Bagi Orang tua, Agama, Nusa, dan Bangsa



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA



## ABSTRAK

*SARONO WIJIO, Bimbingan Emosi Pada Siswa di SMP PIRI 1 Yogyakarta (Studi Terhadap 5 Siswa Kelas IX):Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam, 2011*

Penelitian ini berfokus pada teknik bimbingan emosi pada siswa kelas IX di SMP PIRI 1 Yogyakarta. Hal yang mendasari atas penelitian ini yang *pertama*: siswa kelas IX SMP PIRI 1 masih dalam masa transisi dari masa anak-anak memasuki masa remaja awal sehingga secara psikologis kondisi emosional siswa sangat labil. Yang *kedua*: melihat dari berbagai fenomena negatif yang terjadi pada remaja khususnya pelajar seperti tawuran, seksual bebas, dan lain sebagainya maka sebagai pendidik ikut serta berkewajiban membimbing siswa untuk tidak berlebihan dalam mengekspresikan perasaannya sehingga lahir bimbingan emosi di SMP PIRI 1 Yogyakarta. J.P Du Preez mengatakan, ”*emosi adalah suatu reaksi tubuh menghadapi situasi tertentu*”.<sup>2</sup>

Penelitian ini memfokuskan teknik bimbingan emosi pada siswa kelas IX di SMP PIRI 1 Yogyakarta, yang terkait dengan beberapa hal: 1). Siswa dapat memahami dan menerima dirinya sendiri, 2). Siswa dapat memahami dan mengerti keadaan emosi orang lain, 3). Siswa dapat memahami dan mengerti keadaan lingkungannya. Pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif yaitu metode yang digunakan terhadap suatu data yang dikumpulkan kemudian dikelompokkan menurut jenis, disusun, dijelaskan dan digambarkan dengan kata-kata atau kalimat yang dipisahkan menurut katagorinya untuk memperoleh kesimpulan. Adapun hasil dari penelitian antara lain mengetahui teknik bimbingan emosi yang digunakan guru BK di SMP PIRI 1 Yogyakarta yaitu: dengan teknik pengarahan, peneguran, pemanggilan keruang BK, pemanggilan orang tua serta skorsing.

Kata Kunci : *Bimbingan dan Emosi*

---

<sup>2</sup> Anthony Dio Martin, *Emotional Quality Management*, (Jakarta: Penerbit HR Excellency, 2003), Hal. 91



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kita haturkan kepada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan segala Rahmat dan Hidayah-Nya. Hanya dengan pertolongan-Nya penyusunan skripsi dengan judul “*Bimbingan Emosi pada siswa kelas IX di SMP PIRI 1 Yogyakarta*” dapat terselesaikan.

Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah mengantarkan manusia dari zaman jahiliyah kepada zaman islamiah yang terang benderang penuh dengan cahaya kebenaran.

Atas terselesainya penyusunan skripsi ini penyusun menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof.Dr.H.M. Bahri Ghozali, MA. Selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
2. Bapak Nailul Falah S.Ag. M.Si selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
3. Bapak Muhsin Kalida, S.Ag, M.A selaku Penasehat Akademik
4. Bapak Slamet, S.Ag, M.Si, selaku pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu dan memberikan masukan serta bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu dengan penuh kesabaran.
6. Bapak Fahrurromzi selaku koordinator BK di SMP PIRI 1 Yogyakarta yang telah membantu mencari data-data dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak Pardiman dan bapak Jumal Hasan selaku guru BK yang telah banyak memberikan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Semua guru-guru di SMP PIRI 1 Yogyakarta yang telah mendukung dan membantu kelancaran dalam proses penyusunan skripsi.
9. Rasa terimakasih serta salam ta'dzim kepada Ayahanda Sujadi dan Ibunda Tarkonah yang telah banyak berkorban dan tidak berhenti memberikan do'a

menjadi anak yang sholih serta dorongan dan semangat untukku dalam menuntut ilmu.

10. Untuk saudara-saudaraku Tamsari, Harini dan Sutarianah yang telah yang selalu menjadi motivasi bagi penyusun.
11. Untuk seseorang yang selalu setia menemani dalam suka dan duka, yang selalu memberikan dorongan ketika aku berhenti melangkah, yang selalu menjadi pegangan ketika aku terjatuh.
12. Sahabat-sahabat BKI khususnya angkatan '07 yang tidak bisa disebutkan satu persatu, serta sahabat BOM-F Dakwah Biro Konseling Mitra Ummah yang selalu memberikan semangat dan motivasi.
13. Teman-temanku satu kos khususnya arip, miftah, sumar terimakasih selama ini kalian selalu memberikan keceriaan..
14. Serta semua pihak yang tidak bisa penyusun sebutkan satu persatu yang telah turut membantu penyusun dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.  
Semoga amal kebaikan mereka mendapat balasan yang sepadan dari Allah SWT. Bagi penyusun semoga skripsi ini bermanfaat dan bukan karya yang terakhir. Amin.

Yogyakarta, 10 Oktober 2011

Penyusun

Sarono Wijio  
07220003



## DAFTAR TABEL DAN BAGAN

### Daftar Tabel

Tabel 1	: Bentuk emosi dan dampaknya pada perubahan fisik.....	17
Tabel 2	: Karakteristik emosi anak dan remaja.....	36
Tabel 3	: Bobot poin pelanggaran tat tertib.....	51
Tabel 4	: Sangsi dan pembinaan.....	53
Tabel 5	: Program layanan Bimbingan dan konseling .....	55
Tabel 6	: Jumlah guru BK.....	64

### Daftar Bagan

Bagan 1	: Bagan Mekanisme Bimbingan dan Konseling.....	65
---------	--	----

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL DAN BAGAN</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I: PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Penegasan judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	2
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
G. Telaah Pustaka.....	7
H. Kerangka Teoritik.....	8
I. Metode Penelitian.....	36



<b>BAB II:</b>	<b>GAMBARAN UMUM BIMBINGAN DAN KONSELING DI SMP PIRI 1 YOGYAKARTA</b>	
	A. Pedoman bimbingan dan konseling di SMP PIRI 1 Yogyakarta.....	42
	B. Tugas personil dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling.....	44
	C. Macam-macam cara bimbingan dan konseling di SMP PIRI 1 Yogyakarta.....	46
	D. Data Permasalahan siswa di SMP PIRI 1 Yogyakarta.....	47
	E. Tata tertib sekolah SMP PIRI 1 Yogyakarta.....	48
	F. Bobot poin pelanggaran tat tertib di SMP PIRI 1 Yogyakarta.....	51
	G. Sarana dan Prasarana BK di SMP PIRI 1 Yogyakarta.....	53
	H. Gambaran umum program bimbingan dan konseling di SMP PIRI 1 Yogyakarta.....	54
	I. Gambaran tentang emosi.....	66
	J. Gambaran bimbingan dalam BK di SMP PIRI 1 Yogyakarta.....	67
<b>BAB III:</b>	<b>BIMBINGAN EMOSI PADA SISWA KELAS IX DI SMP PIRI 1 YOGYAKARTA</b>	<b>69</b>
	A. Latar belakang bimbingan emosi di SMP PIRI 1 Yogyakarta.....	69
	B. Tujuan bimbingan emosi di SMP PIRI 1 Yogyakarta.....	71
	C. Teknik bimbingan emosi di SMP PIRI 1 Yogyakarta .....	72
	D. Faktor penghambat dan pendukung di SMP PIRI 1 Yogyakarta.....	78
<b>BAB IV:</b>	<b>PENUTUP.....</b>	<b>82</b>
	A. Kesimpulan.....	82

B. Saran-Saran.....	82
C. Kata Penutup.....	83

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**





# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Guna mempermudah pembaca dalam memahami judul skripsi ini serta untuk menghindari salah pengertian dan pemaknaan atasnya, maka penulis perlu kiranya mendeskripsikan dan memberikan batasan beberapa istilah pada judul “BIMBINGAN EMOSI PADA SISWA KELAS IX DI SMP PIRI 1 YOGYAKARTA” sebagai berikut:

#### 1. Bimbingan Emosi

Bimbingan adalah suatu proses bantuan yang terus menerus dan sistematis dari pembimbing kepada yang dibimbing agar tercapai kemandirian dalam pemahaman diri, penerimaan diri, pengarahan diri, dan pewujudan diri dalam mencapai tingkat pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dan penyesuaian dengan lingkungan.<sup>1</sup>

Sedangkan istilah emosi itu sendiri menurut Daniel Goleman, seorang pakar kecerdasan emosional yang diambil dari *Oxford English Dictionary* memaknai emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Lebih lanjut ia mengatakan bahwa emosi merujuk kepada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Moh. Surya. *Dasar-dasar Konseling Pendidikan* (Teori dan Praktek), (Yogyakarta: Kota Kembang, 1988), Hal. 12

<sup>2</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional mengapa EQ lebih penting daripada IQ*, Terjemahan. T Hermaya, ( Jakarta, Gramedia Pustaka Utama, 1996), Hal. 45

Dengan demikian yang dimaksud dengan bimbingan emosi dalam skripsi ini adalah dengan teknik apa seorang pembimbing atau guru BK melaksanakan bimbingan emosi untuk mencapai hasil yang maksimal.

#### 1. Siswa Kelas IX SMP PIRI 1 Yogyakarta

Siswa kelas IX (kelas tiga) artinya peserta didik yang duduk di bangku sekolah tingkatan menengah pertama. Sedangkan PIRI adalah singkatan dari Perguruan Islam Republik Indonesia, yang merupakan salah satu nama lembaga pendidikan di Yogyakarta yang berada dalam naungan yayasan PIRI dan PIRI berada dalam naungan organisasi Ahmadiyah yang berada di Jalan Kemuning 14 Baciro Telp 519479 Yogyakarta. Jadi yang dimaksud penulis dengan siswa kelas IX (kelas tiga) SMP PIRI ini adalah siswa yang sudah duduk di bangku sekolah menengah pertama kelas IX (kelas tiga) yang menjadi peserta didik di sekolah SMP PIRI 1 Yogyakarta.

Dari batasan-batasan istilah tersebut di atas, maka dapat diambil pengertian dari judul skripsi Bimbingan Emosi Pada Siswa Kelas IX Di SMP PIRI 1 Yogyakarta adalah suatu usaha yang dilakukan oleh seorang pembimbing atau guru BK pada kelas IX di SMP PIRI 1 Yogyakarta untuk membimbing emosi siswa dalam mencapai optimalisasi kematangan dalam perkembangan, membantu siswa dalam memahami dan mengenali emosi pada diri sendiri sehingga siswa dapat mengendalikan emosinya dan tidak berlebihan dalam mengekspresikan perasaan.

### **B. Latar Belakang**

Bimbingan dan konseling di sekolah merupakan bagian yang terpadu dan tidak terpisahkan dari keseluruhan kegiatan pendidikan dan mencakup seluruh tujuan dan fungsi bimbingan dan konseling. Berkaitan dengan hal tersebut,

bimbingan dan konseling hendaknya memungkinkan peserta didik mengenal dan menerima dirinya, mengenal dan menerima lingkungannya secara positif dan dinamis, serta mampu mengambil keputusan, mengarahkan dan mewujudkan diri secara efektif dan produktif sesuai dengan peranan yang di inginkan di masa depan, oleh karena itu keberadaan bimbingan dan konseling sangat penting dan sangat dibutuhkan dalam sebuah lembaga pendidikan.

Namun selama ini hanya sedikit sekolah yang memperhatikan perkembangan kejiwaan dan emosi siswa-siswinya secara universal. Biasanya sekolah hanya memperhatikan perkembangan pada aspek kognisi yang selalu menjadi tolak ukur pertumbuhan dan perkembangan siswa. Hal ini terbukti dengan berbagai fenomena perilaku peserta didik dewasa ini seperti tawuran, penyalahgunaan obat-obatan terlarang dan psikotropika, perilaku seksual menyimpang, degradasi moral, pencapaian hasil belajar yang tidak memuaskan, tidak lulus ujian, gagal UAN dan lain sebagainya. Begitu juga ketika waktu selesai ujian akhir nasional atau semester para siswa mengekspresikan perasaannya dengan bermacam-macam cara, ada yang mencoret-coret bajunya ada juga yang melakukan kebut-kebutan pakai motor di jalanan (pawai) sehingga mengganggu lalu lintas, hal ini bentuk ekspresi gembira yang negatif.<sup>3</sup>

Hal ini menunjukkan bahwa tujuan pendidikan yang salah satu upaya pencapaiannya melalui proses pembelajaran, belum sepenuhnya mampu menjawab atau memecahkan berbagai persoalan tersebut di atas. Hal ini mengindikasikan perlu adanya pendekatan selain proses pembelajaran guna memecahkan berbagai masalah tersebut. Upaya tersebut adalah melalui

---

<sup>3</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (PT Raja Grafindo Persada, Jakarta. 2007), Hal. 2



pendekatan bimbingan dan konseling (khususnya bimbingan emosi) yang dilakukan di luar situasi proses pembelajaran.

Dalam literatur klasik psikologi, emosi merupakan reaksi (kejiwaan) yang muncul lantaran adanya stimulan. Emosi yang sangat fruktatif (mudah berubah) terjadi pada masa remaja. Gessel dkk. mengemukakan bahwa remaja empat belas tahun sering kali mudah marah, mudah terangsang dan emosinya cenderung meledak, tidak berusaha mengendalikan perasaannya. Sebaliknya, remaja enam belas tahun mengatakan bahwa mereka tidak mempunyai keprihatinan. Jadi, adanya badai dan tekanan dalam periode ini berkurang menjelang berakhirnya awal masa remaja. Terkait dengan hal ini, kondisi perkembangan jiwa dan emosi siswa di SMP PIRI 1 Yogyakarta, antara lain sebagai berikut:

1. Kecemasan terhadap pemampilan badan /fisik
2. Perubahan Hormon sehingga berpengaruh pada emosi dan perilaku siswa.
3. Menyatakan kebebasan dan merasa sebagai seorang individu.
4. Perilaku memberontak dan melawan,
5. Kawan menjadi lebih penting
6. Perasaan memiliki terhadap teman sebaya anak laki-laki : membentuk gang atau kelompok, anak perempuan : mempunyai sahabat.
7. Sangat menuntut keadilan, tapi cenderung melihat sesuatu sebagai hitam putih serta dari sisi pandang mereka sendiri

Dalam tindakan seseorang senantiasa ada pengaruh dari keadaan emosinya, keadaan pikirannya, dan pertimbangan akalnya. Tidak jarang pula bahwa di dalam situasi-situasi tertentu emosi lebih berpengaruh daripada fungsi-fungsi jiwa lainnya. Emosi akan memberikan warna hidup, menumbuhkan semangat dan gairah hidup. Emosi dapat mempengaruhi penyesuaian pribadi dan

sosial, sedangkan akal akan menjadi alat kontrol bagi tingkah laku manusia. Hal yang demikian inilah yang biasanya menimbulkan bermacam-macam persoalan yang mengganggu keseimbangan seseorang.<sup>4</sup>

Dalam menghadapi masalah-masalah yang begitu kompleks ada sebagian individu yang berhasil menghadapinya, namun tidak jarang pula yang mengalami kegagalan. Individu yang mengalami kegagalan ini akan menemui kesulitan dalam hidupnya, hal ini tidak mustahil akan menimbulkan kecemasan yang akan mempengaruhi keadaan emosi seseorang. Dalam hal ini remaja salah satu yang banyak menemui berbagai masalah yang kompleks, karena masa remaja adalah suatu masa ketika individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Remaja juga merupakan individu yang mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa yang menjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif .

Berangkat dari masih labilnya emosi siswa yang masih duduk di bangku sekolah menengah pertama (SMP) khususnya yang sudah duduk di kelas IX (kelas tiga) karena mereka sudah termasuk dalam usia remaja sehingga perlu adanya bimbingan emosi agar tidak keliru dalam mengekspresikan emosinya, hal ini lah yang menjadikan penulis merasa tertarik untuk meneliti bimbingan emosi pada siswa kelas IX di SMP PIRI 1 Yogyakarta yang ditinjau dari teknik yang digunakan pembimbing atau guru BK dalam membimbing emosi siswa kelas IX SMP PIRI 1 Yogyakarta.

### **C. Pembatasan Masalah**

---

<sup>4</sup> Siti Meichati, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM, 1983), hlm.17.

Mengingat keterbatasan kemampuan maka penulis hanya membatasi pada penulisan bimbingan emosi pada siswa kelas IX di SMP PIRI 1 Yogyakarta dimana masa remaja adalah masa yang cukup signifikan dalam perkembangan kehidupan masa-masa selanjutnya. Masa remaja merupakan proses transisi karena belum stabilnya emosi, sehingga peneliti membatasi ruang lingkup bahasan yaitu bagaimana teknik bimbingan emosi siswa kelas IX di SMP PIRI 1 Yogyakarta agar bisa memahami dan mengendalikan emosinya sendiri.

#### **D. Rumusan Masalah**

Seperti halnya yang telah dijelaskan di atas bahwa emosi merupakan hal yang tidak mudah untuk didefinisikan khususnya pada masa remaja sehingga penulis merumuskan pokok masalah adalah bagaimana teknik bimbingan emosi pada siswa kelas IX di SMP PIRI 1 Yogyakarta.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sebagai bentuk jawaban rumusan masalah di atas, maka penelitian ini mempunyai tujuan untuk: mengetahui teknik bimbingan emosi kepada siswa kelas IX di SMP PIRI 1 Yogyakarta

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat:

##### **a. Secara Teoritik**

Menambah referensi bahan kajian ilmu, khususnya dalam wilayah Ilmu Bimbingan Konseling Islam, tentang teknik bimbingan emosi pada remaja khususnya siswa kelas IX di SMP PIRI 1 Yogyakarta.

##### **2. Secara Praktis**

Diharapkan hasil penulisan ini dapat menjadi acuan bagi para konselor (guru bimbingan dan konseling) dalam rangka meningkatkan kemampuan dalam



memahami dan mengendalikan emosi, sehingga dapat membantu mengatasi masalah yang dihadapi siswa dalam menyesuaikan diri di dalam mengekspresikan perasaan agar tidak berlebihan. Dan bagi masyarakat umumnya penulisan ini memberikan informasi tentang pentingnya bimbingan emosi dalam menangkap rangsangan dari lingkungan sekitarnya khususnya pada siswa SMP PIRI 1 Yogyakarta.

## G. Telaah Pustaka

Kepustakaan merupakan gagasan dari referensi setiap penulisan, maka penulisan ini pun tidak lepas dari hal tersebut. Dalam tinjauan pustaka ini, penulis mengajukan buku referensinya dengan penelitian ini.

Buku karya Casmini, dengan judul “ *Emotional Parenting* ” menerangkan tentang pengasuhan emosi bagi seorang pendidik (orang tua maupun guru). Dalam buku ini juga dijelaskan bagaimana seharusnya pengasuhan yang dilakukan orang tua dalam membangun kecerdasan emosi pada anaknya menurut konteks islam. Karena orang tua memiliki andil yang cukup besar dalam peletakkan dasar kecerdasan emosi anak.<sup>5</sup>

Skripsi yang telah disusun oleh Maria Ulpa yang berjudul “ *Dinamika Emosi Pada Mahasiswa Drop Off BPI Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta* ” yang membahas mengenai masalah dinamika emosi pada mahasiswa drop off yaitu gerak perubahan yang muncul dalam bentuk luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat, seperti perasaan tertekan, minder, senang dan lain-lain,serta faktor penyebabnya.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Casmini, *Emotional Parenting*, P\_Idea Komputer Pilar Media, (Yogyakarta,2007), Hal.10

<sup>6</sup> Maria Ulpa, *Dinamika Emosi Pada Mahasiswa Drop Off BPI Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, (Tidak diterbitkan), *Skripsi*, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, tahun 2009

Begitu juga skripsi yang telah disusun oleh Khusnul Azizah yang berjudul “*Pengelolaan Emosi Pada Santri Huffadz*” dibahas mengenai permasalahan bagaimana santri huffadz mengelola emosi, mengontrol emosi, membiasakan diri menghadapi segala persoalan dan mencari solusinya, dan dalam bergaul serta menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya. Dalam skripsi saudara khusnul azizah merupakan penelitian studi banding antara santri yang masih aktif kuliah di kampus dengan santri yang hanya menghafal Al-qur’an ( tidak kuliah).<sup>7</sup>

Berdasarkan penelusuran sementara melalui berbagai literatur yang secara khusus meneliti tentang teknik bimbingan emosi pada siswa kelas IX di SMP PIRI 1 Yogyakarta, sejauh ini belum pernah dilakukan. Sehingga muncul keinginan dalam diri penulis untuk melakukan penelitian tentang hal tersebut. Adapun yang membedakan penelitian ini dengan penelitian di atas bahwa bimbingan emosi pada siswa kelas IX di SMP PIRI 1 Yogyakarta akan meneliti bagaimana teknik bimbingan emosi yang digunakan pembimbing atau guru BK di SMP PIRI 1 dalam membimbing siswanya agar tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai dengan tugas perkembangan.

## **H. Kerangka Teoritik**

### **1. Tinjauan tentang bimbingan emosi**

#### **a. Pengertian Bimbingan Emosi**

Istilah “Bimbingan” merupakan terjemahan dari kata *guidance*.

Kata *guidance* yang kata dasarnya *guide* memiliki beberapa arti menunjukkan jalan (*showing the way*), memimpin (*leading*), memberikan

---

<sup>7</sup> Khusnul Azizah, pengelolaan emosi pada santri huffadz, (Tidak diterbitkan), *Skripsi*, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, tahun 2009

petunjuk (*giving instruction*), mengatur (*regulating*), mengarahkan (*governing*), memberi nasihat (*giving advice*).<sup>8</sup>

Istilah *guidance*, juga diterjemahkan dengan arti bantuan atau tuntunan. Ada juga yang menerjemahkan kata “*guidance*” dengan arti pertolongan. Berdasarkan arti ini, secara etimologis, bimbingan berarti bantuan, tuntunan atau pertolongan, akan tetapi tidak semua bantuan, tuntunan dan pertolongan berarti konteksnya bimbingan. Bantuan, tuntunan dan pertolongan yang bermakna bimbingan konteksnya sangat psikologis. Selain itu, bantuan, tuntunan dan pertolongan yang bermakna bimbingan harus memenuhi syarat-syarat sebagai berikut:

- 1) Ada tujuan yang jelas untuk apa bantuan itu diberikan
- 2) Harus terencana ( tidak insidental atau asal-asalan)
- 3) Berproses dan sistematis (melalui tahap-tahap tertentu)
- 4) Menggunakan cara-cara dan pendekatan tertentu
- 5) Dilakukan oleh orang ahli ( memiliki pengetahuan tentang bimbingan)
- 6) Dievaluasi untuk mengetahui hasil dari diberikan bantuan, tuntunan atau pertolongan.

Dari syarat diatas dapat tercermin dalam pengertian bimbingan secara terminologi sebagai berikut:

Miller dan Surya, menyatakan bahwa bimbingan merupakan proses bantuan terhadap individu untuk mencapai pemahaman diri dan pengarahan diri yang dibutuhkan untuk melakukan penyesuaian diri secara maksimum kepada sekolah, keluarga dan masyarakat.

Donald G. Mortenson mengemukakan pendapat bahwa:

---

<sup>8</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (PT Raja Grafindo Persada, Jakarta. 2007), Hal. 16



“ *As that part of the total education program, that help provide the personal opportunities and specialized staff service by which each individual can develop to the fullest of his abilities as capacities in terms of the democratic ideal*”.<sup>9</sup>

Beberapa pengertian yang terkandung di dalamnya ialah bimbingan merupakan bagian dari program pendidikan, bimbingan merupakan bantuan dan kesempatan setiap orang, bimbingan diberikan oleh petugas yang memiliki keahlian, dengan bimbingan individu diharapkan dapat berkembang sesuai dengan kemampuannya, dasar bimbingan ialah demokrasi.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah sebuah proses pemberian bantuan, pertolongan, petunjuk kepada individu secara sistematis dan berkesinambungan sampai pada akhirnya individu mampu untuk mengarahkan dirinya sendiri menuju yang lebih baik. Sedangkan pengertian bimbingan secara islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup didunia dan akhirat.

Sedangkan kata emosi berasal dari kata “*emotus*” atau “*emovere*” yang berarti mencera (*to stir up*) yaitu sesuatu yang yang mendorong terhadap sesuatu, misalnya emosi gembira mendorong suasana hati seseorang yang menyebabkan orang itu tertawa.<sup>10</sup>

Emosi menurut para psikolog adalah sesuatu keadaan psikologis yang mampu mengaktifkan dan mengarahkan perilaku. Emosi bisa ditimbulkan oleh berbagai macam rangsangan. Oleh karena itu, ada

---

<sup>9</sup> Saring Marsudi, *Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah*,( Muhammadiyah University Press, Surakarta, 2010), Hal. 32

<sup>10</sup> Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, ( Yogyakarta: Andi Offset,2004), Hal. 54

banyak jenis emosi yang sesuai dengan macam rangsangannya, dan biasanya hal tersebut dikategorikan berdasarkan sifat positif atau negatif.<sup>11</sup>

Sedangkan John Macquarrie membagi emosi dalam dua kelompok yaitu:

- a. *Negative emotions* ( rasa takut, marah, benci, iri hati, rasa was-was, dan lain sebagainya)
- b. *Positive emotions* ( cinta, harapan, kebahagiaan, sabar, kepasrahan hati dan lain-lainnya).<sup>12</sup>

Secara lebih luas J. Bruno mendefinisikan emosi ke dalam dua sudut pandang yaitu:

- a. Secara fisiologis, emosi adalah proses jasmani karena perasaan yang meluap.
- b. Secara psikologis, emosi merupakan reaksi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan.<sup>13</sup>

Menurut Chaplin dalam *Dictionary Of Psychology*, emosi adalah sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku. Chaplin membedakan emosi dengan perasaan, perasaan (*feelings*) adalah pengalaman disadari yang diaktifkan baik oleh perangsang eksternal maupun oleh bermacam-macam keadaan jasmaniah

Demikian pula dalam bukunya Syamsu Yusuf LN, tertuang di dalamnya tentang pendapat Sarlito Wirawan mengenai emosi, bahwa

---

<sup>11</sup> Laila Ningtyas, *Cara Cerdas Mengelola Emosi Remaja*, ( Yogyakarta: Andi Offset,2008), Hal. 2

<sup>12</sup> Ibid, Hal. 98

<sup>13</sup> Al-Atapunang, *Manusia dan Emosi*, (Maumere: Sekolah Tinggi Filsafat Katholik Ledalero, 2000), Hal. 44

emosi merupakan setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai warna afektif baik pada tingkat lemah atau dangkal maupun pada tingkat yang luas atau mendalam. Yang dimaksud warna afektif ini adalah perasaan tertentu yang di alami pada saat menghadapi suatu situasi tertentu.<sup>14</sup>

Dengan demikian emosi adalah perbuatan yang terjadi, baik secara fisik maupun psikis sebagai akibat adanya peristiwa yang ada, umumnya datang dari luar, dan peristiwa-peristiwa tersebut menimbulkan guncangan jiwa. Hal itu bisa menyenangkan serta tidak menyenangkan tergantung dari peristiwa yang dialaminya. Jadi, emosional merupakan bentuk ekspresi dan wujud reaksi yang dilakukan individu sesuai dengan apa yang dialaminya.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan emosi sesuatu yang sangat penting bagi remaja karena seorang remaja sedang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, maka perubahan fisik-psikis dan biologisnya ternyata menimbulkan beberapa permasalahan yang erat pula kaitannya dengan perasaan dan pemikiran serta perkembangan perasaan sosialnya. Berbagai macam permasalahan baru dialami oleh remaja, misalnya: kepribadian, hubungan dengan guru, hubungan dengan teman sebayanya, hubungan dengan lawan jenis, masalah belajar, masalah keuangan dan sebagainya. Semua permasalahan tersebut tidak sama taraf kesukarannya pada setiap remaja, ada yang menjumpainya dan ada pula yang tidak, ada yang mampu menghadapi dan menyelesaikannya dengan baik dan ada pula yang tidak mampu sehingga menimbulkan beberapa akibat yang tidak menggembirakan dalam

---

<sup>14</sup> Syamsul Yusuf. LN., *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Pengantar: M. Djawad Dahlan, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002), Hal. 115

kehidupan yang sedang mereka jalani. Permasalahan-masalahan yang tidak dapat terselasaikan dengan baik sehingga sering menyebabkan terganggunya konsentrasi dan kemampuan dalam belajar serta mengganggu kelancaran dalam pergaulan sosial. Maka disini lah peran bimbingan emosi untuk membantu siswa dalam menerima dirinya, lingkungannya untuk menjaga agar tidak terlalu jauh terbebani masalah.

Berkenaan dengan model dan teori bimbingan emosi, terdapat beberapa teori dan model yang secara spesifik memaparkan berdasarkan hasil penelitian dan interpretasinya. Dalam hal ini dikupas teori dan model bimbingan emosi Baumrind dan Hauser dalam papini , Archer.<sup>15</sup>

Teori tentang bimbingan emosi yang paling banyak digunakan adalah Diana Baumrind. Terdapat tiga macam bentuk bimbingan emosi, yaitu: 1). *Authoritarian* memiliki ciri ciri seperti pembimbing bertindak secara tegas, suka menghukum, bersikap otoriter dan kurang simpatik. Pada tipe authoritarian, pembimbing suka memaksa siswanya untuk patuh terhadap aturan-aturan serta cenderung mengekang keinginan siswa, pembimbing tidak mendorong untuk mandiri, hak siswa sangat dibatasi tetapi dituntut mempunyai tanggung jawab sebagaimana halnya dengan orang dewasa. Siswa harus tunduk dan patuh pada pembimbing dan sering memaksa kehendaknya. Pengontrolan tingkahlaku siswa sangat ketat, sering menghukum siswa dengan hukuman fisik serta pembimbing terlalu banyak mengatur kehidupan siswa. 2). *Authoritative* mempunyai ciri-ciri antara lain: hak dan kewajiban siswa seimbang, pembimbing sedikit demi sedikit membimbing siswa untuk bertanggung jawab dan menentukan

---

<sup>15</sup> Casmini, *Emotional Parenting*, P\_Idea Komputer Pilar Media, (Yogyakarta, 2007), Hal.48



tingkahnya sendiri menuju kedewasaan namun tetap dalam pantauan pembimbing. Setiap dalam bertindak siswa selalu memberikan alasannya, mendorong untuk bertindak secara obyektif. Pembimbing cenderung tegas tetapi hangat dan penuh perhatian, sehingga siswa tetap percaya diri, kreatif, mandiri dan bahagia serta memiliki tanggung jawab sosial. Pembimbing bersikap bebas atau longgar namun masih dalam batasan-batasan normatif. 3). *Permissive* memiliki ciri-ciri antara lain: pembimbing memberikan kebebasan kepada siswa seluas mungkin. Siswa tidak dituntut untuk belajar bertanggung jawab, siswa diberikan kebebasan seluas-luasnya untuk mengatur dirinya sendiri, pembimbing tidak banyak mengatur serta tidak banyak mengontrol sehingga siswa diberi kesempatan mandiri dan mengembangkan kontrol internalnya sendiri.

## B. Dasar-Dasar Pokok Emosi

Tindakan manusia dipengaruhi oleh dorongan dan tekanan-tekanan emosional maupun oleh hasil berpikir dan pertimbangan yang obyektif.

Ada tiga dasar pokok dari emosi yaitu:<sup>16</sup>

1. Aspek pengalaman batiniah. Aspek ini merupakan pengalaman yang pernah seseorang alami sehingga dia bisa merasakan dari sebuah peristiwa yang ia alami.
2. Aspek tingkahlaku yang tampak. Segala sesuatu yang tampak dan dapat terlihat akan memberikan pengaruh terhadap perubahan emosi karena semua hal yang tertangkap panca indra akan memberikan perubahan pada emosi.

---

<sup>16</sup> Abu Ahmadi, dkk, *Psikologi Umum*, (Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1982). Hlm.62

3. Perubahan-perubahan fisiologis secara internal. Setiap orang pasti akan mengalami sebuah perubahan terhadap keadaan bentuk tubuhnya sehingga tidak jarang orang mengalami rasa minder, malu dan rasa lainnya karena mereka tidak/belum bisa menerima keadaan diri sendiri.

#### C. Macam-Macam Emosi

Seperti yang telah penulis jelaskan di muka tentang pengertian emosi, maka di bawah ini akan dijelaskan tentang macam-macam emosi yang dirasakan manusia, antara lain yaitu:<sup>17</sup>

- 1) Emosi takut, yaitu tidak berani melawan sesuatu yang dihadapi.
- 2) Emosi marah, yaitu reaksi terhadap suatu usaha.
- 3) Emosi benci, yaitu merupakan pernyataan tidak senang atau tidak mau menerima suatu keadaan apapun.
- 4) Emosi cemburu, yaitu emosi yang didasari oleh kurang adanya keinginan terhadap diri sendiri dan ketakutan akan kehilangan kasih sayang dari seseorang.
- 5) Emosi sedih, yaitu reaksi terhadap sesuatu yang hilang.
- 6) Emosi cinta, yaitu landasan hubungan yang erat di masyarakat dalam pembentukan hubungan-hubungan manusiawi.
- 7) Emosi gembira, yaitu reaksi terhadap sesuatu yang positif.

#### D. Fungsi Emosi

Menurut Jalaluddin Rahmat ada empat fungsi emosi yaitu:

---

<sup>17</sup> Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005). Hlm.36-38

- 1) Emosi adalah pembangkit energi (*energizer*). Tanpa emosi, kita tidak sadar atau mati. Hidup berarti merasai, mengalami, bereaksi dan bertindak. Emosi membangkitkan dan memobilisasi energi kita.
- 2) Emosi adalah pembawaan informasi ( *messenger*). Bagaimana keadaan diri kita dapat diketahui dari emosi kita. Jika bahagia berarti kita memperoleh sesuatu yang kita senangi atau berhasil menghindari yang kita benci.
- 3) Emosi bukan saja membawa informasi dalam komunikasi intrapersonal, tetapi juga membawa pesan dalam komunikasi interpersonal. Berbagai penelitian membuktikan bahwa ungkapan dapat dipahami secara universal.
- 4) Emosi juga merupakan sumber informasi tentang keberhasilan kita. Kita mendambakan kesehatan dan mengetahuinya ketika kita merasa sehat walafiat. Kita mencari keindahan dan mengetahui bahwa kita memperolehnya ketika kita merasa kenikmatan estetis dalam diri kita.<sup>18</sup>

#### E. Ciri-Ciri Emosi

Emosi sebagai suatu peristiwa psikologis mengandung ciri-ciri sebagai berikut:<sup>19</sup>

- 1) Lebih bersifat subyektif dari pada peristiwa psikologis lainnya seperti pengamatan dan berpikir.

---

<sup>18</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum Dalam Lintas Sejarah*, (Bandung: Pustaka Setia , 2003), Hlm. 400

<sup>19</sup> Syamsul Yusuf. LN., *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Pengantar: M. Djawad Dahlan, (Bandung; Remaja Rosda Karya, 2002), Hal. 116

- 2) Bersifat fluktuatif (tidak tetap), disini yang dimaksud emosi bersifat tidak tetap karena emosi sendiri tergantung respon yang ditangkap dari luar dan hal ini yang akan mempengaruhi emosi itu sendiri.
- 3) Banyak bersangkut paut dengan peristiwa pengenalan panca indra. Seperti yang sudah tercantum di atas bahwasanya emosi berkaitan erat dengan keadaan diluar yang bisa ditangkap oleh panca indra.

F. Bentuk Emosi dan Dampaknya Pada Perubahan Fisik.

Adapun bentuk emosi dan dampaknya pada perubahan fisik, dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1  
Bentuk Emosi dan Dampaknya pada perubahan fisik.

No	Jenis Emosi	Perubahan Fisik
1	Terpesona	Reaksi elektris pada kulit
2	Marah	Peredaran darah bertambah cepat
3	Terkejut	Denyut jantung bertambah cepat
4	Kecewa	Bernafasan panjang
5	Sakit/marah	Pupil mata membesar
6	Takut/tegang	Liur mengering
7	Takut	Berdiri bulu roma
8	Tegang	Terganggu pencernaan, otot menegang atau bergetar

Sumber data:<sup>20</sup>

Dari berbagai macam emosi yang telah dipaparkan diatas, penulis hanya akan mengambil 2 (dua) contoh emosi yang akan menjadi obyek penelitian, yaitu marah dan gembira.

1. Marah

Marah adalah satu bentuk emosi yang bersifat fitrah atau bawaan yang memegang peran penting dalam kehidupan manusia. Marah umumnya muncul karena adanya kekangan yang muncul dalam usaha

---

<sup>20</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2000), hlm.116



pemenuhan kebutuhan dasar manusia. Disaat seseorang marah, pada itulah kekuatannya bertambah untuk dapat menghadapi semua masalah yang menghalangi jalannya. Pada saat itulah ia mulai mempertahankan haknya dan mengalahkan segala hal yang mengekang tujuan hidupnya.

Emosi marah merupakan satu perasaan yang timbul apabila manusia tidak puas hati terhadap sesuatu perkara. Kebiasaannya ia diiringi oleh perubahan fisiologi seperti muka menjadi merah, anggota badan menggeletar, pergerakan dan pertuturan bercelaru. Kadang-kala ia diiringi oleh kelakuan luaran seperti cacian, deraan, kutukan dan dendam.

Dalam menyikapi amarah, Imam Ghazali berkata dalam *Waqiyatul Islam* karya Wahid Bali hlm 193, “pada saat amarah seseorang mencuat, maka aliran darah yang ada dalam hati akan mengalir deras menuju otak sehingga menguasai semua pikiran dan bahkan menguasai sumber kebaikan. Maka, gelaplah matanya hingga ia tidak bisa melihat dengan jernih dan dunia seolah diliputi dengan banyak rahasianya. Pada saat itulah, otaknya bagaikan goa yang menyebarkan api hingga hitamlah suasananya dan asap menyelubungi semua sisinya. Sehingga, bisa dikatakan bahwa api amarah akan mampu membinasakan hati dan membunuh eksistensi individu tersebut dengan tanpa disadarinya”.<sup>21</sup>

Pengaruh amarah yang tampak di permukaan adalah adanya perubahan warna dan raut wajah, munculnya kerutan, refleksitas sikap diluar dari batas kenormalan, rasa kikuk pada perkataan dan perbuatan hingga seolah menampakkan buih keluar dari mulutnya dan biji matanya memerah. Seandainya seseorang yang sedang marah melihat keadaan

---

<sup>21</sup> Musfir Bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Penerbit Gema Insani Press, Jakarta: 2005) Hal.192.

dirinya tersebut dalam cermin, tentunya ia akan mendapati keadaan wajahnya yang sangat buruk dan malu hingga kemarahannya pun akan mereda dengan sendirinya. Namun, keburukan hati seseorang yang sedang marah lebih buruk dari keburukan wajahnya saat itu. Sesungguhnya keburukan wajah hanyalah sebagian dari pengaruh dari adanya keburukan hatinya yang ada di dalam dirinya.

Pengaruh amarah di lisan amat jelas terlihat di mana di saat orang sedang marah, maka pada umumnya ia akan mencela, mengejek, mengucapkan perkataan buruk dan sejenisnya. Pengaruhnya pada anggota tubuh akan terlihat dari prilakunya yang akan secara refleks memukul, menyerang, merobek, menyakiti tanpa peduli akan orang yang disakitinya dan sejenisnya. Pengaruhnya pada hati adalah tertanamnya rasa iri, dengki, prasangka buruk, dan sejenisnya.

Amarah pun banyak berefek samping pada tubuh. Pada umumnya, disaat seseorang dilanda amarah, maka akan terjadi banyak perubahan pada tubuhnya. Sebagian terjadi pada bagian dalam tubuh dan sebagian lainnya terjadi pada bagian luarnya yang tampak pada mimik wajahnya, getar suaranya dan menegangnya anggota tubuhnya. Perubahan terpenting yang terjadi pada bagian dalam tubuh yang menyertai amarah adalah meningkatnya detak jantung dan tekanan darah serta melebarnya bentuk usus di tubuh dan anggota tubuh lainnya yang menyebabkan banyaknya peredaran darah khususnya diwajah dan juga pada bagian mata. Dari sini bisa dipahami mengapa wajah memerah di saat seseorang sedang dilanda kemarahan.

## 2. Gembira

Gembira adalah emosi yang menyenangkan yang dikenal juga dengan kesenangan atau kebahagiaan seperti bentuk emosi-emosi sebelumnya kegembiraan pada masing-masing anak berbeda-beda, baik mencakup intensitas dan cara mengekspresikannya. Pada anak-anak usia sekolah awal, sebagian kegembiraan disebabkan oleh keadaan fisik yang sehat, situasi yang ganjil, permainan kata-kata, malapetaka ringan, atau suara yang tiba-tiba sehingga membuat mereka tersenyum. Sebagian lainnya, disebabkan karena mereka berhasil mencapai tujuan yang mereka inginkan.

Gembira adalah lapangnya dada. Ia adalah satu emosi yang dirasakan manusia dikala manusia mendapatkan apa yang diharapkannya, baik berupa cinta seseorang, harta, kekuasaan maupun keberhasilan dalam bidang keilmuan, keimanan ataupun ketakwaan. Davidoff menulis, “*we define happiness as overall satisfaction with life*”. Kegembiraan merupakan suatu emosi yang menjadikan seluruh dunia menjadi indah. Perasaan gembira yang meliputi cinta, puas, senang, dan bahagia adalah kondisi-kondisi yang senantiasa didambakan oleh manusia. Segala daya upaya dikerahkan untuk mencari dan memperoleh apa saja yang membuat kita gembira. “*happiness is an emotion we all seek*” (kebahagiaan merupakan emosi yang kita harapkan), demikian tulisan Santrock menjelaskan tentang salah satu bentuk emosi dambaan manusia itu.<sup>22</sup>

Hal yang mungkin berbeda pada individu adalah persepsi terhadap sesuatu yang dapat membuat orang gembira. Ada yang memposisikan kekayaan harta sebagai ukuran kegembiraan, sementara yang lain

---

<sup>22</sup> M.Darwis Hude, *Emosi; Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an* (Jakarta, Erlangga, 2006). Hal.137

berpatokan pada jabatan, kesehatan, kerukunan keluarga, kekuasaan, dan lain sebagainya. Ada yang merasa gembira ketika mampu memecahkan persoalan orang lain. Yang lain merasa gembira tatkala menekuni hobinya tanpa terusik oleh hal-hal lain. Karena itu, ukuran kegembiraan seseorang tidak bisa digeneralisasi untuk semua orang.

#### G. Metode dan Teknik Bimbingan Emosi

Metode dan teknik bimbingan dan konseling memiliki metode dan teknik masing-masing. Metode diartikan sebagai cara untuk mendekati masalah sehingga diperoleh hasil yang memuaskan, sementara teknik merupakan penerapan metode tersebut dalam praktek. Bimbingan dan konseling disebut juga proses berkomunikasi. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling ini akan diklasifikasikan berdasarkan segi komunikasi tersebut. Pengelompokannya menjadi: (1) metode komunikasi langsung atau disingkat metode langsung, dan (2) metode komunikasi tidak langsung atau metode tidak langsung.<sup>23</sup>

##### 1. Metode langsung

Metode langsung (metode komunikasi langsung) adalah metode di mana pembimbing melakukan komunikasi langsung ( bertatap muka ) dengan orang yang dibimbingnya. Metode ini dapat dirinci lagi menjadi dua, yaitu:

##### a. Metode individual

Pembimbing dalam hal ini melakukan komunikasi langsung secara individual dengan pihak yang dibimbingnya. Hal ini dapat dilakukan dengan mempergunakan teknik

---

<sup>23</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), hal. 53



1. Percakapan pribadi, yakni pembimbing melakukan dialog langsung tatap muka dengan pihak yang dibimbing.
2. Kunjungan ke rumah (*home visit*), yakni pembimbing mengadakan dialog dengan kliennya (siswa) tetapi dilaksanakan di rumah klien sekaligus untuk mengamati keadaan rumah klien dan lingkungannya.
3. Kunjungan dan observasi kerja, yakni pembimbing melakukan percakapan individual sekaligus mengamati kerja klien dan lingkungannya.

b. Metode kelompok

Pembimbing melakukan komunikasi langsung dengan klien dalam kelompok. Hal ini dapat dilakukan dengan teknik-teknik sebagai berikut:

1. Diskusi kelompok, yakni pembimbing melaksanakan bimbingan dengan cara mengadakan diskusi bersama kelompok klien yang mempunyai masalah yang sama.
2. Karyawisata, yakni bimbingan kelompok yang dilakukan secara langsung dengan mempergunakan ajang karyawisata sebagai forumnya.
3. Sosiodrama atau Psikodrama, yakni bimbingan yang dilakukan dengan cara bermain peran untuk memecahkan atau mencegah timbulnya masalah (psikologis)
4. Group teaching, yakni pemberian bimbingan dengan memberikan materi bimbingan tertentu (ceramah atau pengarahan) kepada kelompok yang telah disiapkan. Di dalam bimbingan pendidikan,

metode kelompok ini dilakukan pula secara klasikal, karena sekolah umumnya mempunyai kelas-kelas belajar.

## 2. Metode tidak langsung

Metode tidak langsung ( metode komunikasi tidak langsung ) adalah bimbingan yang dilakukan melalui media komunikasi masa. Hal ini dapat dilakukan secara individual maupun kelompok, bahkan massal. Metode ini dapat dirinci lagi menjadi dua, yaitu:

- a. Metode individual
  - 1). Melalui surat menyurat.
  - 2). Melalui telepon dsb.
- b. Metode kelompok.
  - 1). Melalui papan bimbingan.
  - 2). Melalui surat kabar/majalah.
  - 3). Melalui brosur.
  - 4). Melalui radio ( media audio).
  - 5). Melalui televisi.

Metode dan teknik mana yang dipergunakan dalam melaksanakan bimbingan , tergantung pada:

1. Masalah/problem yang sedang dihadapi/digarap.
2. Tujuan penggarapan masalah.
3. Keadaan yang dibimbing/klien.
4. Kemampuan pembimbing mempergunakan metode/teknik.
5. Sarana dan prasarana yang tersedia.
6. Kondisi dan situasi lingkungan sekitar.
7. Organisasi dan administrasi layanan bimbingan dan konseling

#### 8. Biaya yang tersedia.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa di dalam bimbingan dan konseling secara garis besarnya terdapat dua macam metode yang digunakan, yaitu metode langsung dan metode tidak langsung. Dari kedua metode tersebut melahirkan dua metode, yakni metode individual dan metode kelompok. Di dalam metode individual dan metode kelompok terdapat bermacam-macam teknik yang bisa digunakan oleh pembimbing sebagai pedoman untuk melaksanakan proses bimbingan dan konseling.

#### H. Bimbingan Emosi Dalam Perspektif Islam

Dalam ilmu psikologi perkembangan, bimbingan emosi hampir senada dengan tugas perkembangan pada remaja adalah mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan remaja baik secara fisik, psikis dan biologis. Hal ini dapat dilihat dari tujuan bimbingan emosi seperti dibawah ini, yaitu:<sup>24</sup>

1. Memiliki mental yang sehat, termasuk menghargai diri sendiri secara positif.
2. Memiliki kemampuan meregulasi emosi dan mengatasi masalah dengan baik.
3. Memiliki keterampilan meresolusi konflik dengan baik.
4. Memiliki motif berprestasi yang baik.
5. Memiliki *personal efficacy* (keyakinan terhadap kemampuannya sendiri untuk mengatasi masalah) yang baik.
6. Memiliki kemandirian atau rasa tanggung jawab sendiri.

---

<sup>24</sup> Syamsu Yusuf dan Nani M. Sugandhi, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT Raja Grafindo persada, 2011), hal.102

7. Bersikap optimis dengan mendasarkan kepada realita.
8. Memiliki identitas pribadi dan social yang memadai.
9. Bersikap prososial dan peka terhadap nilai-nilai budaya.
10. Memiliki kesadaran spiritual sebagai wahana untuk mencapai tujuan kehidupan.
11. Memiliki karakter moral yang kuat (*strong moral character*).

Jiwa manusia sangat dipengaruhi oleh apa yang telah ada dalam potensi asal dan pengaruh eksternal di lingkungannya. Jika sesuatu yang telah ada dalam jiwa bertemu dengan dunia eksternal positif, maka jiwa akan bertumbuh kembang menjadi jiwa yang positif, sehat dan kuat. Sebaliknya, jika kondisi dalam yang secara alami positif itu tidak mendapat dukungan positif di lingkungannya, maka jiwa bertumbuh kembang tidak optimal, diantaranya berkembanglah apa yang disebut hawa nafsu atau syahwat, dan karenanya akan lahir berbagai perbuatan yang negatif bahkan destruktif.

Dalam perspektif islam bimbingan adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Dengan demikian bimbingan dalam islam merupakan proses bimbingan sebagaimana kegiatan bimbingan yang lainnya, tetapi dalam seluruh seginya berlandaskan ajaran islam, artinya berlandaskan Al-qur'an dan sunnah rasul.<sup>25</sup>

Sedangkan Emosi yang merupakan bagian daripada fitrah kejadian manusia. Dalam Al-Qur'an tidak dijumpai kosa kata spesifik yang

---

<sup>25</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*, ( Yogyakarta, UII Press, 2004), hal.4



berdenotasi emosi, tetapi ditemukan banyak ayat yang membicarakan tentang perilaku emosi yang ditampilkan manusia dalam berbagai peristiwa kehidupan. Ungkapan Al-Qur'an tentang emosi manusia digambarkan langsung bersama peristiwa yang sedang terjadi, misalnya gambaran dalam kondisi bahagia, marah, takut, benci, kaget, atau dalam keadaan yang lain. segala macam emosi dan ekspresinya, diciptakan oleh Allah melalui ketentuan-Nya. Emosi diciptakan oleh Allah untuk membentuk manusia agar menjadi lebih sempurna.<sup>26</sup>

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan emosi dalam perspektif adalah sebuah bantuan kepada individu agar dapat hidup selaras antara dunia dan akhirat sesuai dengan petunjuk dan pedoman ajaran islam yaitu al-qur'an dan al-hadits sehingga ketika seseorang mengekspresikan emosi marahnya dalam bentuk tindakan tidak berlebihan apalagi merugikan orang lain begitu juga dengan emosi-emosi yang lain supaya mengekspresikan masih dalam batas kewajaran.

Al-Qur'an dan Al-Hadits banyak membahas tentang ekspresi emosi manusia. Berbagai ekspresi emosi dasar manusia, mulai dari kesedihan, kemarahan, ketakutan dan lain-lain diungkapkan dengan bahasa yang indah dalam Al-Qur'an dan Al-Hadits. Emosi yang lain lebih kompleks, seperti malu, sombong, iri hati, dengki, penyesalan dan lain-lain juga terangkakan dalam berbagai kalimat. Demikian juga tentang cinta dan benci.

Selain memiliki pembawaan emosi yang bersifat unik, manusia memiliki kekayaan dalam mengekspresikan emosinya. Kekayaan ini dapat

---

<sup>26</sup> M.Darwis Hude, *Emosi; Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an* (Jakarta, Erlangga, 2006). Hal.19

dilihat dari muatan, intensitas dan juga jenis emosi yang dikeluarkan pada saat menghadapi atau mengalami suatu peristiwa. Banyak ayat-ayat Al-Qur'an dan Al-Hadits menggambarkan emosi dengan muatan yang berbeda-beda, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Kedua jenis muatan emosi yang berlawanan ini bahkan sering dipasangkan untuk menimbulkan efek kontradiktif yang menguatkan makna kalimat. Dalam Al-Qur'an antara lain diceritakan:

وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ مُّسْفِرَةٌ ﴿٣٨﴾ ضَاحِكَةٌ مُّسْتَبْشِرَةٌ ﴿٣٩﴾ وَوُجُوهٌُ يَوْمَئِذٍ عَلِيلٌ ﴿٤٠﴾ غَبْرَةٌ ﴿٤١﴾ تَرَهَّقَهَا قَتْرَةٌ ﴿٤٢﴾

*“Banyak muka pada hari itu berseri-seri, tertawa dan bergembira ria, dan banyak (pula) muka pada hari itu tertutup debu, dan ditutup lagi oleh kegelapan”. (QS.Abasa:38-41).<sup>27</sup>*

Al-Qur'an juga banyak menggambarkan bahwa satu kualitas emosi memiliki tingkat intensitas tertentu. Satu peristiwa yang sama dapat membuat banyak orang mengeluarkan respon emosi yang berbeda-beda intensitasnya. Emosi senang misalnya dapat muncul dalam respon tersenyum, tertawa atau respons lain yang lebih.

Pembahasan emosi dalam fenomena Al-Qur'an maupun hadits sangat terkait dengan bahasan jiwa, ruh (*qalb*) dan badan. Nashori menyatakan bahwa pada mulanya manusia terdiri dari dua substansi yaitu jasad/jisim dan ruh. Ketika keduanya bertemu maka terbentuklah substansi yang berasal dari Allah yang memiliki sifat suci dan abadi.

<sup>27</sup> Departemen Agama. *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung: P.T. Syamil Cipta Media, 2006), hal.585.

*Jasad* adalah substansi yang sekalipun suci tetapi sangat rentan terhadap pengaruh-pengaruh eksternal. Sementara *nafs* adalah substansi yang terbentuk sebagai hasil perkawinan ruh dan jasad, yang memiliki sifat-sifat dapat dipengaruhi oleh kondisi tubuh dan kondisi eksternal yang ada dalam diri manusia.<sup>28</sup>

## 2. Tinjauan Tentang Remaja

### A. Pengertian tentang remaja

Dalam memberikan pengertian tentang remaja, para ahli berbeda-beda pendapat sesuai dengan sudut pandang keilmuannya. Begitu pula batasan usia remaja dan masa dewasa semakin lama semakin kabur. Hal ini karena sebagian para remaja yang tidak lagi melanjutkan sekolah langsung menikah atau bekerja. Dengan demikian mereka memasuki dunia orang dewasa pada usia remaja, dan hal ini disebut dengan masa remaja yang diperpendek. Maka keadaan sebaliknya disebut masa remaja yang diperpanjang. Sehingga dengan demikian menunjukkan ciri yang khas dalam mendefinisikannya.<sup>29</sup>

Zakiyah Daradjat memberikan pengertian remaja, seperti yang dikutip oleh Akhmad Azhar Abu Miqdad, sebagai berikut:

*“Remaja adalah anak yang ada pada masa peralihan di antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, di mana anak-anak mengalami perubahan-perubahan cepat di segala bidang. Mereka bukan lagi anak-anak, baik bentuk badan, sikap, dan cara berfikir serta bertindak, tetapi bukan pula orang dewasa yang telah matang. Masa ini mulai kira-kira umur 13 tahun dan akhir kira-kira umur 21 tahun”.*<sup>30</sup>

---

<sup>28</sup> Casmuni, *Emotional Parenting*, (P\_Idea Komputer Pilar Media, Yogyakarta, 2007), Hal.27

<sup>29</sup> F.J. Monk, dkk. *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*, (Yogyakarta: UGM Press, 1998 ), hal.261.

<sup>30</sup> Akhmad Azhar Abu Miqdad, *Pendidikan Seks Bagi Remaja Menurut Hukum Islam*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 1997), hal.33.

Y. Singgih D. Gunarsa menguraikan pendapat Anna Freud tentang remaja adalah:

*“Adolesence merupakan suatu masa yang meliputi proses perkembangan dimana terjadi perubahan dalam hal motivasi seksual, organisasi daripada ego, dalam hubungannya dengan orang tua, orang lain dan cita-cita yang dikeajarnya”.*<sup>31</sup>

WHO memberikan definisi yang lengkap, karena mencakup tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis dan sekaligus ekonomi, sehingga secara lengkap definisi tersebut adalah sebagai berikut:<sup>32</sup>

Remaja adalah suatu masa dimana:

1. Individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda sekunder sampai saat ia mencapai kematangan seksual.
2. Individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi diri kearah dewasa.
3. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relative mandiri.

#### B. Batasan-batasan umur remaja

Fase remaja merupakan Segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik sehingga mampu bereproduksi. Menurut Konopka (Konopka, 1976) masa remaja ini meliputi (a) remaja awal: 12-15 tahun; (b) remaja madya: 15-18 tahun; dan (c) remaja akhir: 19-22 tahun. Sementara Salzman mengemukakan, bahwa remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orang tua kearah kemandirian (*independence*), minat-minat seksual, perenungan diri, dan perhatian

---

<sup>31</sup> Sarlito Wirawan Sartono, *Seksualitas Dan Fertilitas Remaja*, (Jakarta: CV.Rajawali, 1981), hal.26.

<sup>32</sup> Sarlito Wirawan Sartono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: CV. Rajawali, 1994), hal.9.



terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral.<sup>33</sup>

Papalia dan Olds, tidak memberikan pengertian remaja (adolescent) secara eksplisit melainkan secara implisit melalui pengertian masa remaja (adolescence). Menurut Papalia dan Olds, masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun. Menurut Kenopka, masa remaja ini meliputi: (a) Remaja awal: 12-15 tahun, (b) Remaja madya: 15-18 tahun dan (c) Remaja akhir: 19-22 tahun.

Sedangkan Hurlock membagi masa remaja menjadi masa remaja awal (13 hingga 16 atau 17 tahun) dan masa remaja akhir (16 atau 17 tahun hingga 18 tahun). Masa remaja awal dan akhir dibedakan oleh Hurlock karena pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa. Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa batasan usia remaja adalah dari 12 tahun hingga 18 tahun. Jadi siswa yang sudah duduk di bangku sekolah menengah pertama (SMP) sudah dalam katagori remaja.<sup>34</sup>

### C. Ciri-ciri remaja

Adapun mengenai ciri-ciri remaja beberapa ahli memiliki pendapat masing-masing. Elizabeth B. Hurlock menjabarkan sebagai berikut:<sup>35</sup>

1. Masa remaja sebagai periode perubahan. Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat

---

<sup>33</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, (Bandung, PT Remaja Rosdakarya, 2008), hal.184

<sup>34</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, ( Bandung:Rosda, 2004). Hal.184

<sup>35</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Renyang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga , 1992), hal.207-209

perubahan fisik. ada beberapa perubahan yang bersifat universal, yaitu meninggikan emosinya, perubahan tubuh, minat dan pola perilaku, nilai-nilai dan sikap ambivalen terhadap setiap perubahan.

2. Masa remaja sebagai masa peralihan. Dalam setiap periode peralihan status individu tidak jelas dan terdapat keraguan akan perannya harus dilakukan. Pada masa ini remaja bukan lagi anak-anak, tetapi juga bukan orang dewasa. Namun di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan, karena status member waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya.
3. Masa remaja sebagai usia bermasalah. Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu. Pertama, sepanjang masa anak-anak masalahnya sebagian diselesaikan oleh orang tua atau guru sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalahnya. Kedua, karena masa remaja merasa dirinya mandiri sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri.
4. Masa remaja sebagai masa mencapai identitas. Pada tahun-tahun awal remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal seperti sebelumnya.
5. Masa remaja sebagai ambang masa depan. Para remaja menjadi gelisah untuk menerima bahwa mereka sudah hampir menjadi dewasa.

Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belum cukup, oleh karena itu para remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, seperti merokok, minuman keras, menggunakan obat-obatan terlarang dan terlibat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap dengan perilaku tadi akan memberikan citra yang mereka inginkan.

Kurt Lewin menggambarkan tingkah laku yang menurut pendapatnya senantiasa terdapat pada diri remaja. Pendapat ini dikenal juga dengan teori psiko-dinamika. Adapun tingkah laku-tingkah laku itu adalah:<sup>36</sup>

1. Pemalu dan perasa, tetapi sekaligus cepat marah dan agresif sehubungan dengan tidak jelasnya batas-batas antara berbagai sector lingkungan psikologi remaja.
2. Ketidak jelasan batasan-batasan ini menyebabkan para remaja terus menerus merasa ada pertentangan sikap, nilai, ideologi dan gaya hidup.
3. Konflik nilai dan ideologi tersebut diatas muncul dalam bentuk ketegangan emosi yang meningkat.
4. Ada kecenderungan para remaja untuk mengambil posisi yang sangat ekstrim dan mengubah kelakuannya secara drastic, akibatnya sering muncul tingkah laku radikal dan memberontak di kalangan remaja.
5. Bentuk-bentuk khusus dari tingkahlaku remaja sebagai individu yang berbeda akan sangat ditentukan oleh sifat dan kekuatan dorongan–dorongan yang saling berkonflik.

---

<sup>36</sup> Sarlito Wirawan Sartono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: CV.Rajawali, 1994), hal.43-44

Pada masa remaja ini terjadi pula perubahan-perubahan yang mencolok yaitu:

#### 1. Perubahan fisik

Masa remaja adalah masa yang dimulai dengan pubertas dan perubahan fisik. Pubertas dicirikan dengan munculnya tanda-tanda seks primer, sekunder dan tersier. Tanda kelamin primer menunjukkan pada organ badan yang langsung berhubungan dengan pertumbuhan dan proses reproduksi. Diantara tanda-tanda kelamin primer adalah mulainya kelenjar menghasilkan sel-sel sperma bagi putra dan sel telur bagi putri. Sedangkan ciri-ciri kelamin sekunder seperti: tumbuhnya rambut di tempat-tempat yang khas, yaitu; di ketiak, di sekitar alat genital, kumis dan jambang pada anak laki-laki, perubahan pita suara, payudara yang mulai tumbuh membesar dan pinggul mulai membesar pada wanita. Sedangkan ciri-ciri kelamin tertier yaitu gerak motorik mulai berubah, seperti cara berjalan, mulai menghias diri untuk menarik lawan jenis dan sebagainya. Perubahan-perubahan tadi dapat pula merupakan sumber utama problem penyesuaian diri karena perubahan tersebut dirasa sangat mendadak sehingga para remaja belum siap menerima perubahan tersebut. Keadaan ini meresahkan mereka sehingga remaja merasa bingung, malu, murung, akibatnya remaja merasa kehilangan diri.<sup>37</sup>

#### 2. Perubahan psikis

Perubahan psikis remaja sangat mempengaruhi situasi dan kondisi dimana remaja berada. Perkembangan psikis meliputi; aspek

---

<sup>37</sup> Agus Sujanto, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Aksara Baru,1998), hal.186.



kognitif afektif, minat, bakat, moral serta agama. Perkembangan mulai tampak dengan ditandai cara berfikir yang kritis serta analisis terhadap konsep. perkembangan emosi pada masa remaja berjalan sangat cepat jika dibandingkan dengan masa sebelumnya, meliputi rasa kasih sayang, marah, takut, dan cemas yang timbul karena keadaan yang mengancam kehormatan dan harga dirinya. Cemas timbul karena pertentangan batin yang dialaminya.

### 3. Perkembangan sosial

Pada awalnya anak-anak hanya bergaul pada lingkungan keluarga saja, tetapi pada masa remaja timbul dorongan untuk diterima oleh teman sebaya. Kecenderungan remaja untuk menerima sebaya memungkinkan longgarnya ikatan pada keluarga. Perilaku kelompok ini akan mempengaruhi perilakunya. Perkembangan ini terjadi baru mencari identitas diri dan ingin dihargai oleh orang dewasa. Hal ini akan diteruskan oleh remaja dari pergaulan dengan remaja sebaya karena akan dapat mengembangkan kemampuan sosialnya yang dirasa penting untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik.<sup>38</sup>

### 4. Perubahan kehidupan beragama pada masa remaja

Selaras dengan jiwa remaja yang ada pada masa transisi dari anak-anak menuju masa dewasa, maka kehidupan beragama pada masa remaja berada pada peralihan dari kehidupan beragama anak-anak menuju kematangan beragama. Disamping kondisi jiwanya yang labil dan mengalami kegoncangan, daya pikir abstrak, logika dan kritik mulai berkembang. Motivasinya mulai otonom, emosinya mulai

---

<sup>38</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1992), hal.147.

berkembang dan tidak lagi dikendalikan oleh dorongan biologis semata. Keadaan jiwa remaja yang demikian nampak pula pada kehidupan beragama remaja yang mudah goyah, timbul kebingungan, kerinduan dan konflik batin. Disamping itu remaja mulai menemukan pengalaman dan penghayatan ketuhanan yang bersifat individu dan sukar digambarkan kepada orang lain. Keimanan mulai bersifat otonom, hubungan dengan tuhan mulai disertakan dengan kesadaran dan kegiatan dalam kehidupan masyarakat.<sup>39</sup>

#### D. Tugas perkembangan remaja

Pengertian perkembangan menunjuk pada suatu proses kearah yang lebih sempurna dan tidak begitu saja dapat diulang kembali. Dengan demikian perkembangan dapat diartikan sebagai proses yang kekal dan tetap yang menuju kearah suatu organisasi pada tingkat integrasi yang lebih tinggi, berdasarkan pertumbuhan, pematangan dan belajar.<sup>40</sup>

William kay mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja itu sebagai berikut:<sup>41</sup>

1. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
2. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas
3. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok
4. Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya

---

<sup>39</sup> Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama*, (Bandung:Sinar Biru, 1991), hal.43.

<sup>40</sup> F.J.Monks, *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*, (Yogyakarta, UGM Press, 2004), hal.2

<sup>41</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, (Bandung, PT Remaja Rosdakarya, 2008), hal.72

5. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
6. Memperkuat self control (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup (*weltanschauung*)
7. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

E. Karakteristik Emosi Anak dan Remaja

Tabel 2  
Karakteristik Emosi Anak dan Remaja

NO	EMOSI ANAK	EMOSI REMAJA
1	Berlangsung singkat dan berakhir tiba-tiba	Berlangsung lebih lama dan berakhir dengan lambat
2	Terlihat lebih hebat/kuat	Tidak terlihat hebat/kuat
3	Lebih sering terjadi	Jarang terjadi
4	Bersifat sementara/dangkal	Lebih mendalam dan lama
5	Dapat diketahui dengan jelas dari tingkah lakunya	Sulit diketahui karena lebih pandai menyembunyikanya

*Sumber data:*<sup>42</sup>

Dari table di atas dapat disimpulkan bahwa emosi remaja sudah berbeda dibandingkan dengan emosi pada saat anak-anak, seorang remaja sudah bisa menempatkan dimana harus mengekspresikan emosinya. Terlebih lagi remaja bisa menyembunyikan emosinya sehingga jarang terjadi.

**I. Metode Penelitian**

Metode peneliti adalah cara atau jalan yang dipakai untuk memahami obyek menjadi sasaran, sehingga dapat mencapai tujuan dan hasil yang diharapkan. Sedangkan metode itu sendiri merupakan suatu cara bertindak

---

<sup>42</sup> Panut Panuju dan Ida Umami, *Psikologi Remaja*, ( Yogyakarta: PT. Tiara Wacana, 1999), Hal. 17

menurut sistem aturan yang bertujuan agar kegiatan terlaksana secara rasional dan terarah sehingga tercapai hasil yang optimal.<sup>43</sup>

Metode penelitian yang digunakan oleh penulis dalam skripsi ini, menggunakan metode “*deskriptif kualitatif*” dimana data yang berkaitan dengan masalah penulisan dikumpulkan, diolah, dan diinterpretasikan dengan menggunakan kalimat, sehingga dapat menggambarkan keadaan obyek penulisan dengan menggunakan metode sebagai berikut:

#### 1. Metode Penentuan Subyek dan Obyek

Subyek penulisan adalah sumber data atau sumber tempat memperoleh keterangan penulisan.<sup>44</sup> Dalam penulisan ini yang menjadi subyek penulisan adalah siswa kelas IX di SMP PIRI 1 Yogyakarta, sedangkan orang-orang yang dapat memberikan informasi dari masalah-masalah yang diteliti, dalam hal ini yaitu: pendidik atau pembimbing ( guru BK ), staf dan karyawan di SMP PIRI 1 Yogyakarta hanya sebagai faktor pendukung. Adapun obyek dalam penelitian ini adalah bagaimana teknik bimbingan emosi pada siswa kelas IX di SMP PIRI 1 Yoogyakarta

#### 2. Metode Pengumpulan Data

Didalam pengumpulan data-data yang menjadi sumber penelitian ini penulis menggunakan metode-metode sebagai berikut:

##### a. Metode Observasi

Yang dimaksud metode observasi adalah salah satu metode penelitian dengan cara mengamati dan melakukan pengamatan, pencatatan sistematis terhadap fenomena yang diselidiki.<sup>45</sup>

---

<sup>43</sup> Anton Bakker, *Metode-Metode Filsafat*, ( Jakarta: Ghalia Indonesia, 1986), Hal.10

<sup>44</sup> Sutrisno Hadi, *Metode Research*,( Yogyakarta: UGM Press, 1985) Hal.193

<sup>45</sup> Suharsini Arikunto, *Prosedur Penulisan*, ( Jakarta: Bina Aksara, 1991) Hal. 141



Dalam konteks penulisan ini, observasi bertujuan untuk melihat secara langsung keadaan lingkungan, sarana dan prasarana sebagai tempat penunjang terlaksananya proses bimbingan emosi selain itu dapat berinteraksi secara langsung kepada siswa agar dapat melihat karakter atau emosi siswa SMP PIRI 1 secara universal.

Metode observasi dalam penulisan ini berfungsi untuk mengumpulkan data-data kualitatif yang berupa kenyataan atau bahan-bahan keterangan mengenai berbagai gejala yang berkaitan dengan obyek penulisan misalnya untuk mengamati tingkah laku subyek serta mencatatnya secara sistematis, artinya dilakukan berdasarkan pedoman yang telah disiapkan sebelumnya. Hal ini untuk mengarahkan dan memfokuskan penulis pada masalah yang akan diteliti.

Adapun observasi yang dilakukan adalah observasi partisipan, artinya penulis turut ambil bagian dalam kegiatan-kegiatan yang diteliti. Metode ini digunakan sebagai kelengkapan dan menguat data yang telah diperoleh melalui metode wawancara dan dokumentasi.

b. Metode Wawancara

Wawancara adalah mendapatkan informasi dengan bertanya langsung kepada responden. Yang perlu diperhatikan dalam wawancara adalah seleksi individu untuk mewawancarai, pensekatan orang yang telah diseleksi untuk diwawancara, mengembangkan suasana lancar dalam wawancara serta usaha-usaha untuk menimbulkan pengertian dan bantuan sepenuhnya dari orang yang diwawancara.<sup>46</sup>

---

<sup>46</sup> Koentjoroningrat, *Metode-Metode Penulisan*, ( Jakarta: PT.Gramedia,1983) Hal.163

Adapun wawancara yang dilakukan adalah wawancara terpimpin, artinya sebelum melaksanakan wawancara penulis membuat konsep pertanyaan terlebih dahulu, hal ini bertujuan agar arah wawancara tidak menyimpang dari topik yang akan diteliti. Metode wawancara ini berfungsi untuk menggali data dari siswa maupun dari guru BK mengenai segala sesuatu yang berkaitan dengan emosi siswa, proses bimbingan emosi serta sistematis pelaksanaan dan waktu pelaksanaannya.

Dalam penulisan ini peneliti hanya mengambil 5 siswa, hal ini dilakukan sesuai dengan teknik sampel random atau sampel acak karena dalam pengambilan teknik sampling, peneliti “mencampur” subyek-subyek di dalam populasi sehingga semua subyek dianggap sama.<sup>47</sup> Dengan demikian maka peneliti memberi hak yang sama tanpa ada perasaan yang diistimewakan. Yang menjadi subyek penulisan adalah siswa kelas IX di SMP PIRI 1 Yogyakarta, adapun nama-nama subyek yang diambil adalah:

1. Fiki Ardinata siswa kelas IXB
2. Fitriani siswa kelas IXA
3. Bambang Prasetyo siswa kelas IXB
4. Eghy Saputra siswa kelas IXB
5. Ulfa Prafitri siswa kelas IXA

Dari kelima subyek di atas selain terpilih secara random, mereka juga pernah mengalami bimbingan yang dilakukan guru BK atas dasar perilaku yang mereka lakukan. Sedangkan orang-orang yang dapat memberi informasi dari masalah yang diteliti, dalam hal ini yaitu: staf atau

---

<sup>47</sup> Suharsini, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Penerbit Renika Cipta, 2010), Hal. 177

karyawan dan pendidik atau pembimbing (guru BK) hanya sebagai faktor pendukung. Adapun yang dimaksud staf dan karyawan disini adalah guru yaitu pak Sukardi selaku guru agama, pak Purwiyadi selaku bagian kesiswaan yang sering bersinggungan terkait masalah siswa, ibu Parmi selaku TU di sekolah. Sedangkan sebagai guru BK antara lain: pak Fahrurromzi selaku koordinator BK, pak Pardiman dan pak Jumal Hasan selaku guru BK. Adapun obyek dalam penulisan ini adalah teknik bimbingan emosi pada siswa kelas IX yang dilakukan pembimbing atau guru BK di SMP PIRI 1 Yogyakarta.

c. Metode Dokumentasi

Disebut metode dokumentasi apabila penyelidik ditujukan pada penguraian dan penjelasan apa yang telah lalu melalui sumber-sumber dokumen. Metode ini untuk memperoleh data yang sifatnya tertulis dalam buku-buku dan catatan yang tidak terdapat dalam interview. Dokumentasi adalah sebagai laporan tertulis dari peristiwa terdiri dari penjelasan dan pemikiran peristiwa itu dan tertulis dengan sengaja untuk menyampaikan atau keterangan mengenai peristiwa-peristiwa tersebut.<sup>48</sup>

Metode ini digunakan untuk memperoleh data atau informasi tertulis yaitu: buku pedoman sebagai rujukan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling, buku catatan pelanggaran siswa, buku-buku pelajaran BK sebagai rujukan dalam menyampaikan materi dan segala sesuatu yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling di SMP PIRI 1 Yogyakarta khususnya yang ada hubungannya dengan bimbingan emosi pada siswa kelas IX di SMP PIRI 1. Dalam pelaksanaannya, penulis mempelajari dan

---

<sup>48</sup> Winarno Surachmad, *Dasar Dan Tehnik Researce*, (Bandung: Tarsito, 1978) Hal. 12

mencatat dokumentasi yang relevan dengan penulisan, metode ini digunakan untuk melengkapi informasi atas data yang telah diperoleh dari observasi maupun wawancara yang berhubungan dengan bimbingan emosi pada siswa kelas IX di SMP PIRI 1 Yogyakarta.

### 3. Metode Analisis Data

Yang dimaksud dengan metode analisis data suatu usaha yang ditempuh untuk memberikan interpretasi terhadap data yang diperoleh dari hasil penulisan yang telah masuk. Dalam hal ini penulis menggunakan analisis data secara deskriptif kualitatif. Yaitu metode yang digunakan terhadap data yang telah dikumpulkan kemudian dikelompokkan menurut jenis, disusun, dijelaskan dengan digambarkan dengan kata-kata atau kalimat yang dipisahkan menurut kategorinya untuk memperoleh kesimpulan.<sup>49</sup>

Selanjutnya untuk menginterpretasikan data yang telah terkumpul penulis menggunakan kerangka berfikir deduktif yaitu pola fikir yang berangkat dari kata-kata yang umum, peristiwa-peristiwa yang konkrit, untuk menarik generalisasi-generalisasi yang bersifat khusus. Dengan kata lain berfikir *deduktif* adalah pengambilan kesimpulan dimulai dari fakta-fakta umum menuju pada kesimpulan yang bersifat khusus. Data dan fakta hasil pengamatan empiris, disusun, diolah, dikaji, untuk kemudian ditarik maknanya dalam bentuk pernyataan atau kesimpulan yang bersifat khusus. Kemudian mulai menerangkan, mencatat dan menafsirkan, sekaligus menghubungkan dengan fenomena yang lain, dengan tujuan untuk memperkuat status data.

---

<sup>49</sup> Koentjoroningrat, *Metode-Metode Penulisan*, ( Jakarta: PT.Gramedia,1983) Hal. 243



Setelah data terkumpul dari hasil *Interview*, *observasi*, dan *dokumentasi* yang diperoleh dari SMP PIRI 1 Yogyakarta, dimulai dengan menghimpun dan mengelompokkan data-data yang masih bersifat umum tersebut untuk menghasilkan jawaban permasalahan dan juga untuk memperoleh kesimpulan yang bersifat khusus. Penelitian ini bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis dengan pendekatan deduktif. kemudian penulis mengklasifikasikan dan mengolah dokumen-dokumen dan hasil interview serta menganalisisnya untuk menemukan jawaban dari rumusan masalah dalam penelitian ini.

Analisis ini digunakan untuk menganalisis data, dengan cara berfikir sementara itu cara berfikir yang penulis tempuh ialah dari pengetahuan umum menjadi kejadian khusus. Proses analisa data ini dilakukan dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber yaitu: observasi, wawancara, dokumentasi dan pengamatan yang tertulis dalam catatan lapangan kemudian secara sistematis diinterpretasikan kedalam laporan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

2. Hendaknya semua elemen guru pendidik agar tetap menjaga kerjasama antara semua pihak yang ada kaitanya dengan kemajuan perkembangan peserta didik. Sebagai kepala sekolah tetap terus memperhatikan segala fasilitas yang menunjang dalam proses pengajaran, sebagai guru harap terus memperhatikan perkembangan peserta didiknya agar berkembang secara optimal, begitu juga sebagai guru BK lebih meningkatkan komunikasi antara sekolah dengan orang tua wali sehingga tidak terjadi miskomunikasi.
3. Sebagai siswa harus memiliki rasa tanggung jawab sehingga dengan rasa tanggung jawab tersebut siswa akan belajar dan berlatih untuk berhati-hati dalam bertindak dan mengambil keputusan. Hal ini akan memupuk kedewasaan siswa dimasa depan. Selain itu juga sebagai siswa harus taat dengan peraturan sekolah dan menjaga nama baik sekolah.

### **C. Kata Penutup**

Syukur Alhamdulillah, inilah kata pertama yang penulis haturkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat, karunia, dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulis sangat menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini banyak sekali kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan saran serta kritik yang membangun dari semua pihak.

Akhirnya penulis menghaturkan banyak terimakasih dari semua pihak yang telah membantu terselesainya skripsi ini. Semoga Allah SWT yang akan membalas segala amal kebbaikannya. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi agama, nusa dan bangsa terutama bagi perkembangan dan

kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam.

Amien.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama*, (Bandung: Sinar Biru, 1991)
- Abu Ahmadi, dkk, *Psikologi Umum*, (Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1982)
- Agus Sujanto, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Aksara Baru, 1998)
- Akhmad Azhar Abu Miqdad, *Pendidikan Seks Bagi Remaja Menurut Hukum Islam*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 1997)
- Al-Atapunang, *Manusia dan Emosi*, (Maumere: Sekolah Tinggi Filsafat Katholik Ledalero, 2000)
- Alex Sobur, *Psikologi Umum Dalam Lintas Sejarah*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003)
- Anton Bakker, *Metode-Metode Filsafat*, ( Jakarta: Ghalia Indonesia, 1986)
- Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*, ( Yogyakarta, UII Press, 2004)
- Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, ( Yogyakarta: Andi Offset, 2004)
- Casmini, *Emotional Parenting*, P\_Idea Komputer Pilar Media, (Yogyakarta, 2007)
- Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional mengapa EQ lebih penting daripada IQ*, Terjemahan. T Hermaya, ( Jakarta, Gramedia Pustaka Utama, 1996)
- Departemen Agama. *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung: P.T. Syamil Cipta Media, 2006)
- Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Renyang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1992)
- F.J. Monk, dkk. *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*, ( Yogyakarta: UGM Press, 1998 )
- Koentjoroningrat, *Metode-Metode Penulisan*, ( Jakarta: PT.Gramedia, 1983) Hal.163
- Laila Ningtyas, *Cara Cerdas Mengelola Emosi Remaja*, ( Yogyakarta: Andi Offset, 2008)

- M. Darwis Hude, *Emosi; Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an* (Jakarta, Erlangga, 2006)
- Moh. Surya. *Dasar-dasar Konseling Pendidikan* (Teori dan Praktek), (Yogyakarta: Kota Kembang, 1988)
- Musfir Bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Penerbit Gema Insani Press, Jakarta: 2005)
- Panut Panuju dan Ida Umami, *Psikologi Remaja*, ( Yogyakarta: PT. Tiara Wacana, 1999)
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (PT Raja Grafindo Persada, Jakarta. 2007)
- Saring Marsudi, *Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah*, ( Muhammadiyah University Press, Surakarta, 2010)
- Sarlito Wirawan Sartono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: CV. Rajawali, 1994)
- Sarlito Wirawan Sartono, *Seksualitas Dan Fertilitas Remaja*, (Jakarta: CV. Rajawali, 1981)
- Siti Meichati, *kesehatan mental*, (Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM, 1983)
- Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005)
- Suharsini Arikunto, *Prosedur Penulisan*, ( Jakarta: Bina Aksara, 1991)
- Sutrisno Hadi, *Metode Research*, ( Yogyakarta: UGM Press, 1985)
- Syamsul Yusuf. LN., *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Pengantar: M. Djawad Dahlan, (Bandung; Remaja Rosda Karya, 2002)
- Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2000)
- Syamsu Yusuf dan Nani M. Sugandhi, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT Raja Grafindo persada, 2011)
- Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, (Bandung, PT Remaja Rosdakarya, 2008)
- Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, ( Bandung: Rosda, 2004)



Winarno Surachmad, *Dasar Dan Tehnik Researce*, (Bandung: Tarsito, 1978)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA