

BIMBINGAN KELOMPOK
UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI
SISWA KELAS XI MAN 2 YOGYAKARTA



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1

Oleh :

Indah Dwi Lestari
NIM 19102020039

Pembimbing:

Dr. H. Muhsin Kalida, S.Ag., MA., M.Pd.
NIP. 197004032003121001

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2023



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-910/Un.02/DD/PP.00.9/06/2023

Tugas Akhir dengan judul : BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA
KELAS XI MAN 2 YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : INDAH DWI LESTARI
Nomor Induk Mahasiswa : 19102020039
Telah diujikan pada : Senin, 17 April 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 648034abaff4



Penguji I
Dr. Hj. Nurjannah, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 647bf44395890



Penguji II
Slamet, S.Ag, M.Si
SIGNED

Valid ID: 64800e390a78c



Yogyakarta, 17 April 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 648047ea9089c



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

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
 Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
 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 : Indah Dwi Lestari
 NIM : 19102020039
 Judul Skripsi : Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Kelas XI MAN 2 Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Ilmu Sosial.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera disahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 10 April 2023

Mengetahui:
 Ketua Jurusan

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

Pembimbing Skripsi

Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd.
 NIP. 19700403 300312 1 001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indah Dwi Lestari
NIM : 19102020039
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Kelas XI MAN 2 Yogyakarta adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung 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 April 2023
Yang menyatakan,



Indah Dwi Lestari
NIM. 19102020039

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indah Dwi lestari
NIM : 19102020039
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

menyatakan bahwa sesungguhnya saya tidak menuntut kepada Jurusan/ Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (atas pemakaian jilbab dalam ijazah strata satu saya). Seandainya suatu hari terdapat instansi yang menolak ijazah tersebut karena penggunaan jilbab.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh penuh kesadaran dan Ridho Allah SWT.

Yogyakarta, 10 April 2023

Yang menyatakan,




Indah Dwi Lestari
NIM. 19102020039

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Kedua orang tua tercinta

Bapak Margono dan Ibu Suprapti

atas cinta dan kasih sayang serta kepercayaannya untuk penulis

dalam menyelesaikan studi ini dengan baik.

Terimakasih telah memberikan seluruh pengharapan dan kehangatan untuk setiap inci kehidupan penulis. Skripsi ini sebagai bentuk penghormatan untuk mengangkat derajat bapak ibu.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”

(Q.S Ali-Imran [3]: 139)*



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

* Quran.com, 3:139 diakses dari <https://quran.com.id>. Pada 3 Mei 2023.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, segala pujian hanya milik Allah SWT. Dia-lah yang telah menganugerahkan Al-Qur'an sebagai pedoman untuk semua makhluk-Nya, berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan proses penyusunan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, maupun umatnya yang selalu setia mengikuti sunnahnya.

Dengan pertolongan Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Kelas XI MAN 2 Yogyakarta. Untuk itu, penulis dengan segala ketulusan dan kerendahan hati mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dengan memberikan masukan dan kontribusi berarti dalam proses penelitian dan penyusunan skripsi, sehingga tugas akhir ini terselesaikan dengan baik, antara lain kepada:

1. Bapak Prof. Dr Phil Al Makin, S.Ag., MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet, M.Si., selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Ibu Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah mengarahkan serta membimbing selama menjalani kuliah di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Bapak Dr. H. Muhsin, S.Ag.,M.A.,M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah mengarahkan serta membimbing dalam penyusunan skripsi di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
6. Ibu Dr. Hj. Nurjannah, M.Si dan Bapak Slamet S.Ag., M.Si, selaku dewan penguji skripsi yang telah memberikan arahan dan masukan yang sangat baik dalam proses perbaikan skripsi di Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
7. Seluruh dosen program studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan pengetahuan dan wawasan untuk penulis selama menempuh pendidikan.
8. Seluruh pegawai dan staff tata usaha program studi Bimbingan Konseling Islam dan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
9. Ibu Umi Solikatun S.Pd (Guru BK MAN 2 YK) dan teman-teman anggota bimbingan kelompok yang telah bersedia untuk membantu memberikan data serta informasi dalam penyusunan skripsi.
10. Kepada kedua orang tuaku bapak ibu, terimakasih karena telah memberikan izin bagi penulis untuk kuliah dan menempuh pendidikan di Yogyakarta. Terimakasih atas segala pengertian dan perhatiannya untuk hidup penulis.

11. Kepada kakakku Mas Feri Kurniawan dan Mbok Fitriani terimakasih untuk dukungannya dan perhatiannya dan teruntuk adikku Dian Novita Sari terimakasih juga telah menjadi adik sekaligus teman bagi penulis, semoga adikku bisa mencapai mimpi dan cita-cita seperti yang diharapkan.
12. Kepada keluarga besar Mbah Wir dan Mbok Si terimakasih atas limpahan kasih sayang yang diberikan penulis semasa kecil yang menjadikan tempat ternyaman bagi penulis.
13. Kepada teman terbaikku Dian Puspitasari, terimakasih telah menjadi teman dan ada untuk penulis dimasa suka ataupun duka, terimakasih atas pendewasaannya semoga kebersamaan kita tetap menjadi selamanya.
14. Teman-teman seperjuangan program studi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2019, khususnya Ashimatul, Hidayanti Utami, Sulistiani, Siti Ice Trisnawati, Kak Halisah, Rara Eka Yurika yang senantiasa memberikan kehangatan selama kuliah, berbagi inspirasi dan semangat untuk penulis.
15. Teman-teman KKN 108 Duwet, Ikhlas, Nisa, Sani, Akib, Tata, mas Ali, Bakir, Rehan, Alim terimakasih untuk segalanya penulis merasakan kekeluargaan dan kebersamaan yang begitu indahnyanya semoga ukhuwah kita selalu terjaga.
16. Teman-teman PPL, Rara, Darma, Amel terimakasih atas kenangan PPL yang menyenangkan setiap harinya.
17. Bu Dyah, Pak Feni, Pak Bagus dan guru-guru MAN 2 Yogyakarta yang belum dapat penulis sebutkan satu-satu terimakasih atas pelajaran dan motivasi yang sangat berharga bagi penulis..

18. Semua pihak yang telah ikut berjasa dalam penyusunan skripsi ini yang belum dapat penulis sebutkan satu-satu.

Kepada semua pihak tersebut, semoga amal baik yang telah diberikan dapat diterima oleh Allah SWT, dan mendapat limpahan rahmat dari-Nya. Aamiin.

Akhirnya, besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan sumbangan bagi kemajuan perkembangan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang Bimbingan Konseling Islam.

Yogyakarta, 10 April 2023

Indah Dwi Lestari
NIM 19102020039



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Indah Dwi Lestari (19102020039), Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa kelas XI MAN 2 Yogyakarta: Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023.

Latar belakang masalah pada penelitian ini adalah di usia yang baru memasuki masa remaja terkadang kemampuan dalam mengendalikan emosinya masih kurang karena rendahnya kemampuan remaja dalam mengendalikan emosi terkadang memunculkan perilaku negatif seperti merokok, minum-minuman keras, memakai narkoba, seks bebas. Apalagi remaja yang memiliki peran ganda yakni remaja yang duduk di bangku sekolah dengan banyaknya tekanan yang dihadapi untuk menyeimbangkan kemampuan akademik non akademik. Maka dibutuhkan suatu wadah untuk memfasilitasi siswa/remaja dalam meregulasi emosinya dengan baik. Bimbingan kelompok menjadi salah satu alternatif yang bisa dilakukan untuk membantu siswa/remaja ini mengenali emosinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, mendeskripsikan dan menganalisis proses langkah-langkah bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi siswa kelas XI MAN 2 Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif kualitatif, dengan subjek penelitian Guru BK, serta lima siswa kelas XI MAN 2 Yogyakarta. Sedangkan yang menjadi objek penelitian ini adalah proses langkah-langkah bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi siswa kelas XI MAN 2 Yogyakarta. Pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi. Adapun analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif.

Hasil penelitian ini yaitu terdapat empat proses langkah bimbingan kelompok yang dilakukan dalam meningkatkan regulasi emosi siswa yaitu langkah pembentukan, langkah peralihan, langkah pelaksanaan kegiatan dan langkah pengakhiran.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Regulasi Emosi.

ABSTRACT

Indah Dwi Lestari (19102020039), Group Guidance to Improve Emotional Regulation of Class XI MAN 2 Yogyakarta students: Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da'wah and Communication, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023.

The background of the problem in this study is that at the age of just entering adolescence, the ability to control their emotions is still lacking because the low ability of adolescents to control emotions sometimes leads to negative behavior such as smoking, drinking, using drugs, free sex. Moreover, teenagers who have a dual role, namely teenagers who are in school with a lot of pressure faced to balance non-academic abilities. So a forum is needed to facilitate students/adolescents in regulating their emotions properly. Group guidance is an alternative that can be done to help these students/adolescents recognize their emotions. This study aims to identify, describe and analyze the process of group guidance steps to improve emotional regulation of class XI MAN 2 Yogyakarta students.

This research is descriptive in nature with a qualitative approach to the research subject of guidance and counseling teachers, as well as five students of class XI MAN 2 Yogyakarta. While the object of this research is the process of group guidance steps to improve the emotional regulation of class XI MAN 2 Yogyakarta students. Collecting data using observation, interviews, documentation. The data analysis used in this research is descriptive qualitative.

The results of this study are that there are four process steps of group guidance carried out in increasing student emotional regulation, namely the formation step, the transition step, the activity implementation step and the termination step.

Keywords: Group Guidance, Emotion Regulation.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PENGESAHAN SKRIPSI	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB 1: PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	4
C. Rumusan Masalah	12
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian	12
E. Kajian Pustaka	13
F. Kerangka Teori	19

G. Metode Penelitian	47
BAB II: GAMBARAN UMUM ORGANISASI BK MADRASAH	
ALIYAH NEGERI II (dua) YOGYAKARTA	57
A. Gambaran Umum Madrasah Aliyah Negeri 2 Yogyakarta	57
B. Gambaran Umum Bimbingan dan Konseling MAN 2 Yogyakarta	60
BAB III: LANGKAH-LANGKAH PELAKSANAAN BIMBINGAN	
KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI	
SISWA KELAS XI MAN 2 YOGYAKARTA	70
A. Langkah Pembentukan	72
B. Langkah Peralihan	76
C. Langkah Pelaksanaan Kegiatan	77
D. Langkah Pengakhiran	85
BAB IV: PENUTUP.....	89
A. Kesimpulan	89
B. Saran-saran	89
C. Penutup.....	91
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN-LAMPIRAN	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	60
Gambar 1.2	61



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Hal yang harus dilakukan agar tidak terjadi kesalahan dalam mengartikan judul penelitian ini, terlebih dahulu akan penulis uraikan beberapa istilah pokok yang terkandung dalam judul tersebut. Selain dimaksudkan untuk lebih mempermudah pemahaman, juga untuk mengarahkan pada pengertian yang jelas, sesuai dengan yang dikehendaki penulis. Berikut ini dapat dijelaskan beberapa istilah yang terkandung dalam judul:

1. Bimbingan Kelompok

Liliek Suryani mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah proses pemberian informasi dan bantuan yang diberikan oleh seorang guru pada sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu, dan didalam kegiatan bimbingan kelompok individu saling berinteraksi, mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran dan sebagainya sehingga individu dapat mencapai perkembangan secara optimal.¹

¹Liliek Suryani, "Upaya Meningkatkan Sopan Santun Berbicara Dengan Teman Sebaya Melalui Bimbingan Kelompok", *e-jurnalmitrapendidikan.com*, vol, 1: 1 (Maret 2017), hlm. 115.

Maka bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada beberapa individu yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

2. Meningkatkan Regulasi Emosi

Meningkatkan berasal dari kata tingkat. Meningkatkan adalah menaikkan (derajat, taraf, dan sebagainya); mempertinggi; memperhebat (produksi dan sebagainya); mengangkat diri.²

Regulasi menurut Cambridge Dictionary “*an official rule or the act of controlling something: safety/ health/ traffic/ fire/ security.*”³ (aturan resmi atau tindakan mengendalikan sesuatu: peraturan keselamatan/ kesehatan/ lalu lintas/ kebakaran/ keamanan).

Regulasi emosi mengacu pada upaya orang untuk mempengaruhi pengalaman, intensitas, durasi, atau ekspresi emosi yang diaktifkan selama peristiwa yang menyusahkan secara emosional.⁴

Sedangkan regulasi emosi mencakup upaya untuk menerima emosi, kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel.⁵

² <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Meningkatkan> diakses tanggal 29 Juli 2022.

³ <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/regulation> diakses tanggal 23 maret 2022.

⁴ Eva Maria Schrub dkk, “Emotion Regulation as Determinant of Recovery Experiences and Well-Being: A Day-Level Study”, *International Journal of Stress Management*, vol.20: 4 2014, hlm. 312.

⁵ Hanum Hasmarlin dan Hirmaningsih, “Regulasi Emosi Pada Laki-laki dan Perempuan”, *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama, Jender*, vol.18: 1, 2019, hlm. 89.

Maka meningkatkan regulasi emosi yaitu sebuah pengaturan untuk mengangkat diri dengan menerima dan menilai emosi serta mengekspresikan emosi sesuai situasi secara fleksibel.

3. Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 2 Yogyakarta

Siswa atau murid (terutama pada tingkat sekolah dasar dan menengah); pelajar.⁶

Menurut Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan tertentu.⁷ Siswa yang dibahas dalam penelitian ini adalah siswa yang duduk di bangku kelas XI (sebelas) karena usia mereka sudah mencapai usia remaja. Kemudian MAN 2 Yogyakarta merupakan lembaga pendidikan berbasis Islami yang mengikuti perkembangan zaman modern dan menselaraskan agama dengan pengetahuan umum untuk mencapai kehidupan manusia yang bermartabat.

Dari pengertian di atas dapat ditegaskan bahwa '*Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa kelas XI MAN 2 Yogyakarta*', adalah penelitian mengenai proses pemberian bantuan kepada beberapa individu yang memanfaatkan dinamika

⁶ Kamus Besar Bahasa Indonesia Versi Online, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Siswa> diakses tanggal 22 April 2022.

⁷ Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pasal 1 ayat 4.

kelompok untuk mencapai tujuan yakni mampu mengatur dan mengolah emosi agar memahami potensi dirinya dan mampu menyesuaikan diri di masyarakat.

B. Latar Belakang

Dalam perkembangan kepribadian seseorang, masa remaja memiliki arti yang khusus dan istimewa, namun dalam rangkaian proses perkembangannya masa remaja berada diposisi yang tidak menentu. Hal ini karena masa remaja tidak termasuk kategori anak, tidak pula masuk kategori dewasa. Maka dikatakan masa remaja itu masa peralihan. Meskipun perkembangan remaja sudah meningkat, tapi remaja belum mampu menguasai fungsi fisik psikisnya dengan baik.

Remaja mengalami periode perubahan, ada lima perubahan yang sama dan hampir universal salah satunya yakni meningkatnya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Karena perubahan emosi biasanya terjadi lebih cepat selama masa awal remaja, maka meningkatnya emosi lebih menonjol pada masa awal periode akhir masa remaja.⁸

Salah satu ciri masa remaja yakni remaja sebagai ambang dewasa awal, semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah meninggalkan stereotip belasan tahun dan memberikan kesan bahwa mereka sudah dewasa. Beberapa remaja mulai memusatkan

⁸ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan V*, terj. Istiwidiyanti & Soedjarwo (Jakarta : Erlangga, 1980), hlm 207.

diri pada perilaku yang menghubungkan dengan status dewasa, seperti merokok, minum-minuman keras, mengonsumsi narkoba, terlibat perkelahian, bahkan melakukan seks bebas.⁹ Namun terdapat pula remaja yang tetap berpendirian untuk tidak melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri.

Sekolah adalah lingkungan pendidikan sekunder. Bagi anak yang sudah bersekolah, tempat yang setiap hari diisi untuk menghabiskan waktu selain rumah adalah sekolahnya bahkan sering disebut sekolah adalah rumah kedua bagi seorang anak. Remaja yang sudah duduk di bangku SMP atau SMA umumnya menghabiskan waktu sekitar 7-8 jam sehari di sekolahnya, belum ditambah dengan kegiatan ekstrakurikuler setelah pulang sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa hampir sepertiga dari waktunya setiap hari dilewatkan remaja di sekolah.¹⁰

Tidak mengherankan jika pengaruh sekolah membawa dampak yang besar bagi perkembangan jiwa remaja. Salah satu aspek yang terpengaruhi dari lingkungan sekolah yakni keadaan emosi. Sekolah merupakan tempat berkumpulnya semua orang yang berasal dari latar belakang yang berbeda satu sama lain, terkadang dari perbedaan ini menyulut emosi dan terjadi pertengkaran.

Seperti marak berita kasus yang terjadi baru-baru ini yakni aksi kekerasan remaja di jalanan melalui Kompas.com disampaikan jika aksi kekerasan di jalanan atau tawuran yang dilakukan para remaja akhir-akhir

58. ⁹ Riry Fatmawaty, "Memahami Psikologi Remaja", *Jurnal Reforma* vol 6:2 (2017), hlm.

¹⁰ Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), hlm 150.

ini marak terjadi di sejumlah daerah. Salah satu kasus yang mejadi sorotan terjadi di kawasan Gedongkuning, Kota Yogyakarta. Seorang remaja bernama Dafa Adzin Albasith (18) tewas setelah diserang menggunakan gir oleh sekelompok remaja. Korban yang berasal dari kebumen, Jawa Tengah, itu tewas di jalan dalam kondisi mengenaskan. Kelima tersangka terduga pelaku penyerangan rata-rata masih duduk di bangku sekolah. Menurut psikologi klinis, Syarkoni, M.Psi., menjelaskan bahwa demi menjaga eksistensi kelompok, para remaja yang emosinya masih labil akan mudah terpancing jika ada sesuatu yang dianggap mengancam kelompok mereka.¹¹

Fenomena di atas dari banyaknya fenomena yang terjadi menjadi alasan penulis tertarik untuk melakukan penelitian melalui bimbingan kelompok. Tujuannya adalah untuk meningkatkan regulasi emosi siswa. Kemudian dari penelitian ini siswa kelas XI dipilih sebagai subjek penelitian dengan alasan bahwa di tahun kedua sekolah di usia 15-20 tahun dinamakan masa kesempurnaan remaja dan merupakan puncak perkembangan emosi.¹² Sederhananya siswa dalam tahap ini terjadi perubahan dari kecenderungan mementingkan diri sendiri menjadi cenderung memperhatikan kepentingan orang lain dan cenderung memperhatikan harga diri. Hal ini menunjukkan bahwa kepentingan kelompok, pertemanan sangat penting untuk remaja. Dampak positifnya

¹¹ Michael Hangga Wismabrata, "Marak Kasus Kekerasan Remaja di Jalanan, Ahli: Emosi Labil dan Pengaruh Media Sosial", <https://regional.kompas.com/read/2022/04/11/153647278/marak-kasus-kekerasan-remaja-di-jalanan-ahli-emosi-labil-dan-pengaruh-media?page=all> diakses tanggal 11 april 2022.

¹² Sarlito W. Sarwono, Psikologi Remaja, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), hlm 28.

yakni meningkatnya nilai pertemanan dan dampak negatifnya terjadi ajakan tawuran antar sekolah yang berawal dari saling mengejek di media sosial.

Selanjutnya penulis memilih MAN 2 Yogyakarta sebagai tempat penelitian karena kinerja dari guru bimbingan konseling/ guru BK yang menarik minat penulis karena sangat memperhatikan kondisi setiap siswanya, membangun kedekatan yang baik tanpa membedakan siswa baik ataupun nakal, bukan sekedar polisi sekolah yang hanya tahu menghukum siswa namun guru BK yang mengayomi dan mendukung setiap aktivitas positif siswanya.¹³

Biasanya di sekolah tindakan yang diberikan apabila siswa melanggar aturan dengan peringatan awal berupa teguran atau hukuman namun hal ini tidak menjamin siswa jera. Dari inilah diperlukan peran orang tua maupun guru di sekolah dalam mendidik remaja agar tidak salah dalam mengaktualisasikan dirinya. Remaja melakukan sesuatu tanpa berpikir panjang, meskipun mengetahui resiko yang ditanggungnya. Perilaku menentang yang dilakukan remaja ini berkaitan dengan kurangnya keterampilan mengelola emosinya, transfer emosi yang salah menyebabkan timbulnya perilaku negatif.

Untuk mencapai kematangan emosi, remaja harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan

¹³ Observasi Mengenai Lingkungan MAN 2 Yogyakarta, September - Oktober 2022.

reaksi emosional.¹⁴ Adapun caranya adalah dengan membicarakan berbagai masalah pribadinya dengan orang lain. Bila siswa ingin lebih mencapai kematangan emosi bisa belajar dengan berbagai cara misalnya seperti mempelajari manfaat sabar melalui sholat dan dzikir atau menggunakan teknik dalam mengelola emosi secara sederhana, seperti penggunaan humor, pengarahannya ulang energi emosional, mengembangkan emosi positif dan istirahat.¹⁵ Adapun dengan meningkatkan manajemen mood dan regulasi emosi. Dalam penelitian ini penulis menggunakan regulasi emosi sebagai salah satu cara (obat) untuk mengelola emosi siswa.

Pola emosi remaja sama dengan pola emosi masa kanak-kanak namun yang membedakan terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat, khususnya pada pengendalian latihan individu terhadap ungkapan emosi mereka. Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya secara meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengkritik orang yang menyebabkan amarah.¹⁶

Dengan adanya regulasi emosi, siswa dibimbing untuk mampu terbuka dengan perasaannya. Siswa bisa membedakan respon antara emosi negatif dan emosi positif. Maka yang pertama kali harus dilakukan oleh siswa ialah mengenali emosinya dan menata emosinya sehingga ia bisa

¹⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan V*, terj. Istiwidiyanti & Soedjarwo (Jakarta : Erlangga, 1980), hlm, 213.

¹⁵ Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, (Semarang: UPT Undip Press, 2012), hlm. 66.

¹⁶ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan V*, terj. Istiwidiyanti & Soedjarwo (Jakarta : Erlangga, 1980), hlm. 213.

mengatasi emosi pada dirinya. Jika regulasi emosinya baik maka mengungkapkan emosinya akan baik pula. Regulasi emosi merupakan suatu proses dorongan yang bersifat ekstrinsik dan instrinsik yang bertanggungjawab dalam mengendalikan (*monitoring*), menilai (*evaluating*), dan memodifikasi (*modifying*) reaksi emosi yang dimunculkan, khususnya intensitas dan bentuk respon emosi untuk mencapai tujuan tertentu. Dengan kata lain apabila siswa mampu mengelola emosi secara efektif, maka siswa tersebut dapat dikatakan bisa memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah-masalah yang dihadapi.¹⁷

Lebih lanjut dalam Buku Seri Kesehatan Mental, individu yang memiliki kemampuan mengelola emosi akan lebih cakap menangani ketegangan emosi karena kemampuan mengelola emosi ini akan mendukung individu menghadapi dan memecahkan konflik interpersonal dan kehidupan secara efektif. Dalam konteks psikologi, regulasi emosi dapat dirumuskan dengan usaha individu dalam mengelola atau mengatur pengendalian diri terhadap respon emosional yang muncul dengan intensitas yang sesuai dengan harapan agar tetap tenang, meskipun dibawah tekanan.¹⁸

Menurut Goleman dalam Jurnal Indah Hidayati dkk mengemukakan ciri-ciri anak yang mampu melakukan regulasi emosi

¹⁷ Zaujatul Amna dan Sarah Hafizha, *Buku Seri Kesehatan Mental Saat Pandemi di Indonesia*, (Banda Aceh: Penerbit Syiah Kuala University Press, 2021), hlm. 41.

¹⁸ Ahmad Kamaludin, *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani dalam Membentuk Perilaku Positif*, (Surabaya: Cipta Media Nusantara 2022), hlm. 18.

dengan baik diantaranya adalah toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi dan pengelolaan amarah, berkurangnya ejekan verbal, perkelahian dan gangguan di ruang kelas, mampu mengungkapkan marah dengan tepat tanpa berkelahi, perasaan yang lebih positif tentang diri sendiri, sekolah dan keluarga, lebih baik dalam menangani ketegangan jiwa, berkurangnya kesepian dan kecemasan dalam pergaulan.¹⁹ Jadi individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi tentunya dapat mengendalikan emosinya dengan efektif. Siswa mampu mengatur emosi serta mampu menyalurkan rasa marah, rasa kecewa, rasa frustrasi, putus asa, akibat diejek, ditolak, diabaikan atau menghadapi ancaman bahkan tetap tenang walaupun keadaan penuh tekanan. Sebaliknya, siswa yang memiliki regulasi emosi yang rendah, tidak mampu mengatur emosinya sehingga permasalahan yang dihadapi tidak mampu dipecahkan secara efektif.

Dengan regulasi emosi, siswa dapat menentukan emosi yang dirasakan dan bisa mengekspresikan emosi sesuai kondisi dan situasi yang terjadi. Regulasi emosi dalam penelitian ini adalah kemampuan individu untuk mengatur emosi dan kebutuhan untuk mengekspresikannya secara tepat.

Meregulasi emosi memerlukan suatu latihan, diskusi atau sesuatu hal yang bisa menjadi wadah bagi siswa untuk lebih terampil dalam mengekspresikan emosinya. Dan penelitian ini digunakan untuk layanan

¹⁹ Indah Hidayati dkk, Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama, *Indonesian of Journal Counseling Guidance: Theory and Application*, (Desember: 2017), hlm. 28.

Bimbingan Kelompok yang diharapkan dapat menjadi wadah bagi siswa untuk meregulasi emosinya.

Pengertian bimbingan kelompok yang lebih sederhana menunjuk kepada kegiatan bimbingan yang diberikan kepada kelompok individu yang mengalami masalah yang sama.²⁰ Bimbingan kelompok menekankan pada suatu bimbingan kepada individu-individu melalui prosedur kelompok. Dalam hal ini, kelompok merupakan upaya diadakannya bimbingan dalam rangka membantu individu yang memerlukan bantuan.²¹

Melalui bimbingan kelompok, berguna untuk melatih individu menghadapi suatu tugas bersama atau memecahkan suatu masalah bersama. Dengan demikian, sedikit banyak dididik untuk hidup secara bersama. Hal tersebut akan diperlukan atau dibutuhkan selama hidupnya.²²

Melalui berkelompok, siswa dapat mengembangkan sikap-sikap positif seperti saling menghargai, kerjasama, tanggungjawab, disiplin serta dapat mengurangi beban moril seperti penakut, sikap egois, agresif, manja dan sebagainya. Berkaitan dengan regulasi emosi, melalui bimbingan kelompok dapat dihilangkan atau dilatih ketegangan-ketegangan emosi, kekecewaan, iri hati, konflik-konflik yang terjadi sehingga siswa bisa menilai dan mengatur emosinya dengan tepat.

Dari bimbingan kelompok, siswa yang bersangkutan dapat memperoleh sesuatu yang berguna bagi perkembangan dirinya yakni

²⁰ Siti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), hlm. 6.

²¹ *Ibid.*, hlm. 6.

²² *Ibid.*, hlm. 8.

kemampuan dalam mengungkapkan kebutuhan emosinya baik positif maupun negatif dengan tepat.

Maka dalam penelitian ini, penulis ingin membahas bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa yang harapannya dari bimbingan kelompok ini bukan hanya menjadikan wadah bagi siswa untuk belajar meregulasi emosinya namun menekankan pada hasil yang didapatkan dari regulasi emosi yang dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari maupun sepanjang hidupnya.

C. Rumusan Masalah

Dari pemaparan latar belakang di atas maka permasalahan dalam penelitian ini yaitu bagaimana proses langkah-langkah bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi siswa kelas XI MAN 2 Yogyakarta?

D. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

a) Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang dilakukan ialah untuk mengetahui, mendeskripsikan, dan menganalisis langkah-langkah pelaksanaan bimbingan kelompok yang diberikan oleh guru BK untuk meningkatkan regulasi emosi siswa kelas XI di MAN 2 Yogyakarta.

b) Manfaat Penelitian

- a. Manfaat secara teoritis yakni penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangsih ilmiah sebagai pengembangan keilmuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam yang berkaitan dengan bimbingan kelompok dalam meningkatkan regulasi emosi siswa sehingga bisa menjadi referensi guna penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling.
- b. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa dan dapat memberikan informasi kepada pembaca jika melalui bimbingan kelompok dapat membantu siswa dalam mengelola emosinya.

E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka dalam penelitian berguna untuk mendeskripsikan hubungan antara masalah yang akan diteliti dengan penelitian terdahulu yang sejenis. Dari hasil penelusuran yang telah dilakukan terdapat beberapa penelitian terdahulu yang relevan dan dapat menjadi acuan terhadap penelitian ini mengenai bimbingan kelompok dan regulasi emosi, antara lain:

Pertama, Erwin Erlangga dari Universitas Semarang, dalam jurnalnya yang berjudul *Bimbingan Kelompok Meningkatkan*

Keterampilan Berkomunikasi Siswa. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan berkomunikasi siswa kelas VIII MTs Annur Karangjunti, yang rendah ditandai dengan siswa sering berbicara tidak sopan kepada guru, selalu menyakiti hati orang lain ketika berbicara dan pasif dalam kegiatan belajar mengajar. Penelitian ini menggunakan rancangan *pre-experiment* (eksperimen tidak sebenarnya) atau kuasi eksperimen. Hasil penelitian ini yakni uji normalitas data menggunakan Kolomogorov-Smirnov dengan hasil $XI = 0,678$ yang artinya nilai $> 0,05$ maka populasi berdistribusi normal. Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa bimbingan kelompok efektif meningkatkan keterampilan berkomunikasi siswa, maka seyogyanya guru bimbingan dan konseling melakukan kegiatan bimbingan kelompok secara terjadwal bagi siswa sehingga diharapkan siswa mampu memiliki keterampilan berkomunikasi yang baik.²³

Penelitian sebelumnya dengan penulis terdapat perbedaan yakni terletak pada variabel kedua yang digunakan, penulis menggunakan regulasi emosi dan Erwin Erlangga menekankan pada keterampilan berkomunikasi siswa. Selanjutnya metode yang digunakan, bila Erwin Erlangga menggunakan kuantitatif, penulis menggunakan metode kualitatif.

Kedua, Nuris Firori Humida, dalam skripsi tahun 2019 yang berjudul *Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Komunikasi*

²³ Erwin Erlangga, "Bimbingan Kelompok Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi Siswa", *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol, 4: 1(Juni, 2018).

Interpersonal Siswa Kelas VII MTs Wahid Hasyim Yogyakarta 2019.

Tujuan dalam penelitian yang ditulis Nuris Firori yakni untuk mengetahui dan mendeskripsikan tahap-tahap yang dilakukan sekolah dalam proses bimbingan kelompok dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa kelas VII Mts Wahid Hasyim. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat empat tahap yang dilakukan dalam meningkatkan komunikasi interpersonal yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan (kegiatan) dan tahap pengakhiran. Menurut Nuris Firori komunikasi interpersonal sangat penting dimiliki oleh setiap siswa supaya bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan secara efektif.²⁴

Perbedaan penelitian di atas dengan penulis terletak pada variabel penelitiannya. Jika Nuris Firori menggunakan bimbingan kelompok untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa, sedangkan penulis menggunakan bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi siswa.

Ketiga, Rizky Rahmadani, dalam skripsi tahun 2019 yang berjudul Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Tanggungjawab Belajar Siswa di MTs Al- Jamiyatul Al-Wasliyah Tembung Kelas VIII 2019. Tujuan dalam penelitian yang ditulis Rizky Rahmadani untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan tanggung jawab belajar siswa di MTs Al-Jamiyatul Al-Wasliyah Tembung di kelas VIII Tahun Ajaran 2019/2020. Hasil

²⁴ Nuris Firori Humida, *Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas VII MTs Wahid Hasyim Yogyakarta*, Skripsi (Yogyakarta: Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kaliaga Yogyakarta, 2019).

penelitian mampu menjawab hipotesis penelitian yaitu adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan tanggungjawab siswa.²⁵ Rizky Rahmadani menekankan pada kesadaran siswa untuk meningkatkan rasa tanggungjawabnya dan minat belajar siswa.

Perbedaannya terletak pada tujuan penelitian, Rizky Rahmadani bertujuan untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok berpengaruh pada meningkatnya tanggung jawab siswa sedangkan penulis bertujuan mengetahui bagaimana langkah-langkah bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi.

Keempat, Rosleny Marliani, Endin Nasrudin, Rika Rahmawati dan Zulmi Ramdani dari program studi Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Dalam jurnalnya yang berjudul Regulasi Emosi, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis: Studi Pada Ibu *Work from Home* dalam Menghadapi Pandemi COVID-19. Tujuan dari studi ini yaitu untuk memberikan sebuah model teoritis yang menjelaskan tentang pentingnya regulasi emosi dan *Wellbeing* bagi Ibu dalam menurunkan tingkat stres yang dihadapi di masa *work from home*. Metode yang dipilih yakni metode penelaahan pustaka. Hasil penelitian ini menunjukkan regulasi emosi yang tinggi berperan dalam mengurangi stres yang dihadapi dan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Perbedaannya penulis

²⁵ Rizky Rahmadani, *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Tanggungjawab Belajar Siswa di MTs Al- Jamiyatul Al-Wasilah Tembung Kelas VIII 2019*, Skripsi (Medan: Prodi BKI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Sumatera Utara, 2019).

menggunakan metode kualitatif dan subjek yang digunakan ialah siswa untuk bisa mengendalikan emosinya.²⁶

Kelima, Dewi Khoirun Nisak, dalam skripsi tahun 2018 yang berjudul *Regulasi Emosi Pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada mahasiswa sedang menempuh skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi dengan kategori cukup mampu lebih banyak dengan jumlah sebanyak 66%, kategori kurang mampu sebanyak 21,5% dan pada kategori sangat mampu sebanyak 12,5%. Temuan lain menunjukkan bahwa mahasiswa sedang menempuh skripsi terutama perempuan lebih memiliki regulasi emosi yang kurang baik dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Dewi Khoirun Nisak menekankan pada menyeimbangkan diri ketika mengerjakan skripsi yang kaitannya erat dengan tekanan.²⁷

Perbedaannya terletak pada tujuan penelitian jika Dewi Khoirun Nisak ingin mengetahui gambaran regulasi emosi pada mahasiswa maka penulis ingin mengetahui langkah-langkah regulasi emosi terbentuk melalui bimbingan kelompok. Selanjutnya terletak pada subjek penelitian, penelitian tersebut memilih mahasiswa maka penulis memilih siswa untuk mengetahui regulasi emosinya.

²⁶ Rosleny Marliani, dkk, "Regulasi Emosi, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis: Studi Pada Ibu Work from Home dalam Menghadapi Pandemi COVID-19", Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020.

²⁷ Dewi Khoirun Nisak, *Regulasi Emosi Pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi*, Skripsi (Malang: Prodi Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, 2018).

Keenam, Anom Sarianingsih, dalam skripsi tahun 2019 yang berjudul *Regulasi Emosi Pada Narapidana Kasus Pembunuhan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Yogyakarta*. Penelitian bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan strategi regulasi emosi pada Narapidana Kasus Pembunuhan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa narapidana dalam menghadapi situasi, perubahan situasi, penyebaran perhatian dan perubahan respon untuk mempengaruhi respon fisiologis pengalaman dan tingkah laku dari emosi negatif.²⁸

Perbedaan penelitian ini dengan penulis terletak pada subjek penelitian, jika Anom Sarianingsih memilih menggunakan subjek narapidana kasus pembunuhan untuk mengetahui gambaran strategi regulasi emosinya, maka penulis menggunakan siswa untuk mengetahui proses regulasi emosi yang terjadi.

Berdasarkan beberapa kajian pustaka di atas, yang membedakan dengan penulis lakukan adalah perbedaan waktu dan rumusan masalah. Dari hasil kajian pustaka di atas belum ditemukan secara khusus membahas tentang bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian di MAN 2 Yogyakarta karena layanan BK sangat memperhatikan keadaan siswa-siswinya. Istilahnya guru BK di MAN 2 Yogyakarta turun tangan untuk melihat kondisi lapangan, tidak hanya sibuk pada administrasi saja namun

²⁸ Anom Sarianingsih, *Regulasi Emosi Pada Narapidana Kasus Pembunuhan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Yogyakarta*, Skripsi (Yogyakarta: Prodi BKI, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2019).

BK bertanggung jawab atas kenyamanan siswa bersekolah di MAN 2 Yogyakarta. Selain itu terdapat beberapa siswa yang masih rendah pengelolaan emosinya sehingga menarik penulis untuk mengeksplorasi lebih jauh tentang siswa-siswi MAN 2 Yogyakarta.

F. Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan salah satu bagian penting dalam penelitian. Kegunaan dari teori itu sendiri adalah untuk memfokuskan pada isu yang akan diteliti supaya lebih terfokus dan tersistematis.

1. Tinjauan Mengenai Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Sebelum membahas lebih lanjut mengenai bimbingan kelompok, akan diuraikan terlebih dahulu mengenai pengertian bimbingan.

Bimbingan berasal dari kata bimbing (*guide*) yang artinya pimpin, tuntun. Bimbingan memiliki arti yakni arahan, tuntunan, pimpinan.²⁹ Secara etimologis, istilah bimbingan merupakan alih bahasa dari bahasa Inggris: “*guidance*”, yang merupakan bentuk infinitif atau bentuk masdar dari kata kerja “*to guide*”, yang berarti: menunjukkan, membimbing atau menuntun orang lain ke jalan yang benar. Jadi istilah bimbingan secara etimologis berarti:

²⁹ Peter Salim dan Yenny Salim, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, (Jakarta: Modern English Press, 1991), hlm. 205.

pemberian petunjuk, pemberian bimbingan atau tuntunan kepada orang lain ke jalan yang benar.³⁰

Tohirin menyatakan bahwa bimbingan merupakan proses bantuan terhadap individu untuk mencapai pemahaman diri dan pengarahan diri yang dibutuhkan untuk melakukan penyesuaian diri secara maksimal kepada sekolah, keluarga, dan masyarakat.³¹

Sedangkan menurut Muhsin Kalida bimbingan adalah pemberian bantuan kepada seorang individu agar dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi secara mandiri dan sebaik-baiknya, lurus, benar dan baik atau *the best choice*.³²

Menurut Prayitno dan Erman Amti dalam Liliek Suryani Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, atau orang dewasa; agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dan saran yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.³³

Pengertian bimbingan secara terminologi di atas telah banyak dikemukakan oleh para ahli maka, definisi bimbingan yang

³⁰ Abror Sodik, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2017), hlm. 2.

³¹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi)*, (Jakarta: Rajawali Pers 2013), hlm. 16-17.

³² Muhsin Kalida, *Langkah-Langkah Bimbingan Konseling Islam bagi Anak & Remaja*, (Yogyakarta: Lembaga Ladang Kata, 2022), hlm. 16.

³³ Liliek Suryani, "Upaya Meningkatkan Sopan Santun Berbicara dengan Teman Sebaya Melalui Bimbingan Kelompok", *e-jurnalmitrapendidikan.com*, vol, 1: 1 (Maret 2017), hlm. 114.

mempermudah untuk dipahami yakni bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja maupun dewasa dalam menghindari atau mengatasi problema-problema di dalam kehidupannya sehingga tercapai kebahagiaan dalam kehidupannya.

Apabila proses bimbingan berlangsung dalam sistem persekolahan, maka bimbingan dapat diartikan sebagai proses bantuan yang diberikan oleh pembimbing (guru BK) kepada siswa supaya tercapai tingkat perkembangan optimal.³⁴ Namun apabila bimbingan merujuk pada permasalahan yang dihadapi (individu) siswa yang berkaitan dengan regulasi emosi, maka bimbingan dapat diartikan sebagai proses bantuan yang diberikan oleh guru BK kepada beberapa individu (siswa) untuk mencapai regulasi emosi yang sesuai. Selain itu, bimbingan kelompok bisa menjadi

langkah guru BK untuk memberikan edukasi pada siswa terkait bahaya nya pergaulan yang negatif, sharing pola hidup yang positif antar siswa dan sebagainya.

Sedangkan pengertian kelompok menurut Brodbeck dan Lewin dalam Siti Hartinah mendefinisikan kelompok dengan meng gambarkannya sebagai kumpulan individu-individu yang mempunyai hubungan-hubungan tertentu, yang membuat mereka

³⁴ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi)*, (Jakarta: Rajawali Pers 2013), hlm. 17.

saling ketergantungan satu sama lain dalam ukuran-ukuran yang bermakna.³⁵ Secara umum, kelompok sering diartikan sebagai kumpulan beberapa orang yang memiliki norma dan tujuan tertentu, memiliki ikatan batin antara satu dengan yang lain, serta meski bukan resmi, tapi memiliki unsur kepemimpinan di dalamnya.

Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Liliek Suryani bahwa bimbingan kelompok adalah proses pemberian informasi dan bantuan yang diberikan oleh seorang guru pada sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu, dan di dalam kegiatan bimbingan kelompok individu saling berinteraksi, mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran dan sebagainya sehingga individu dapat mencapai perkembangan secara optimal.³⁶ Lebih lanjut, layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok.³⁷

Dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok ialah proses pemberian informasi dan bantuan yang diberikan oleh

³⁵ Sitti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, (Bandung : Refika Aditama, 2009), hlm. 4-11.

³⁶ Lilliek Suryani, "Upaya Meningkatkan Sopan Santun Berbicara Dengan Teman Sebaya Melalui Bimbingan Kelompok", *e-jurnalmitrapendidikan.com*, vol, 1: 1 (Maret 2017), hlm 115.

³⁷ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi)*, (Jakarta: Rajawali Pers 2013), hlm. 170.

pembimbing kepada sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan bersama.

Dalam layanan bimbingan kelompok, seperti aktivitas, dinamika harus diwujudkan untuk membahas berbagai topik yang berguna untuk mengembangkan potensi anggota kelompok. Namun bimbingan kelompok bukan sekadar kegiatan kelompok. Kegiatan bimbingan kelompok mengemban fungsi-fungsi konseling seperti pemahaman, pencegahan, pengentasan masalah, pengembangan, pemeliharaan, dan fungsi advokasi; serta menerapkan prinsip-prinsip dan asas-asas konseling.³⁸

b. Tujuan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok yang diberikan pasti memiliki beberapa tujuan yang ingin dicapai agar hasil yang didapatkan dapat bermanfaat bagi terbimbing. Tujuan Bimbingan Kelompok menurut Prayitno dalam jurnal Indah Hidayati dkk adalah mampu berbicara di depan orang banyak; belajar menghargai pendapat orang lain, mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif), dapat bertenggang rasa, dan bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya.³⁹

Tujuan bimbingan kelompok di atas dengan dilaksanakannya bimbingan kelompok, siswa atau anggota kelompok mampu

³⁸ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi)*, (Jakarta: Rajawali Pers 2013), hlm. 176.

³⁹ Indah Hidayati dkk, *Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama*, *Indonesian of Journal Counseling Guidance: Theory and Application*, (Desember: 2017), hlm. 28-29.

mengendalikan diri dan mengekspresikan emosi negatif dengan tepat.

Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa) sedangkan secara lebih khusus, bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal para siswa.⁴⁰

Setiap manusia yang lahir di dunia ini memiliki kemampuan masing-masing. Melalui bimbingan kelompok ini individu dibantu untuk memaksimalkan potensi yang dimilikinya. Dari bimbingan kelompok pula individu dibantu supaya dapat memahami dirinya, menerima dirinya, mengarahkan dirinya, dan mewujudkan dirinya sesuai dengan kapasitas potensi yang dimilikinya.

c. Langkah-Langkah Bimbingan Kelompok

Pembahasan tentang langkah-langkah bimbingan kelompok menurut Prayitno dkk dalam buku layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok yang berhasil, pada umumnya, terdapat empat langkah perkembangan bimbingan kelompok, yaitu langkah

⁴⁰ *Ibid.*, hlm. 172.

pembentukan, langkah peralihan, langkah pelaksanaan kegiatan, dan langkah pengakhiran. Langkah-langkah ini merupakan satu kesatuan dalam seluruh kegiatan bimbingan kelompok.

1) Langkah Pembentukan Kelompok

Dalam keseluruhan tahapan kegiatan kelompok terdapat tahap awal, tahap ini berlangsung sampai berkumpulnya para (calon) anggota kelompok hingga tahap pembentukan kelompok. Pada tahap awal ini dilakukan upaya untuk menumbuhkan minat bagi terbentuknya kelompok, yang meliputi pemberian penjelasan tentang kelompok yang dimaksud, tujuan dan manfaat kelompok, ajakan memasuki dan mengikuti kegiatannya, dan adanya kesempatan serta kemudahan bagi penyelenggaraan kelompok yang dimaksud.

a) Pembentukan Kelompok

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan tujuan atau harapan-harapan yang ingin dicapai selama kegiatan bimbingan kelompok.

Hasil tahap awal suatu kelompok mungkin masih dalam keadaan anggota belum merasa adanya keterikatan kelompok. Dalam keadaan seperti ini, peranan utama pimpinan kelompok ialah merangsang dan memantapkan keterlibatan anggota baru dalam suasana kelompok yang diinginkan.

b) Keaktifan Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok perlu memusatkan usahanya pada: penjelasan tentang tujuan kegiatan, penumbuhan rasa saling mengenal antar anggota, penumbuhan sikap saling mempercayai dan saling menerima, dan dimulainya pembahasan tentang tingkah laku dan suasana perasaan dalam kelompok.

c) Beberapa Teknik

Jika keterbukaan dan keikutsertaan para anggota dapat cepat tumbuh dan berkembang, mungkin teknik-teknik ini tidak perlu digunakan. Teknik-teknik ini berguna bagi pengembangan sikap anggota kelompok yang semula tumbuh secara lamban. Teknik-tekniknya yaitu antara lain: teknik “pertanyaan dan jawaban”, teknik “perasaan dan tanggapan”, teknik “permainan kelompok”.

2) Langkah Peralihan

Tahap kedua ini merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan tahap ketiga. Tujuan dari tahap peralihan yakni terbebasnya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya; memantapkan suasana kelompok dan kebersamaan; makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

Isi kegiatan dari langkah peralihan yaitu:

- a) Menjelaskan kegiatan yang akan di tempuh pada tahap berikutnya
- b) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya
- c) Membahas suasana yang terjadi
- d) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
- e) Kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan) seperti tujuan kegiatan kelompok, asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan dan sebagainya.

3) Langkah Pelaksanaan Kegiatan

Dalam tahap ini, saling keterhubungan antaranggota kelompok tumbuh dengan baik. Saling tukar pengalaman

dalam bidang suasana perasaan yang terjadi, pengutaraan, penyajian dan pembukaan diri berlangsung dengan bebas. Para anggota bersikap saling membantu, saling menerima, saling kuat-menguatkan, dan saling berusaha untuk memperkuat rasa kebersamaan.

Dalam tahap ini ditandai dengan adanya dinamika kelompok BMB3 (*berpikir, merasa, bersikap, bertindak, dan bertanggung jawab*) yang mulai hidup terhadap apa yang menjadi isi bahasan. Dinamika BMB3 diupayakan agar mendorong para anggota kelompok untuk betul-betul aktif berpartisipasi saling menanggapi, mengkritisi atau mendorong, menyetujui serta berpendapat secara positif untuk keberhasilan yang diharapkan.

Dalam kegiatan pokok dalam mengemukakan suatu permasalahan terdapat dua kegiatan yakni kelompok bebas dan kelompok tugas. Kelompok bebas yakni setiap anggota kelompok bebas mengemukakan apa saja yang dirasakan patut atau perlu dibicarakan bersama di dalam kelompok tersebut. Sedangkan yang dimaksud kelompok tugas merupakan topik atau pokok bahasannya diberikan oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok untuk mem bahas nya.

Perbedaan dari dua kegiatan di atas yakni apabila kegiatan kelompok membahas masalah atau topik yang merupakan masalah pribadi jenis layanan yang bisa digunakan adalah layanan Konseling Kelompok, sedangkan kegiatan kelompok yang membahas masalah-masalah umum termasuk ke dalam jenis layanan Bimbingan Kelompok.

Topik-topik yang dibahas kegiatan bimbingan kelompok baik topik bebas maupun topik tugas dapat mencakup bidang-bidang pengembangan kepribadian, hubungan sosial, pendidikan karier, kehidupan berkeluarga, dan lain sebagainya.

Isi dari keseluruhan langkah pelaksanaan kegiatan yaitu:

- a) Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan.
- b) Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terdahulu.
- c) Anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas.
- d) Kegiatan selingan.

4) Langkah Pengakhiran

Berkenaan dengan tahap pengakhiran, yang menjadi fokus utama bukanlah berapa kali kelompok tersebut harus

bertemu namun pada hasil yang telah dicapai dari kelompok tersebut ketika menghentikan pertemuan. Menjelajahi mengenai apakah anggota memiliki sesuatu yang baru sebagai hasil belajar dan akan mampu menerapkan hal-hal yang telah mereka pelajari itu, pada kehidupan nyata mereka sehari-hari.

Langkah kegiatan pengakhiran yaitu:

- a) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan diakhiri.
- b) Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
- c) Membahas kegiatan lanjutan.
- d) Mengemukakan pesan dan harapan.⁴¹

Sedangkan dalam penelitian ini, memilih untuk menggunakan kelompok tugas sebagai kegiatan pokok pembahasan. Topik yang dibahas mengenai regulasi emosi, suatu permasalahan yang relevan dengan hal-hal yang umumnya dirasakan oleh sebagian besar anggota kelompok dan permasalahan ini menarik untuk dibicarakan.

⁴¹ Prayitno dkk, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil*, (Bogor: Penerbit Ghalia Indah, 2017), hlm. 53-78.

2. Tinjauan Mengenai Regulasi Emosi

a. Definisi Regulasi Emosi

Manusia adalah makhluk yang memiliki rasa dan emosi. Manusia sulit menikmati hidup secara optimal tanpa memiliki emosi. Manusia bukanlah manusia jika tanpa emosi. Kita memiliki emosi dan rasa, karena emosi dan rasa menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan kita sebagai manusia.

Emosi berasal dari kata *e* yang berarti energi dan *motion* yang berarti getaran. Emosi kemudian bisa dikatakan sebagai sebuah energi yang terus bergerak dan bergetar. Oleh sebab itu, kata “emosi” merupakan sebuah konsep yang sangat luas dan tidak dapat di khususkan pada reaksi/ ekspresi tertentu saja, tetapi emosi memiliki reaksi positif maupun negatif secara psikologis maupun suasana hati yang sedang terjadi pada individu.

Emosi merupakan gambaran dari pikiran, perasaan dan atau gerakan fisik yang dapat diasumsikan sebagai makna yang terasosiasi sebagai gerakan mental individu yang bersifat otomatis, berkembang dan berubah secara sadar.⁴² Emosi setiap orang mencerminkan keadaan jiwanya, yang akan tampak secara nyata pada perubahan jasmaninya. Emosi dalam makna paling harfiah didefinisikan sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu dari setiap keadaan mental yang hebat atau

⁴² Agus Santoso, *Mengontrol Emosi Menjadi Seni*, (Surabaya: Global Aksara Pres 2021), hlm. 2.

meluap-luap. Chaplin dalam Triantoro dan Nofrans merumuskan emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku.⁴³

Pada dasarnya emosi manusia di bagi menjadi dua kategori umum jika di lihat dari dampak yang ditimbulkannya. Kategori pertama adalah emosi positif atau biasa disebut dengan afek positif. Emosi positif memberikan dampak yang menyenangkan dan menenangkan. Macam-macam dari emosi positif ini seperti tenang, rileks, gembira, lucu, haru dan senang. Sedangkan kategori kedua adalah emosi negatif atau afek negatif. Dampak dari emosi negatif yang kita rasakan seperti tidak menyenangkan dan menyusahkan. Macam-macam dari emosi negatif di antaranya sedih, kecewa, putus asa, depresi, tidak berdaya, frustrasi, dendam, marah dan sebagainya.

Individu biasanya mampu mengendalikan emosi, tetapi adakalanya gagal melakukannya. Hal ini menegaskan bahwa pentingnya kemampuan mengatur emosi yang bertujuan untuk menghindarkan diri dari tekanan emosi negatif dan menimbulkan keadaan *distress* yang terus-menerus, maka kita perlu belajar untuk meregulasi atau mengatur emosi kita.

⁴³ Triantoro dan Nofrans, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 11-12.

Regulasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki arti yakni pengaturan. Regulasi adalah menurut pengaturan, tindakan mengatur, mengendalikan, mengarahkan, atau memerintah berdasarkan peraturan, prinsip, atau sistem.⁴⁴

Regulasi emosi merupakan bentukan dari dua kata, yaitu: *regulation* dan *emotion*. Secara bahasa *regulation* berarti *rule*, *order* (aturan) yang dapat diartikan sebagai mengatur atau mengolah. Regulasi emosi terdiri dari proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional terutama fitur intensif dan temporal mereka, untuk mencapai tujuan seseorang.⁴⁵

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa kemampuan mengatur emosi merupakan bentuk kesadaran individu dalam memahami proses emosi perasaan atau pikiran, serta terampil dalam memahami sebab yang muncul dari emosi tersebut serta mengevaluasi informasi yang menyulut emosi dengan mengalihkan perhatian.⁴⁶

Tujuan regulasi emosi bisa mencakup upaya untuk mengurangi atau meningkatkan baik besarnya atau durasi emosi negatif atau positif. Penurunan emosi negatif tampaknya menjadi

⁴⁴ Peter Salim dan Yenny Salim, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, (Jakarta: Modern English Press, 1991), hlm. 1252.

⁴⁵ Ross A. Thompson, "Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition", *Monographs of the Society for Research in Child Development*, Vol. 59, No.2/3 (1994), hlm. 27-28.

⁴⁶ Ahmad Kamaludin, *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani dalam Membentuk Perilaku Positif*, (Surabaya: Cipta Media Nusantara 2022), hlm. 18.

tujuan regulasi yang paling umum dalam kehidupan sehari-hari, diikuti oleh peningkatan emosi positif. Pandangan yang lebih luas tentang tujuan regulasi emosi ini menunjukkan sesuatu yang penting tentang apa yang akan seseorang lakukan saatnya mengatur emosi mereka.⁴⁷

Empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi individu menurut Gratz dan Roem dalam jurnal Hanum dan Hirmaningsih yaitu:

- a) *Acceptance of emotional response* (penerimaan emosi), yaitu kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak malu merasakan emosi tersebut ketika menghadapi permasalahan.
- b) *Strategies to emotion regulation* (strategi regulasi emosi), yaitu keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan individu dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.
- c) *Engaging in goal directed behavior* (keterlibatan perilaku bertujuan), yaitu kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga

⁴⁷ James J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation second edition*, (New York: The Guilford Press, 2015), hlm. 9-10.

individu dapat tetap berkonsentrasi, berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.

- d) *Control emotional response* (kontrol respon emosi), yaitu kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon yang emosi yang tepat.⁴⁸

Penerimaan diri, pemahaman akan suasana emosi, mengetahui secara jelas makna dari perasaan, mampu mengungkapkan perasaan secara konstruktif merupakan hal-hal yang mendorong tercapainya kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, dan kesehatan jiwa individu.

b. Kedudukan Regulasi Emosi

Persoalan mengenai emosi sering memunculkan kejadian yang tidak biasa, hal ini diketahui melalui perilaku yang dimunculkan individu saat merasa emosi. Emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah (*approach*) atau menghindar (*avoidance*) terhadap sesuatu. Walgito (dalam Triyono dan Mukh. Ekhsan Rifai, 2019) memaparkan jika seseorang mengalami ketakutan mukanya menjadi pucat, jantungnya berdebar-debar, jadi adanya perubahan-perubahan kejasmanian

⁴⁸ Hanum dan Hirmaningsih, "Regulasi Emosi pada Remaja Laki-laki dan Perempuan", *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender* vol.18: 1 (2019), hlm. 90.

sebagai rangkaian dari emosi yang dialami oleh individu yang bersangkutan.⁴⁹

Emosi lebih banyak ditentukan dari hasil interpretasi diri terhadap sebuah peristiwa. Pandangan dan interpretasi sebuah peristiwa dapat memberikan persepsi atau penilaian negatif, tidak menyenangkan, mengecewakan atau sebaliknya memberikan persepsi yang positif seperti sebuah kewajaran, membahagiakan. Triyono dan Mukh. Ekhsan Rifai, 2019 menjelaskan interpretasi yang dibuat atas sebuah peristiwa akan mengkondisikan dan membentuk perubahan fisiologis secara internal.⁵⁰ Kemampuan mengkondisikan atau mengatur emosi yang terjadi biasa disebut dengan regulasi emosi. Regulasi emosi ini memiliki kedudukan yang sangat penting karena akan menciptakan tindakan/perilaku dalam menghadapi berbagai situasi. Melalui regulasi emosi individu mampu mengolah emosinya dan meluapkan emosinya serta kemampuan individu untuk tetap tenang di bawah tekanan yang ada. Terdapat dua hal penting yang berkaitan dengan regulasi emosi yaitu ketenangan (*claming*) dan fokus (*focusing*).⁵¹ Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengatur dirinya untuk meredakan emosi-emosi negatif dalam dirinya dan memfokuskan pada hal yang mengganggu.

⁴⁹ Triyono dan Mukh. Ekhsan Rifai, *Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*, (Sukoharjo: Sindunata, 2019), hlm 28.

⁵⁰ *Ibid.*, hlm 29.

⁵¹ *Ibid.*, hlm 31.

c. Aspek – Aspek Regulasi Emosi

Kemampaun individu dalam mengelola emosi atau mengontrol emosi sangat membantu individu dalam mengurangi perilaku negatif. Gross dan John (dalam Triyono dan Mukh. Ekshan Rifai, 2019) membuat daftar lima rangkaian faktor regulasi emosi, yaitu:

1) Pemilihan Situasi (*selection of the situation*)

Pemilihan situasi digunakan individu untuk mempertimbangkan manfaat jangka panjang ketika memilih situasi tersebut. pemilihan situasi melibatkan pemilihan emosi yang meningkat atau menurun tergantung situasi yang diharapkan apakah sesuai dengan keinginan atau tidak. Kondisi emosi individu sangat dipengaruhi oleh pemilihan situasi ini.

2) Perubahan Situasi (*modification of the situation*)

Hal ini sama dengan problem-focused coping atau situasi-situasi yang berpotensi membangkitkan emosi.

Upaya untuk memodifikasi situasi secara langsung untuk mengubah dampak emosionalnya merupakan salah satu bentuk regulasi emosi yang kuat.

3) Terbukanya Perhatian (*deployment of attention*)

Terbukanya penyebaran perhatian dapat berupa dorongan verbal untuk membantu dalam pemecahan

masalah atau untuk menguatkan respon emosi. Terkadang individu sulit untuk menggambarkan perbedaan antara terbukanya perhatian dengan pemilihan situasi. Hal tersebut dikarenakan usahan mengubah situasi mungkin lebih efektif dinamakan sebagai situasi baru yang sekarang.

4) Perubahan Kognitif (*change of cognitions*)

Perubahan penilaian yang dibuat dan termasuk di sini adalah pertahanan psikologis dan pembuatan perbandingan sosial dengan yang ada di bawahnya (keadaannya lebih buruk daripada saya). Hal ini merupakan transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh kuat emosi dari situasi.

5) Penyesuaian Respon (*modulation of respons*)

Tahapan terakhir dari regulasi emosi adalah penyesuaian respon yang berarti berpengaruh terhadap fisik, pengalaman atau respon tingkah laku secara langsung.

Dalam tahap ini, individu dapat menyembunyikan perasaannya yang sesungguhnya terhadap orang lain.⁵²

3. Tinjauan Masalah Remaja

a Definisi Remaja dan Batasan Usia Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin (*adolescere*) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi

⁵² Triyono dan Mukh. Ekhsan Rifai, *Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*, (Sukoharjo: Sindunata, 2019), hlm 33-34.

dewasa.” Pandangan terkait remaja diungkapkan oleh Piaget dengan mengatakan *secara psikologis, masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkatan orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.*

Kemudian garis pemisah antara awal masa dan akhir masa remaja terletak pada sekitar usia tujuh belas tahun; usia rata-rata memasuki sekolah menengah atas. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai enam belas atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia enam belas atau delapan belas yaitu usia matang secara hukum. Jadi masa awal remaja dimulai di usia 13 tahun sedangkan usia akhir remaja berada di kisaran 19 tahun yang berada di ambang perbatasan memasuki usia dewasa awal.

b) Karakteristik Masa Remaja

Selanjutnya ciri-ciri masa remaja. Seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri masa remaja yakni sebagai berikut:

- a) Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting akibat fisik dan ada lagi karena akibat psikologis. Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat, terutama pada masa awal remaja.

b) Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat.

c) Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya.

c) Perilaku Menyimpang pada Remaja

Salah satu upaya untuk mendefinisikan penyimpangan perilaku remaja dalam arti kenakalan remaja (*juvenile delinquency*) dilakukan oleh M. Gold dan J. Petronio (Weiner, 1980) dalam Sarlito W. Sarwono yakni sebagai berikut: *kenakalan remaja*

adalah tindakan oleh seseorang yang belum dewasa yang sengaja melanggar hukum dan diketahui oleh anak itu sendiri bahwa jika perbuatannya itu sempat diketahui oleh petugas hukum ia bisa dikenai hukuman.

Beberapa bentuk penyimpangan yang pernah dilakukan oleh remaja sebagai berikut:

1 Kenakalan remaja

Jensen dalam Sarlito W. Sarwono membagi kenakalan remaja menjadi empat jenis yaitu:

- a. Kenakalan yang menimbulkan korban fisik pada orang lain: perkelahian, perkosaan, perampokan, pembunuhan, dan lain-lain.
- b. Kenakalan yang menimbulkan korban materi: perusakan, pencurian, pencopetan, pemerasan dan lainnya.
- c. Kenakalan sosial yang tidak menimbulkan korban di pihak lain: pelacuran, penyalahgunaan obat.
- d. Kenakalan yang melawan status, misalnya mengingkari status anak sebagai pelajar dengan cara membolos, mengingkari status orang tua dengan cara minggat dari rumah atau membantah perintah orang tua.

Namun dalam hal-hal seperti ini, untuk menilai atau mendiagnosa kenakalan anak atau remaja hendaknya diperhatikan faktor kesengajaan dan kesadaran dari anak itu.

2 Hipoaktivisme

Masa remaja sebagai masa yang penuh perubahan berdampak pada perilaku remaja yang identik dengan agresivitas dan hiperaktivisme (aktivitas yang terlalu berlebihan). Namun di lain sisi ada sebagian remaja yang sangat kurang aktivitasnya hal ini disebut dengan hipoaktivisme (penarikan diri). Penampilan dan kelakuan sehari-hari mereka tidak berbeda dari orang-orang lain yang normal, akan tetapi mereka tidak cukup untuk menyerap pengetahuan dan keterampilan tertentu.

Reaksi penarikan diri menjadi hipoaktif bukan hanya terdapat pada orang dengan IQ yang kurang dari rata-rata, melainkan juga pada orang-orang normal. Khususnya pada remaja, salah satu bentuk reaksi ketidakpuasan remaja terhadap kondisi lingkungan sosialnya adalah menarik diri ke dalam dirinya sendiri, menyendiri, tidak mau diganggu, mudah tersinggung sehingga ia tampil sebagai orang yang pendiam, pemalu atau pemurung, yang dalam bentuk

gangguan kejiwaannya bisa menjadi *skizofrenik autisma* atau *katatonik*.

Gejala ini akan berkurang sendiri jika remaja tersebut sudah menemukan seorang yang mau mengerti dan bisa diajaknya berbicara untuk membagi perasaannya.

3 Kultisme

Agama bisa menjadi jalan keluar yang positif bagi remaja saat mengalami keguncangan. Akan tetapi, pada sebagian remaja pelarian pada agama ini berkembang menjadi pengikatan diri yang mutlak dan menolak segala sesuatu yang berbeda dari yang digariskan oleh ajaran agama sendiri. Jika tingkah lakunya dalam beragama itu sudah menyimpang dari kelaziman menurut norma yang umum berlaku dalam masyarakat atau bahkan sudah bertentangan dengan kepentingan orang banyak dan mengganggu masyarakat, maka remaja tersebut mungkin sudah terlibat dalam “kultisme”.

itu.

4 Penyalahgunaan narkoba dan alkoholisme

Seperti yang diketahui narkoba dan minuman alkohol mempunyai dampak terhadap sistem saraf manusia yang menimbulkan banyak efek. Seperti meningkatkan gairah, semangat, keberanian, rasa tenang dan nikmat

sehingga melupakan masalahnya. Karena efek itulah beberapa remaja menyalahgunakan narkoba dan alkohol. Sebagaimana yang kita tahu bahwa mengonsumsi narkoba dan alkohol dalam dosis yang berlebihan bisa membahayakan nyawa yang bersangkutan. Maka hal inilah yang menjadi alasan berbagai pemerintah dunia mempunyai undang-undang anti narkoba dan alkohol. Upaya masyarakat dan pemerintah dalam memberantas narkoba dan alkohol sudah banyak sekali. Salah satu organisasi masyarakat anti narkoba yang jaringannya meluas hingga seluruh Indonesia yakni Granat (Gerakan Anti Narkoba) di pihak pemerintah telah dibentuk BNN (Badan Narkotika Narkoba) sebagai upaya untuk memberantas pengedaran narkoba.⁵³

4. Regulasi Emosi dalam Bimbingan Islam

Manusia sebagai makhluk monopluraris (*wahdatul anashir*), bahwa manusia itu terdiri dari unsur yang menjadi satu kesatuan utuh yang tidak terpisahkan (yaitu unsur jasmani dan rohani, berakal, berhati nurani, berpenglihatan, dan berperasaan atau lazim memiliki unsur cipta, rasa dan karsa).⁵⁴

Manusia tentu memiliki fitrah, dan fitrah adalah jenis makhluk Tuhan yang memiliki bentuk dan sifat yang bisa

⁵³ Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Rajawali Press, 2013), hlm 251-271.

⁵⁴ Abror Sodik, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2017), hlm. 36.

dimaksimalkan secara kualitatif maupun kuantitatif.⁵⁵ Secara sederhana regulasi emosi dapat dimaknai sebagai kemampuan individu untuk tetap tenang dalam keadaan yang penuh tekanan. Dalam Bimbingan dan Konseling, keadaan penuh tekanan ini disebut *neurosis* atau masalah. Dasar dari Bimbingan dan Konseling Islam adalah memberikan pertolongan dalam menghadapi dan mengatasi tantangan atau kesulitan yang dialami seseorang dalam hidupnya dengan berpedoman baik pada Al-Qur'an maupun Sunnah Rasulullah SAW. Bimbingan dan konseling Islam bukan sekedar membantu mengatasi problematika konseli/ klien, tetapi juga mengarahkan kepada kesadaran diri sebagai *khalifah* di bumi.⁵⁶

Tujuan Bimbingan dan Konseling adalah untuk membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Sedangkan dalam aspek pendidikan tujuan Bimbingan dan Konseling adalah untuk membantu siswa agar dapat mencapai tujuan-tujuan perkembangan yang meliputi aspek pribadi-sosial, belajar dan karir.

Regulasi emosi di sini berperan sebagai suatu cara dalam menyikapi permasalahan yang dirasakan individu agar bisa mengekspresikan emosi dengan baik. Jika seseorang telah mampu

⁵⁵ Muhsin Kalida, *langkah-langkah Bimbingan Konseling Islam bagi Anak & Remaja*, (Bantul: Lembaga Ladang Kata 2022), hlm. 23.

⁵⁶ *Ibid.*, hlm. 22-23.

mengelola emosi-emosinya secara efektif dan baik dalam menghadapi sebuah masalah yang dialaminya, maka ia akan memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah tersebut.

Jadi regulasi emosi dalam pandangan Bimbingan Islam adalah suatu cara dalam mengenali dan memahami perasaan serta mengatur emosi diri sendiri berupa kemampuan untuk tetap tenang dalam keadaan yang menyulitkan. Kemampuan untuk tetap tenang atau bisa menahan amarah/emosi dijabarkan oleh Allah SWT dalam surah Ali Imran Ayat 134 sebagai berikut:

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

Artinya: (yaitu) orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan. (Qs. Ali Imran: 134).⁵⁷

Apabila seseorang telah melatih dirinya untuk menahan amarah, maka dia tidak akan melakukan tindakan-tindakan yang melampaui batas, bahkan dia akan menganggap bahwa perlakuan yang tidak adil terhadap dirinya itu mungkin karena kekhilafan dan tidak sengaja dan ia akan memaafkannya. Allah menjelaskan bahwa menahan amarah itu suatu jalan ke arah takwa. Orang-orang yang

⁵⁷ <https://tafsirq.com/3-ali-imran/ayat-134> diakses tanggal 09 April 2022.

benar bertakwa pasti akan dapat menguasai dirinya di waktu sedang marah.⁵⁸

Terdapat pula suatu hadist yang berisi nasehat untuk jangan marah, berikut hadist yang diriwayatkan oleh sahabat Abu Hurairah:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : أَوْصِنِي ،
قَالَ : ((لَا تَغْضَبَنَّ مَرَارًا ؛ قَالَ : ((لَا تَغْضَبَنَّ)) . رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ

Artinya: “Dari Abu Hurairah ra: bahwa seorang lelaki berkata kepada Nabi SAW, “Berilah aku nasihat.” Beliau pun bersabda, “*Janganlah engkau marah.*” Orang itu berkata lagi beberapa kali, beliau pun (tetap) berkata, “*Janganlah engkau marah.*” (HR. Bukhari).⁵⁹

Maksud dari jangan marah tersebut yakni menahan marah dari sebab yang membuatnya marah hingga tidak marah lagi. Karena dengan meluapkan emosi kemungkinan memberikan dampak yang buruk.

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif dengan pendekatan analisisnya kualitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik suatu variabel atau lebih (*independen*) tanpa membuat suatu perbandingan, atau

⁵⁸ Bustami A. Gani dkk, *Al-Qur'an dan Tafsirnya Jilid II Juz 4-5-6*. Departemen Agama RI, (Yogyakarta: Dana Bhakti Wakaf 1980), hlm. 48.

⁵⁹ Muhammad Nashiruddin Al-Albani, *Mukhtashar Shahih Al Imam Al Bukhari*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2014), hlm. 142. No 2363.

penghubungan dengan variabel lain. Data yang dikumpulkan adalah berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka.

Sedangkan penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada satu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.⁶⁰

Data kualitatif adalah data yang berbentuk kata-kata, bukan dalam bentuk angka. Data kualitatif diperoleh melalui berbagai macam teknik pengumpulan data misalnya wawancara, analisis dokumen, diskusi terfokus, atau observasi yang telah dituangkan dalam catatan lapangan (transkrip).

2. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian adalah sumber tempat memperoleh keterangan penulisan atau lebih tepat dimaknai sebagai seseorang atau sesuatu yang mengenainya ingin diperoleh keterangan. Subjek penelitian berkaitan erat dengan sumber data penelitian. Sesuatu yang dalam dirinya melekat masalah yang ingin diteliti dan menjadi tempat diperolehnya data dalam penelitian akan menjadi subjek penelitian.⁶¹

Subjek dipilih sesuai kriteria dalam menentukan subjek penelitian, penulis memilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik

⁶⁰ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Kalimantan Selatan: Antasari Press, 2011), hlm. 75.

⁶¹ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penulisan* hlm 60.

penarikan sampel *purposive* dilakukan dengan cara menentukan kriteria khusus atau pertimbangan karakteristik tertentu terhadap sampel atau subjek penelitian yang akan diteliti, terutama orang-orang yang dianggap ahli di bidangnya dan sebagainya.

Beberapa kriteria yang menjadi acuan dalam menentukan subjek penelitian ini ialah siswa yang menjadi subjek penelitian adalah siswa siswi di MAN 2 Yogyakarta yang memiliki kriteria sebagai berikut:

- a. Guru bimbingan dan konseling di MAN 2 Yogyakarta yaitu ibu Umi Solikatun, yang secara langsung terlibat dalam kegiatan bimbingan kelompok serta sebagai informan mengenai pelaksanaan bimbingan kelompok di MAN 2 Yogyakarta.

Pemilihan informan dalam penelitian ini adalah berdasarkan hasil AKPD yang kemudian ditentukan oleh Ibu Umi Solikatun.

- b. Siswa siswi berumur 16-18 tahun duduk di bangku kelas XI

(Sebelas) masih berstatus sebagai siswa MAN 2 Yogyakarta dan memiliki latar belakang pengendalian emosi yang buruk seperti mudah marah, mudah kecewa, atau memiliki ketertarikan untuk mengetahui regulasi emosi yang baik.

Kriteria yang telah ditetapkan menjadi acuan dasar dalam mengambil subjek penelitian, sehingga menetapkan 5 (lima) orang siswa yang ingin mengetahui pengelolaan emosi yang baik berikut inisial dari kelima subjek penelitian: ANF, ASR, SP, MD, RA.

Sedangkan untuk objek dalam penelitian ini terkait dengan langkah-langkah bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa kelas XI.

3. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi merupakan bagian yang penting dalam sebuah penelitian. Menurut Basrowi dan Suwandi observasi merupakan salah satu metode pengumpulan data di mana penulis melihat mengamati secara visual sehingga validitas data sangat tergantung pada kemampuan observer. Metode ini digunakan untuk melihat dan mengamati secara langsung keadaan di lapangan agar penulis memperoleh gambaran yang lebih luas tentang permasalahan yang diteliti.⁶²

Penelitian ini memilih menggunakan observasi non-partisipan. Observasi non-partisipan merupakan teknik observasi yang dilakukan penulis dengan cara tidak terlibat langsung dengan kehidupan dan aktivitas orang-orang yang diamati. Penulis bertindak sebagai pengamat independen dan menjaga jarak dengan objek pengamatannya.⁶³

Melalui observasi ini memperoleh data antara lain tentang cara pemilihan anggota kelompok, teknik pembentukan anggota

⁶² Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm. 94.

⁶³ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Kalimantan Selatan: Antasari Press, 20110, hlm. 81-82.

kelompok, pelaksanaan langkah-langkah kegiatan bimbingan kelompok, serta tentang program Bimbingan Konseling yang dijalankan di MAN 2 Yogyakarta.

b. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu *pewawancara* yang mengajukan pertanyaan dan *terwawancara* yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.⁶⁴

Teknik wawancara dapat pula diartikan sebagai cara yang dipergunakan untuk mendapatkan data dengan bertanya langsung secara bertatap muka dengan responden atau informan yang menjadi subjek penelitian. Namun apabila dalam kondisi tertentu tidak memungkinkan wawancara secara bertatap muka, maka bisa berkomunikasi dengan informannya melalui telephone, *handphone* atau melalui media sosial.

Dalam teknik wawancara ini penulis menggunakan jenis wawancara terstruktur. Wawancara terstruktur merupakan wawancara yang dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara (bahan pertanyaan) yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu.⁶⁵

⁶⁴ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016), hlm. 186.

⁶⁵ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Kalimantan Selatan: Antasari Press, 2011), hlm. 75.

Melalui wawancara data yang didapatkan pada subjek penelitian adalah pertama wawancara dilakukan kepada 5 subjek kelas XI, yaitu ANF, ASR, SP, MD, RA untuk mendapatkan respon terhadap pelaksanaan langkah-langkah kegiatan bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan. Serta wawancara pada guru BK untuk mendapatkan data pendukung sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok.

c. Dokumentasi

Metode ini merupakan suatu cara pengumpulan data yang menghasilkan catatan-catatan penting yang berhubungan dengan masalah yang diteliti, sehingga akan diperoleh data yang lengkap dan bukan berdasarkan perkiraan.⁶⁶

Dokumen tertulis dapat berupa arsip, catatan harian, autobiografi, memorial, kumpulan surat pribadi, kliping dan sebagainya. Sementara dokumen terekam dapat berupa film, kaset rekaman, mikrofilm, foto dan sebagainya.⁶⁷

Pengumpulan dokumen ini dilakukan untuk mengecek kebenaran atau ketepatan informasi yang diperoleh dengan melakukan wawancara mendalam. Data yang diperoleh yakni foto selama pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok, catatan perwakilan dalam rapot, rekaman, video kegiatan bimbingan kelompok, daftar hadir siswa.

⁶⁶ Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm. 158.

⁶⁷ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*,..... hlm. 85.

Kemudian data yang diperoleh selama penelitian yakni profil MAN 2 Yogyakarta, dokumen profil BK dalam bentuk *soft file*, gambar (foto) dari pelaksanaan langkah-langkah kegiatan bimbingan kelompok, rekaman audio, daftar hadir anggota.

4. Teknik Keabsahan Data

Untuk menguji keabsahan suatu data penulis memilih untuk menggunakan teknik triangulasi. Terdapat empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan *sumber, metode, penyidik, teori*. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik triangulasi melalui sumber lainnya. Menurut Patton dalam Rahmadi Triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penulisan kualitatif.

Teknik triangulasi dengan sumber dapat dilakukan dengan: (1) membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara, (2) membandingkan apa yang dikatakan orang didepan umum dengan apa yang dikatakannya secara pribadi, (3) membandingkan apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakannya sepanjang waktu, (4) membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang-orang seperti rakyat biasa, orang yang berpendidikan menengah atau

tinggi, orang berada, orang pemerintahan, (5) membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.⁶⁸

Dalam pelaksanaannya penulis melakukan penelitian mengenai langkah-langkah bimbingan kelompok, informasi diperoleh dari anggota kelompok kemudian dikonfirmasi kepada guru BK atau pimpinan kelompok. Sedangkan triangulasi data berupa teknik dalam pelaksanaannya, melakukan wawancara dengan siswa dan guru BK, kemudian meninjau kembali dengan memastikan data hasil dengan dokumentasi dan observasi. Sehingga dapat ditemukan data yang sesuai atau valid yang kemudian data disajikan dalam bentuk skripsi ini.

5. Teknik Analisis Data

Menurut Bogdan & Biklen Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.⁶⁹ Analisis data merupakan bagian terpenting dalam metode ilmiah, karena analisis data digunakan untuk memecahkan masalah penelitian. Penulis menggunakan analisis data yang dikembangkan oleh Miller dan Huberman, teknik analisis yang

⁶⁸ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penulisan Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016), hlm. 330-331.

⁶⁹ *Ibid.*, hlm 248.

dilakukan mencakup tiga kegiatan yang bersamaan: (1) reduksi data (2) penyajian data, dan (3) penarikan kesimpulan (verifikasi).

a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses pemilihan, pemusatan perhatian, pengabstraksian dan pentransformasian data kasar dari lapangan. Proses ini berlangsung selama penelitian dilakukan hingga akhir penelitian. Reduksi data berfungsi untuk menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasikan sehingga interpretasi bisa ditarik.⁷⁰

Langkah yang dilakukan dalam tahap ini yakni penulis menginventarisir data baik data observasi, dokumentasi maupun wawancara. Data itu selanjutnya dideskripsikan sebagai tahap awal analisis data yaitu kegiatan yang berkaitan dengan proses pengklasifikasian, mencari pola hubungan, memasukkan data yang penting, membuang data yang tidak relevan, serta pengambilan keputusan akan dicatat dalam uraian singkat.

2. Penyajian Data

Setelah melalui proses reduksi data dilanjutkan ke proses penyajian data. Penyajian data adalah sekumpulan informasi yang digunakan untuk menarik simpulan dan pengambilan tindakan. Menurut Farida Nugrahani sajian data ini merupakan suatu rakitan organisasi informasi, dalam bentuk deskripsi dan narasi

⁷⁰ Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm. 209.

yang lengkap, yang disusun berdasarkan pokok-pokok temuan yang terdapat dalam reduksi data, dan disajikan menggunakan bahasa penulis yang logis, dan sistematis, sehingga mudah dipahami.⁷¹

Penyajian data dalam penelitian ini merupakan penggambaran seluruh informasi tentang langkah-langkah bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa.

3. Penarikan Simpulan atau Verifikasi

Makna adalah hal penting dalam penelitian kualitatif. Penarikan kesimpulan merupakan kegiatan penarikan kesimpulan terhadap hasil analisis dan interpretasi data.

Dalam tahap ini, penulis membuat rumusan proposisi terkait dengan prinsip logika, mengangkatnya sebagai temuan penelitian, kemudian dilanjutkan dengan mengkaji secara berulang-ulang terhadap data yang ada, pengelompokan data yang terbentuk dan proposi yang telah dirumuskan.⁷²

⁷¹ Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Surakarta, 2014), hlm. 175.

⁷² Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm. 210.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai bimbingan kelompok dalam meningkatkan regulasi emosi siswa kelas XI MAN 2 Yogyakarta dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok yang dilakukan oleh penulis untuk meningkatkan regulasi emosi siswa dilakukan melalui empat langkah yakni: (1) langkah pembentukan meliputi pengenalan anggota kelompok, penyampaian tujuan dan maksud bimbingan kelompok, teknis pelaksanaan bimbingan kelompok. (2) langkah peralihan meliputi pembahasan suasana yang terjadi di kelompok, menawarkan atau mengamati anggota apakah siap melanjutkan kegiatan bimbingan kelompok. (3) langkah kegiatan meliputi masing-masing anggota bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan, menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu, anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas. (4) langkah pengakhiran meliputi pemimpin kelompok mengemukakan kegiatan akan diakhiri, mengemukakan kesimpulan dan kesan pesan kegiatan bimbingan kelompok, menyampaikan hasil kegiatan bimbingan kelompok.

B. Saran-saran

Setelah diadakan penelitian bimbingan kelompok dalam meningkatkan regulasi emosi siswa kelas XI MAN 2 Yogyakarta, maka

dalam upaya perbaikan proses pelaksanaan kegiatan adalah yang perlu diperhatikan yaitu:

1 Untuk Guru BK

- a) Sebaiknya guru BK menyiapkan ruangan tersendiri untuk setiap kegiatan bimbingan konseling dilaksanakan agar asas kerahasiaan terpenuhi dan timbul kenyamanan di setiap pelaksanaan kegiatan.
- b) Intensitas kedekatan antara guru BK dan siswa sangat baik, guru BK bisa bersikap sebagai rekan daripada polisi sekolah, namun tetap ada ketegasan agar siswa tidak menyepelekan guru BK dan guru lainnya.

2 Bagi siswa MAN 2 Yogyakarta

Untuk siswa siswi MAN 2 Yogyakarta diharapkan senantiasa mampu menselaraskan hidup dengan sebaik-baiknya. Menjalin komunikasi yang sopan santun kepada bapak ibu guru disekolah, mampu mengelola emosi, bersikap tenang agar menjadi pribadi yang bijaksana.

3 Bagi Penulis

Semua hal yang telah digariskan untuk penulis, segala rintangan yang ada untuk mengalahkan rasa malas dalam diri semoga dengan adanya penulisan yang telah dilakukan dapat menjadi pengingat jika penulis telah melewati banyak rintangan untuk bisa seperti sekarang. Terus belajar jangan menyerah dan semangat dalam meraih mimpi.

C. Penutup

Alhamdulillah puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya serta kebaikan-Nya karena telah mempermudah penulis dalam segala hal. Tak lupa sholawat serta salam penulis curahkan kepada Nabi besar nabi Muhammad SAW yang telah menyalurkan semangatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

Penulis sudah berusaha semaksimal mungkin dengan mengerahkan segala kemampuan dan daya upaya untuk bisa menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Penulis menyadari, apa yang ada di dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis memohon kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak untuk dapat membantu skripsi ini menjadi lebih baik. Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada berbagai pihak yang telah membersamai penulis menyelesaikan skripsi ini. Semoga karya ini dapat memberikan sedikit manfaat bagi pembacanya sebagai salah satu referensi tentang bimbingan dan konseling khususnya bagi penulis sendiri.

YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Erlangga, Erwin. "Bimbingan Kelompok Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi Siswa." *Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol 4: 1, 2018.
- Fatmawaty, Riry. "Memahami Psikologi Remaja." *Jurnal Reforma* vol 6:2 , 2017: 50-60.
- Hafizha, Zaujatul Amna dan Sarah. *Buku Seri Kesehatan Mental Saat Pandemi di Indonesia*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press, 2021.
- Hamdi, Rasimin dan Muhamad. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2018.
- Hartinah, Sitti. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT Refika Aditama, 2009.
- Hidayati, dkk Indah. "Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama." *Indonesian of Journal Counseling Guidance: Theory and Application*, 2017: 28-29.
- Hirmaningsih, Hanum dan. "Regulasi Emosi pada Remaja Laki-laki dan Perempuan." *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 2019: 90.
- Humida, Nuris. "Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa kelas VII MTs Wahid Hasyim Yogyakarta." *Skripsi: Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga*, 2019.
- Hurianti, Nur Hidayah &. "Krisis Identitas Diri pada Remaja." *Sulesana: Jurnal Wawasan Keislaman Vol 10(1)*, 2016: 51-58.
- J, James. *Handbook of Emotion Regulation Second Edition*. New York: The Guilford Press, 2015.
- J.Gross, James. *Handbook of Emotion Regulation Second Edition*. New York: The Guilford Press, 2015.
- Maria, dkk Eva. "Emotion Regulation as Determinant of Recovery Experiences and Well-Being: A Day-Level Study." *International Journal of Stress Management*, 2013: 312.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2016.
- Nofrans, Triantoro dan. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara, 2012.

- Nugrahaini, Farida. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Surakarta, 2014.
- Paud, Studi PG. *Modul Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Kekerasan Orang Tua Terhadap Anak*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2019.
- Prayitno, dkk. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Bogor: Ghalia Indah, 2017.
- Rahmadi. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Kalimantan Selatan: Antasari Press, 2011.
- Salim, Peter Salim dan Yenny. *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*. Jakarta: Modern English Press, 1991.
- Sodik, Abror. *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2017.
- Surahman, Mochamad Rahmat, Sudiby. *Metodologi Penelitian*. Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan, 2016.
- Suryani, Lilliek. "Upaya Meningkatkan Sopan Santun Berbicara Dengan Teman Sebaya Melalui Bimbingan Kelompok." *e-jurnalmitrapendidikan.com vol 1: 1*, 2017: 115.
- Suwandi, Basrowi dan. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Rineka Cipta, 2008.
- Tohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi)*. Jakarta: Rajawali Press, 2013.