

**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU  
DENGAN PENDEKATAN *CLIENT CENTERED* DALAM  
MENGELOLA EMOSI MARAH PESERTA DIDIK KELAS X  
IPS DI SMA NEGERI 1 SUMBERJAYA LAMPUNG BARAT**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas dan Memenuhi Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Ilmu Tarbiyah  
dan Keguruan

**Oleh :**

**AYSAH MUSTIKA**

**1611080407**

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
2022 M/1443 H**

**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU  
DENGAN PENDEKATAN *CLIENT CENTERED* DALAM  
MENGELOLA EMOSI MARAH PESERTA DIDIK KELAS X  
IPS DI SMA NEGERI 1 SUMBERJAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas dan Memenuhi Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Ilmu Tarbiyah  
dan Keguruan

Oleh :

**AYSAH MUSTIKA**

**1611080407**

**Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

**PEMBIMBING I: Defriyanto,S.IQ.M.Ed**

**PEMBIMBING II: Rahma Diani, M.Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
2022 M/1443**

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya peserta didik yang mengalami permasalahan kesulitan dalam mengelola emosi marah pada peserta didik kelas X IPS SMA NEGERI 1 SUMBERJAYA. Pemasalahan adalah Bagaimana pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan client centered dalam mengelola emosi marah peserta didik di SMA NEGERI 1 SUMBERJAYA? Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pelaksanaan layanan konseling individu dalam mengelola emosi marah dengan menggunakan pendekan client catered pada peserta didik. Sampel pada penelitian ini berjumlah 1 orang peserta didik kelas X IPS yang memiliki masalah mudahnya terpancing emosi, mudah marah , susah dalam mengendalikan sikap marahnya , melampiaskan emosi pada orang sekitarnya. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan deskriptif kualitatif yang digunakan untuk menganalisis data atau menggambarkan yang telah terkumpul. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan observasi , wawancara, instrument audio, dokumentasi keabsahan data dilakukan dengan triangulasi. Adapun teknik analisis data melalui tiga tahap yaitu : Data Rduction (reduksi data ) Data Display (penyajian Data ) dan Conclusion Drawing(menarik kesimpulan). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan client centered yang diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling sangat berpengaruh dan mengurangi permasalahan dalam mengelola emosi marah pada peserta didik kelas X IPS SMA NEGERI 1 SUMBERJAYA. Dengan dilakukan tahapan yakni: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap penutupan.

Dengan demikian penerapan konseling individu dengan pendekatan client centered dalam mengelola emosi marah peserta didik kelas X IPS SMA NEGERI 1 SUMBERJAYA. Memiliki tujuan yang jelas dalam melaksanakan layanan yaitu membantu peserta didik untuk mengelola emosi marah.

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul : IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN CLIENT CENTERED DALAM MENGELOLA EMOSI MARAH PESERTA DIDIK KELAS X IPS DI SMA NEGERI 1 SUMBERJAYA.

Ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian saya ini.

Bandar Lampung,

Yang membuat  
pernyataan



(AYSATI MUSTIKA )



**KEMENTRIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN**

*Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung Telp. (0721) 703260*

**PERSETUJUAN**

**Judul skripsi : IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING  
INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN CLIENT  
CENTERED DALAM MENGELOLA EMOSI  
MARAH PESERTA DIDIK KELAS X IPS DI  
SMA NEGERI 01 SUMBERJAYA LAMPUNG  
BARAT**

**Nama : Aysah Mustika**

**Npm : 1611080407**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqsyahkan dan dipertahankan dalam Sidang  
Munaqsyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
UIN Raden Intan Lampung.

**Pembimbing I**

**Defriyanto, S.I.Q., M.Ed**  
**NIP. 197803192008011012**

**Pembimbing II**

**Rahma Diani, M.Pd**  
**NIP. 198904172015032008**

**Mengetahui,**  
**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Ali Murtadho, M.S.I**  
**NIP. 197907012009011014**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

*Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung Telp. (0721) 703260*

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: **IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN CLIENT CENTERED DALAM MENGELOLA EMOSI MARAH PESERTA DIDIK KELAS X IPS DI SMA NEGERI 01 SUMBERJAYA LAMPUNG BARAT**. Disusun oleh: **Aysah Mustika, NPM: 1611080407**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, pada Hari/Tanggal: **Selasa, 05 April 2022**.

**TIM MUNAQOSYAH**

**Ketua** : **Dr. Rumadani Sagala, M.Ag** (.....)

**Sekretaris** : **Mega Aria Monica, M.Pd** (.....)

**Penguji Utama** : **Dr. Ali Murtadho, M.S.I** (.....)

**Penguji Pendamping I** : **Defriyanto, S.I.Q., M.Ed** (.....)

**Penguji Pendamping II** : **Rahma Diani, M.Pd** (.....)

**Mengetahui,**  
**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

**Prof. Dr. Hj. Nury Diana, M.Pd**

**NIP. 1964083198803 2 002**



## MOTTO

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ

وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

Artinya :Dan hendaklah di antara kamu ada segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar. Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung.



## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil'amin dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan Karunia-nya, saya Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar tanpa ada suatu hambatan apapun dan segala rasa syukur dan bangga kupersembahkan karya kecil ini kepada:

1. Ayahku tercinta Ridwan dan ibuku tercinta Musilawati yang selalu mensupport tanpa lelah selalu ada tanpa pamrih ikut serta berjuang penuh dalam merawat serta mendidik sehingga sampai dalam proses melanjutkan pendidikan sampai perguruan tinggi ketulusan serta keikhlasnyalah telah mengantarkan sampai mencapai keberhasilan.
2. Kedua adiku tersayang Muhammad Agung Saputra jaya, yang selalu mendoakan dan memberikan semangat untuk menantikan keberhasilan.
3. Ketiga pembimbing pertama bpk. Defriyanto,S.IQ.M.Ed dan pembimbing kedua Rahma Diani, M.Pd yang telah membimbing dan mengarahkan serta memberikan ilmu dengan baik penuh kesabaran sehingga sampai pada titik pencapaian keberhasilan.
4. Keempat kepada teman-teman seluruh kelas H, yang telah membantu dan mendukung dalam menyelesaikan sehingga sampai pada titik akhir.
5. Kepada Almater tercinta universitas islam negeri (UIN ) Raden Intan Lampung yang telah memberikan kesempatan untuk menambah wawasan dan ilmu-ilmu dengan lingkup luas sehingga dapat membuatku belajar , berpikir dan bersikap lebih baik..



## RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada tanggal 21 Februari 1997 di Desa waypetai, Kecamatan Sumberjaya, kabupaten lampung barat, provinsi lampung. Penulis adalah anak Pertama dari dua bersaudara dari pasangan bapak Ridwan dan ibu Musilawati, nama saudara penulis adalah M. Agung saputra jaya.

Penulis menempuh pendidikan pertama di SDN 2 waypetai pada tahun 2004-2010. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMPN 1 Sumberjaya pada tahun 2010-2013. Dilanjutkan ke SMAN 1 sumberjaya pada tahun 2013-2016. Pada tahun 2016 penulis terdaftar sebagai mahasiswa prodi Bimbingan konseling pendidikan islam, fakultas tarbiyah dan keguruan di Universitas Islam Negeri Raden Liantan Lampung melalui jalur tes UM-PTKIN. Pada tahun 2019 penulis mengikuti kuliah kerja nyata (KKN) di desa selorejo, kecamatan Batanghari, kabupaten lampung Timur selama 40 hari. Selanjutnya pada tahun yang sama penulis mengikuti peraktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA N 09 Bandar Lampung.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul: “Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Realitas dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Kelas X di Pondok Pesantren Al-Fatah Lampung” yang merupakan syarat akhir untuk mencapai gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada program Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Shalawat serta salam penulis haturkan kepada suri tauladan umat islam, baginda Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabat dan para pengikutnya yang telah memberikan tuntunan menuju jalan yang terang (ilmu pengetahuan) dengan akhlak yang mulia. Tanpa bantuan berbagai pihak, kiranya penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wan Jamaludin Z, M.Ag,Ph.D selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung memberikan kesempatan kepada penulis menimba ilmu di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Khususnya Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
2. Ibu Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan.
3. Dr. Ali Murtadho, M.S.I selaku ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Ibu Indah Fajriani, M.Pd Selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
5. Bapak Defriyanto, S.IQ.M.Pd selaku pembimbing I terimakasih atas bimbingan yang telah diberikan.
6. Ibu Rahma Diana, M.Pd pembimbing II terimakasih atas bimbingan yang telah diberikan.
7. Bapak Satarudin, M.Pd selaku kepala sekolah SMAN 1 Sumberjaya Lampung barat terimakasih sudah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Ibu Yulva Novianti, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMAN 1 Sumberjaya Lampung barat yang telah berkenan membantu dalam melaksanakan Penelitian.

9. bapak Dahlan effendi selaku guru TU di SMAN 1 Sumberjaya Lampung yang telah berkenan membantu dalam melaksanakan Penelitian.
10. Teruntuk kedua orang tuaku, adiku terimakasih atas dukungan, motivasi dan bantuannya dari awal perjalanan pendidikanku sampai saat ini semoga Allah SWT selalu memberikan ridho dan kebahagiaan kepada kalian.
11. Untuk teman-teman masa abu-abuku Haririn dan titin terimakasih telah mendengarkan keluh kesahku memberikan motivasi untuk melanjutkan sekolah keperguruan tinggi dan telah memberiku nasehat agar aku cepat untuk menyelesaikan skripsi ini.

Bandar Lampung, 01 April 2022

Penulis

Aysah Mustika  
1611080407



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS PENELITIAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I ( PENDAHULUAN) .....</b>	<b>1</b>
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang masalah .....	3
C. Fokus dan Sub Fokus .....	12
D. Rumusan Masalah .....	12
E. Tujuan Penelitian.....	13
F. Manfaat Penelitian.....	13
G. Kajian penelitian Terdahulu .....	14
H. Metode Penelitian.....	17
I. Sistematika Pembahasan .....	23
<b>BAB II (LANDASAN TEORI).....</b>	<b>25</b>
A. Konseling Individual .....	25
1. Pengertian Konseling Individual.....	25
2. Tujuan Dan Fungsi Layanan Konseling Individual .....	26
3. Proses Layanan Konseling Individual.....	28
4. Beberapa Indikator Keberhasilan Konseling .....	33
5. Kegiatan Pendukung Konseling Individu .....	33
<b>B. Pendekatan <i>Clie</i>n Centered.....</b>	<b>34</b>
1. Pengertian Pendekatan <i>Clie</i> n Centered.....	34
2. Tujuan Pendekatan Clie)n Centered .....	37

3. Ciri-ciri pendekatan <i>Client Centered</i> .....	40
4. Proses Konseling <i>client Centered</i> .....	41
5. Teknik Konseling <i>client Centered</i> .....	42
<b>C. Emosi Marah .....</b>	<b>43</b>
1. Pengertian Emosi .....	43
2. Bentuk-Bentuk Emosi .....	44
3. Karakteristik Emosi.....	45
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kestabilan Emosi .....	46
5. Pengertian Emosi Marah .....	47
6. Ciri-ciri Emosi Marah .....	51
<b>BAB III (DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN).....</b>	<b>53</b>
<b>A. Gambaran Umum Objek.....</b>	<b>53</b>
1. Sejarah Berdirinya SMA Negeri 14 Bandar Lampung ...	53
2. Visi dan Misi.....	55
3. Tujuan .....	56
<b>B. Identifikasi Tantangan Nyata .....</b>	<b>65</b>
<b>BAB IV( ANALISIS PENELITIAN).....</b>	<b>67</b>
A. Analisis Data Penelitian .....	67
B. Temuan Penelitian .....	84
<b>BAB V (PENUTUP) .....</b>	<b>91</b>
A. Simpulan .....	91
B. Rekomendasi .....	91

**DAFTAR RUJUKAN**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Surat Persetujuan Wawancara
2. Lembar Observasi
3. Pedoman Wawancara
4. RPL Konseling Individu
5. Surat Balasan Sekolah
6. Data Siswa Bermasalah
7. Dokumentasi



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Supaya tidak terjadinya kesalahpahaman dan penafsiran dalam memahami sebuah judul, maka perlu adanya penegasan sebuah judul agar dapat memiliki kesatuan pemahaman dan penafsiran yang sama terhadap isi judul skripsi yang berjudul:

#### **"IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN CLIENT CENTERED DALAM MENGELOLA EMOSI MARAH PESERTA DIDIK KELAS X IPS DI SMA NEGERI 1 SUMBERJAYA"**

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.<sup>1</sup>

Lahmuddin mengemukakan bahwa "pendekatan pemusatan klien (*client centered therapy*) adalah salah satu pendekatan yang sangat populer pada abad ke – 20. Terapi pemusatan ini sering juga disebut sebagai konsep diri (*self concept*), teori fenomenologi bahkan juga dapat digolongkan ke dalam terapi kemanusiaan (*humanistic, gestal* dan keberadaan (*existentialism*)".<sup>2</sup>

Menurut Sudarsono Emosi adalah Suatu keadaan yang kompleks dari organisme seperti tergugahnya perasaan yang disertai dengan perubahan-perubahan dalam organ tubuh yang sifatnya luas, biasanya ditambahi dengan perasaan yang kuat yang mengarah ke suatu bentuk tingkah laku atau perilaku tertentu. Erat hubungannya dengan kondisi tubuh, denyut jantung, sirkulasi darah, pernafasan, dapat diekspresikan seperti tersenyum, tertawa,

---

<sup>1</sup>Hellen, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta, Quantum Teaching, 2005) h.84

<sup>2</sup>Lahmuddin Lubis, , *Landasan Formal Bimbingan Konseling di Indonesia*, (Bandung : Cita pustaka Media Perintis, 2011), h.150

menangis, dapat merasakan sesuatu seperti merasa senang, merasa kecewa.<sup>3</sup>

Menurut Linschoten (Sundari, 2005) menjelaskan bahwa perasaan manusia menurut modalitasnya terbagi menjadi tiga, yakni suasana hati, perasaan itu sendiri, dan emosi. Emosi merupakan bagian dari perasaan dalam arti luas. Emosi tampak karena rasa yang bergejolak sehingga yang bersangkutan mengalami perubahan dalam situasi tertentu mengenai perasaan, namun seluruh pribadi menanggapi situasi tersebut. Pada akhirnya, individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan menentukan respons yang sesuai terkait situasi yang dihadapi.

Emosi berkembang sejak anak lahir, emosi ditimbulkan oleh adanya rangsang. Pengalaman-pengalaman sehari-hari yang dialami individu dalam menghadapi suatu ungkapan secara lisan tentang marah yang dirasakan. Mereka mungkin sadar setiap kali mereka mengekspresikan marah dengan perilaku yang kurang bisa diterima secara sosial, namun mereka tidak mampu mencegahnya terjadi. Hal ini disebut sebagai *emotionally illiterate* atau kebutaan emosi yang diiringi dengan kurangnya kemampuan untuk memahami perasaan dan kurang mampu memahami bagaimana mengekspresikan marah yang dapat diterima secara norma sosial

Menurut Goleman menjelaskan bahwa pada prinsipnya emosi dasar manusia meliputi takut, marah, sedih dan senang, malu, rasa bersalah, dan cemas sebagai emosi dasar manusia. Emosi tersebut penting karena sangat berpengaruh tidak hanya pada perilaku saat ini namun juga perilaku dimasa mendatang, terutama emosi negatif. Sedangkan marah sendiri merupakan reaksi terhadap sesuatu hambatan yang menyebabkan gagalnya suatu usaha atau perbuatan. Marah yang timbul seringkali diiringi oleh berbagai ekspresi perilaku.

---

<sup>3</sup>Sudarsono, *Kamus filsafat dan Psikologi*, (PT Rineka Cipta: Jakarta,1993), h. 32



## B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu usaha yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan kemajuan sebuah bangsa. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan kondisi dan proses serta hasil pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya dan memiliki kekuatan pengendalian diri serta keterampilan yang diperlukan untuk dirinya dan masyarakat (UU Sisdiknas No 20 tahun 2003). Diperlukan kontribusi dan kolaborasi dari berbagai pihak untuk mewujudkan tujuan dari pendidikan nasional,. Ada 3 unsur utama dalam menunjang keterlaksanaan pendidikan yaitu guru, siswa, dan sistem pendidikan.

Penyelenggaraan pendidikan yang bermutu dan efektif adalah mengintegrasikan tiga komponen sistem pendidikan yang meliputi komponen manajemen dan kepemimpinan, komponen pembelajaran yang mendidik, serta komponen bimbingan dan konseling yang memandirikan (POP BK di SMA, 2016). Bimbingan dan konseling (BK) merupakan wujud dari usaha penyelenggaraan pendidikan yang bermutu melalui sistem pendidikan. Bimbingan dan konseling yang dilaksanakan di sekolah juga merupakan usaha sekolah dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. penyelenggaraan pendidikan, maka perlu ada usaha-usaha yang terencana dan terorganisir dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah. Sehingga guru BK perlu untuk menyusun program bimbingan dan konseling. Syamsu yusuf dan Juntika menegaskan bahwa program BK akan terselenggara secara efektif, apabila didasarkan kebutuhan nyata dan kondisi obyektif perkembangan peserta didik.

Maka dari itu, program hendaknya dimulai dengan mengidentifikasi kebutuhan peserta didik melalui kegiatan need assesment. Program layanan bimbingan dan konseling tentunya tidak hanya dirancang akan tetapi juga kemudian diimplimentasikan ke dalam suatu layanan yang konkrit.

Pelaksanaan layanan BK tidak hanya pada layanan dasar, layanan responsif, atau perencanaan individual saja, tetapi memerlukan dukungan sistem yang kuat. Dukungan sistem bertujuan mendukung guru BK dalam memperlancar penyelenggaraan tiga komponen sebelumnya dan mendukung efektivitas dan efisiensi pelaksanaan layanan BK. Saat ini terjadi perubahan paradigma pendekatan bimbingan dan konseling dari yang berorientasi tradisional, remedial, klinis, dan berpusat pada konselor, menjadi pendekatan yang berorientasi perkembangan dan preventif. Paradigma pendekatan baru yang berorientasi pada perkembangan disebut dengan bimbingan dan konseling komprehensif (Comprehensive guidance and counseling). Ada 5 premis dasar yang harus dipahami oleh tenaga ahli di bidang bimbingan dan konseling sebagai suatu kerangka kerja yang utuh.

Menurut Gysbers & Henderson, 5 premis comprehensive guidance and counseling adalah: a) Tujuan bimbingan dan konseling sesuai dengan tujuan pendidikan, b) Program bimbingan dan konseling yang bersifat pengembangan, c) Program bimbingan dan konseling melibatkan kolaborasi antar staf, d) Program bimbingan dan konseling dikembangkan melalui proses sistematis dari perencanaan, desain, implementasi, evaluasi, dan keberlanjutan, dan e) Program bimbingan dan konseling ditopang oleh kepemimpinan yang kokoh. Premis kelima ini memperkuat pernyataan sebelumnya bahwa salah satu dari komponen sistem pendidikan adalah komponen manajemen dan kepemimpinan. Kepemimpinan yang dimaksud disini tidak hanya bertumpu pada kepemimpinan guru BK, akan tetapi kepemimpinan juga perlu didistribusikan kepada tenaga professional lain di sekolah, salah satunya adalah kepala sekolah.

Program bimbingan dan konseling merupakan rancangan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang disusun berdasarkan need assesment atau assesmen kebutuhan. Gibson & Mitchell menyebutkan bahwa kegiatan asesmen ini meliputi

(1) asesmen lingkungan, yaitu terkait dengan kegiatan mengidentifikasi harapan sekolah (visi dan misi) dan masyarakat

(orang tua peserta didik), sarana dan prasarana pendukung program bimbingan, kondisi dan kualifikasi konselor, dan kebijakan pimpinan sekolah; dan (2) asesmen kebutuhan atau masalah peserta didik, yang menyangkut peserta didik, seperti aspek fisik (kesehatan dan keberfungsian), kecerdasan, motif belajar, sikap dan kebiasaan belajar, minat - minatnya (pekerjaan, jurusan, olah raga, seni, dan keagamaan), masalah - masalah yang dialami, dan kepribadian atau tugas-tugas perkembangan sebagai landasan untuk memberikan pelayanan bimbingan dan konseling. Program bimbingan dan konseling yang digunakan di Indonesia berdasarkan Permendikbud No 111 tahun 2014 adalah program bimbingan dan konseling komprehensif.

Schmidt menjelaskan bahwa prosedur penyusunan program BK komprehensif adalah perencanaan, pengorganisasian, penerapan, dan evaluasi. Lebih rinci, Gysbrers menjelaskan ke empat prosedur sebagai tersebut.

1) Perencanaan (Planning) tidak hanya melibatkan guru BK saja, akan tetapi juga pihak lain yang berperan penting dalam pengambilan kebijakan

2) Pengorganisasian (organizing) dengan membuat sebuah struktur organisasi sekolah seperti melibatkan orang tua melalui komite sekolah dengan melengkapi sarana yang dibutuhkan oleh sekolah, memantau pembelajaran di kelas, dan pembagian tugas sesuai kemampuan guru

3) Penerapan (implementating) merupakan aktualisasi program untuk mencapai perubahan dengan perlu mempertimbangkan sumberdaya personal, sumber daya keuangan dan sumber daya politik program BK, dan

4) Evaluasi (evaluation) dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis tentang program atau intervensi dengan cara tertib untuk membuat keputusan

Untuk mencapai perkembangan potensi siswa yang optimal sesuai harapan orang tua, masyarakat dan pemerintah, sekolah merupakan wadah untuk mengembangkan potensi yang

dimiliki setiap anak sebagai seorang siswa untuk mencapai tujuan tersebut. Melalui proses belajar mengajar yang dilaksanakan pada lembaga pendidikan bertujuan memberikan pengetahuan pada siswa untuk membekali masa depannya agar menjadi generasi penerus bangsa yang memiliki pengetahuan dan dapat bersaing di era milenial yang serba maju dan berteknologi ini. Pendidikan yang diberikan juga bertujuan untuk menumbuhkembangkan kepribadian yang baik serta berakhlak mulia.

Pendidikan sangat membantu dalam memajukan sumber daya manusia untuk menunjang agar suatu negara dapat berkembang. Dalam proses pendidikan seseorang dapat mengetahui yang belum diketahuinya, hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al Qur'an Surat Al-Alaq Ayat 1-5 yang berbunyi:

أَقْرَأْ بِأَسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۝ أَلَمْ يَكُنْ أَقْرَأَ ۝ وَالرَّبُّكَ  
 الْأَكْرَمُ ۝ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۝ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ۝

Artinya : *“bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan,, Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah, Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah, Yang mengajar (manusia) dengan perantaran kalam, Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya”*(Q.S. Al-Alaq:1-5)<sup>4</sup>

Siswa Sekolah Menengah Atas adalah siswa yang berada pada rentangan usia remaja. Masa remaja cenderung diartikan oleh banyak orang sebagai usia bermasalah. Hal tersebut dikarenakan pada masa remaja banyak terjadi perubahan-perubahan yang terjadi dalam seorang remaja sehingga sering menimbulkan suatu hal yang tidak seimbang antara perubahan yang dialaminya terhadap lingkungan tempat remaja berada. Masa

---

<sup>4</sup>Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Surabaya: Mekar, 2004), h. 904

remaja diartikan juga sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, pada masa ini banyak terjadi perubahan baik fisik maupun psikis sehingga berpengaruh terhadap perilaku seorang remaja.<sup>5</sup>

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

Kestabilan emosi terdiri dari dua kata yaitu kestabilan dan emosi. Kestabilan berarti perihalan yang bersifat stabil. Sedangkan emosi yaitu suatu keadaan yang bergejolak pada individu yang berfungsi atau berperan sebagai penyesuaian diri dalam terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu.<sup>6</sup> Jadi, kestabilan emosi adalah keadaan emosi seseorang yang stabil dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan dirinya. Menurut Najati, bahwa kestabilan emosi adalah tidak berlebih-lebihan dalam pengungkapan emosi, karena emosi yang diungkapkan secara berlebih-lebihan bisa membahayakan kesehatan fisik dan psikis manusia.

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

---

<sup>5</sup>Hurlock, Elizabeth, B, *Psikologi Perkembangan “Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan”*, (Jakarta: Erlangga,1999), h. 207

<sup>6</sup>Usman Effendi dan Juhaya S. Praja, *Pengantar Psikologi*, (Bandung: Angkasa,1993), h. 81

*tersebut biasanya dibarengi dengan insting yang mengganggu. Pemuasan motif diiringi dengan insting yang menggembirakan”.*<sup>7</sup>

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

Remaja empat belas tahun sering kali mudah marah, mudah dirangsang, dan emosinya cenderung meledak-ledak, tidak berusaha mengendalikan perasaannya. Sebaliknya, remaja enam belas tahun mengatakan bahwa mereka tidak punya keprihatinan, mudah terangsang dan cenderung meledak-ledak, penghayatan terhadap stimulus yang berasal dari suatu lingkungan cenderung berlebihan dan reaksi yang ditunjukkannya pun cenderung berlebihan.<sup>8</sup>

Selanjutnya dalam menanggapi stimulus itu, remaja ingin menghadapi masalah tersebut secara mandiri. Remaja cenderung menolak bantuan dari orang lain yang dianggap lebih matang secara emosional seperti orang tua dan guru. Akan tetapi karena ketidak mampuan remaja dalam mengatasi masalah yang menurut

---

<sup>7</sup>Muhammad Utsman Najati, *Al-Qur'an wa ilm an-Nafs, Dar asy-Syuruq*, diterjemahkan oleh Ahmad Rofi' Usmani, Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa, (Bandung: Pustaka, 2000) h. 71

<sup>8</sup> Sunarto dan Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h.213

mereka yakini banyak remaja akhirnya menyadari bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka dan menemukan kegagalan.

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

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMA Negeri I Sumberjaya Lampung barat, menegaskan bahwa kemampuan guru pembimbing pelaksanaan bimbingan dan konseling masih kurang optimal dan kurangnya sarana pendukung, terutama dalam melakukan pendekatan konseling *client centered*. Seharusnya guru pembimbing dapat membimbing siswa, termasuk dalam upaya mengendalikan emosinya. Pelaksanaan bimbingan dan konseling seharusnya menjadikan peserta didik semakin mandiri dan lebih mengenali dirinya sendiri. Sehubungan dengan itu, guru pembimbing harus dapat merumuskan tujuan pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling. Guru pembimbing harus mengetahui beberapa aspek psikologis peserta didik dan dapat menerapkan teknik dalam kegiatan bimbingan dan konseling termasuk teknik *client centered* secara tepat.

Kurangnya keikutsertaan peserta didik dalam kegiatan konseling disebabkan faktor pelaksanaan kegiatan konseling yang kurang terfokus pada masalah peserta didik (*client centered*) dapat

berjalan dengan baik. Lemahnya kemampuan guru dalam mengetahui dan memahami faktor psikologis peserta didik dan berbagai latar belakang peserta didik itu sendiri. Seharusnya guru pembimbing harus menumbuhkan kemauan dalam diri peserta didik. (Yulva Novianti, S.Pd, 28 April 2020 ).

Baerikut table indicator siswa yang mempunyai perilaku emosi marah dan melanggar peraturan sekolah :

**Tabel 1**  
**Data Siswa melanggar peraturan sekolah**

No	Nama	Ketertiban siswa		
		Peserta didik datang terlambat kesekolah	Peserta didik membolos/meninggalkan jam pelajaran sekolah	Peserta didik tidak mengikuti kegiatan dan peraturan di sekolah
		Tidak menggunakan atribut sekolah dengan lengkap	Tidak menjejakan tugas sekolah	Tidak sopan dalam bahasa berbicara kepada guru
1	(FS)	15 kali	10 kali	10 kali



Jika kondisi itu dibiarkan saja tanpa ada upaya penanganan, maka dapat membahayakan perkembangan peserta didik, yang dapat mempengaruhi masa depannya kelak. Masalah kedisiplinan tata tertib di sekolah bukan hanya menjadi tanggung jawab sekolah dan pihak yang terlibat di dalamnya, namun juga harus menjadi tanggung jawab orang tua. Lingkungan sekolah mempunyai pengaruh yang kuat untuk tumbuh kembangnya peserta didik. Peserta didik diharapkan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi tindakan dengan konseling individu oleh guru pembimbing. Melalui guru pembimbing inilah diharapkan peserta didik memiliki wadah untuk bertukar pikiran dan menyelesaikan masalah yang terkait dengan kurangnya kesadaran akan perilaku positif. Dengan melihat tujuan konseling individu maka dalam hal membantu meningkatkan kedisiplinan tata tertib peserta didik dalam proses pembelajaran di sekolah. Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya.

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Konseling merupakan “ jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh.

Pelaksanaan konseling individu yang sesuai untuk membantu masalah siswa dalam memecahkan masalahnya dengan menggunakan pendekatan client centered.

Pendekatan client-centered di fokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan klien untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan. Klien sebagai orang yang paling mengetahui dirinya sendiri, adalah orang yang menemukan tingkah laku yang lebih pantas bagi dirinya. Lebih jauh Rogers mengatakan bahwa terapi pemusatan klien ini berlandaskan kepada teori yang sangat kokoh daripada teori-teori yang lain, karena teori ini lebih dekat kepada hubungan teori perkembangan dengan teori personaliti.

Dengan demikian penulis merasa tertarik untuk mengungkapkan masalah yang terjadi di khususnya pada santri kelas di SMA N 1 Sumberjaya kelas X IPS. Perihal mengenai ketertiban peraturan sekolah, dan konseling individu dengan pendekatan client centered sehingga penulis mengambil judul “Implementasi layanan konseling individu dengan pendekatan client centered dalam mengelola emosi marah peserta didik kelas X IPS di SMA N 1 Sumberjaya”.

### **C. Identifikasi dan Batasan Masalah**

Dalam penelitian ini, penulis lebih berfokus pada peroblematika “ Implementasi layanan konseling individu dengan pendekatan *client centered* dalam mengelola emosi marah peserta didik di SMA Negeri 1 Sumberjaya”

Dari fokus ini fokus penelitian hanya berfokus pada satu sub fokus penelitian yaitu:

pelaksanaan bimbingan dan konseling dengan pendekatan konseling client centered dalam mengelola emosi marah peserta didik di SMA Negeri 1 Sumber jaya .

### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut :

Bagaimana pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan konseling client centered dalam mengelola emosi marah peserta didik di SMA Negeri 1 Sumberjaya?

### **E. Tujuan Penelitian**

Bedasarkan rumusan masalah dalam penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah untuk:

mengetahui bagaimana pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan konseling client centered dalam mengelola emosi marah peserta didik di SMA Negeri 1 Sumberjaya, ?

### **F. Manfaat Penelitian**

#### **1. Kegunaan Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memiliki kontribusi dalam mengelola emosi marah pada peserta didik.

#### **2. Kegunaan Praktis**

- a. Bagi Peserta didik, Mampu mengelola emosi marah.
- b. Pihak Sekolah, Pihak sekolah dapat mengetahui permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh peserta didiknya, sehingga pihak sekolah dapat mengambil langkah yang tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut.
- c. Pihak Guru bimbingan konseling

Dapat menambah pengetahuan dan memberikan masukan dalam membantu meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah melalui teknik client centered. Dan guru pembimbing dalam melaksanakan konseling individu disekolah terkait dengan mengelola emosi marah peserta didik.

d. Pihak Peneliti

Dapat memberikan pengalaman serta dapat menambah wawasan khususnya dalam mengembangkan teknik yang lebih efektif dalam hal mengelola emosi marah.

## G. Kajian Penelitian Terdahulu

Berkenaan dengan kajian hasil-hasil penelitian terdahulu sampai pada saat penyusunan sekripsi ini peneliti belum menemukan penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan, yang dalam hal ini yang begitu persis dengan judul peneliti tentang pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan client centered untuk meningkatkan kemandirian siswa.

Namun setelah dilakukan studi kepustakaan, dan beberapa jurnal penelitian terdapat beberapa judul penelitian yang mirip, antara lain:

1. Rio Waldi, 2010, meneliti tentang Penerapan Teknik Konseling Client Centered Dalam Membantu Peningkatan Aktivitas Belajar Siswa di Sekolah. Hasil penelitian mengemukakan kesimpulan bahwa pelaksanaan bimbingan dan konseling dengan pendekatan client centered dapat membantu dalam peningkatan aktivitas belajar siswa di sekolah.
2. Sri Suharti, 2015, meneliti tentang Pendekatan Client Centered dalam Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa. Dari hasil penelitian dikemukakan kesimpulan bahwa dengan dilakukannya pelaksanaan bimbingan dan konseling pendekatan client centered mampu membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan pemecahan masalah yang dialami oleh siswa di sekolah.
3. Jessy Tanod, 2018, meneliti tentang Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling dalam Meningkatkan Sikap Sosial Siswa Melalui Pendekatan Client Centered Therapi pada Siswa SMP. Hasil penelitian mengemukakan kesimpulan bahwa upaya guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan sikap sosial

melalui pendekatan client centered therapy pada tahun pelajaran 2017/2018 ternyata cukup efektif hal itu terlihat dari terdapat perubahan sikap dan perilaku yang dialami oleh ketiga subjek sebelum dan sesudah dilakukan konseling client centered. Faktor yang menjadi penghambat didalam meningkatkan sikap sosial siswa adalah faktor internal yang berasal dari guru Bk dan siswa dan faktor eksternal berasal dari lingkungan keluarga, lingkungan pendidikan baik formal dan non formal.

4. Wahyu Damayanthi, 2014, meneliti tentang Penerapan Konseling Client Centered dengan Teknik Self Understanding Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas Viii B2 Smp Negeri 2 Sawan. Hasil penelitian mengemukakan kesimpulan terjadi peningkatan kemandirian belajar siswa. Peningkatan persentase kemandirian belajar siswa pada pelaksanaan siklus I terjadi peningkatan pada 3 orang siswa yang mencapai kriteria diatas 65% dengan ratarata persentase peningkatan pada siklus I adalah 21.83%, sedangkan 2 orang siswa masih berada dibawah kriteria 65%. Pada pelaksanaan siklus II, 2 orang siswa yang belum mencapai kriteria 65% pada siklus I mengalami peningkatan diatas 65% dengan rata-rata persentase peningkatan 24.23%. Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling client centered dengan teknik self understanding dapat meningkatkan kemandirian belajar siswa.
5. Dedy Syahputra, 2017, meneliti tentang Pengaruh Kemandirian Belajar dan Bimbingan Belajar Terhadap Kemampuan Memahami Jurnal Penyesuaian Pada Siswa SMA Melati Perbaungan. Hasil penelitian mengemukakan kesimpulan bahwa analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi berganda. Hasil penelitian diperoleh : kemandirian belajar ( $p = 0,002$ ), bimbingan belajar ( $p = 0,001$ ) dan secara parsial ( $p = 0,000$ ) berpengaruh terhadap kemampuan memahami jurnal penyesuaian.
6. Miftaql Al Fatihah, 2016, meneliti tentang Hubungan Antara Kemandirian Belajar dengan Prestasi Belajar Pai Siswa Kelas III SDN Panularan Surakarta. Hasil penelitian mengemukakan

kesimpulan bahwa hasil perhitungan product moment nilai rhitung adalah 0,581. Sedangkan nilai rtabel adalah 0,344, sehingga  $r_{hitung} (0,581) > r_{tabel} (0,344)$ . Hal ini menunjukkan adanya hubungan kemandirian belajar dengan prestasi belajar PAI siswa kelas III SDN Panularan Surakarta Tahun Ajaran 2015/2016.

7. Silvia yanti, 2017, meneliti tentang Kemandirian Belajar Dalam Memaksimalkan Kualitas Pembelajaran. Hasil penelitian mengemukakan kesimpulan bahwa kemandirian belajar adalah aktivitas kesadaran siswa untuk mau belajar tanpa paksaan dari lingkungan sekitar dalam rangka mewujudkan pertanggungjawaban sebagai seorang pelajar dalam menghadapi kesulitan belajar. Siswa yang memiliki kemandirian belajar yang tinggi akan berusaha menyelesaikan segala latihan atau tugas yang diberikan oleh guru dengan kemampuan yang dimilikinya sendiri. Sehingga secara tidak langsung akan mempengaruhi kualitas pembelajaran.
8. Suid, 2017, meneliti tentang Analisis Kemandirian Siswa Dalam Proses Pembelajaran di Kelas III SD Negeri 1 Banda Aceh. Hasil penelitian mengemukakan kesimpulan bahwa kemandirian siswa sudah menunjukkan pada ranah baik. Siswa telah memiliki kemampuan percaya diri yang baik melalui kegiatan mampu bertanya dan memberi tanggapan pada saat diskusi. Siswa juga sudah mampu bekerja sendiri ketika guru memberikan tugas individu. Dan sudah mampu menghargai waktu yaitu dengan disiplin dalam mengikuti kuliah dan mengikuti jadwal waktu yang telah ditetapkan di sekolah. Selanjutnya siswa telah memiliki hasrat bersaing untuk maju dapat ditunjukkan dengan sikap tekun dan berfikir kreatif dalam menyampaikan ide-ide dalam menyelesaikan masalah.

## H. Metode Penelitian

### 1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat kualitatif yaitu suatu pendekatan penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa data-data tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diambil. Dengan metode-metode mengeksplorasi dan memahami makna oleh sejumlah individu atau sekelompok orang yang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan.<sup>9</sup>

Bog dan Taylor dalam jurnalnya mengatakan penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tulisan atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.<sup>10</sup> Sedangkan, menurut Moleong penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena yang dialami tentang subjek penelitian.<sup>11</sup>

Berdasarkan pemaparan diatas dapat penulis simpulkan bahwa penelitian deskriptif kualitatif adalah penelitian yang peneliti memberikan pertanyaan dengan penjelasan secara terperinci mengenai permasalahan yang akan diteliti.

### 2. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian yang mendapatkan suatu gambaran secara sistematis, aktual dan akurat mengenai data-data yang ada, fakta dan sifat-sifat individu disekolah, keadaan gejala atau kelompok tertentu menurut apadanya.

---

<sup>9</sup> Cresswell, John W. *Penelitian Kualitatif Dan Desain Riset*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), h.4

<sup>10</sup> Taylor, Steven J ; Bogdan, Robert; Devault, Marjorier. *Introduction To Qualitative Research Methods : A Guidebook And Resource*. John Wiley & Sons, 2015, h.8

<sup>11</sup> Moloeng, Lexy *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Pt. Rosdakarya, 2008), h.6

Prasetya mengatakan bahwa metode deskriptif merupakan jika kita ingin meneliti satu atau dua aspek dari suatu hal yang sudah terpetakan secara umum dan luas, maka kita masuk kearea penelitian yang sudah mendalam, yaitu penelitian dengan metode deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan mendeskripsikan atau menjelaskan sesuatu hal seperti apa adanya.<sup>12</sup>

enelitian bermaksud mengetahui keadaan sesuatu mengapa, siapa, bagaimana, berapa banyak, sejauh mana dan sebagainya, maka penelitiannya bersifat deskriptif yaitu menjelaskan dan menerangkan suatu peristiwa.”

Jadi, metode deskriptif memungkinkan penelitian untuk memilih satu objek penelitian untuk dikaji secara mendalam dan bukan hanya membuat “peta umum” dari objek penelitian tersebut. Secara teknis, penelitian dengan metode deskriptif ini paling jauh mengkaji pola hubungan korelasional antara beberapa variabel. Pola hubungan yang lebih ketat, yaitu hubungan pengaruh-mempengaruhi atau sebab-akibat tidak termasuk dalam penelitian deskriptif, tapi eksplanatif.

### 3. Populasi, Sample Dan Tempat Penelitian

#### a. Populasi Dan Sample

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>13</sup> populasi adalah keseluruhan subyek penelitian.<sup>14</sup> Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa populasi merupakan keseluruhan objek yang sedang diteliti

---

<sup>12</sup>Prasetya Irawan, *Logika Dan Prosedur Penellitian, Pengantar Teori Dan Panduan Praktis Penelitian Sosial Bagi Mahasiswa Dan Peneliti Pemula*. Cet. 1. (Jakarta : STIA-LAN, 1999), h.60

<sup>13</sup> *Ibid.*, h. 117

<sup>14</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2016), h.173



oleh peneliti. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah guru dan peserta didik di SMA Negeri 1 Sumberjaya.

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti.<sup>15</sup> Dari uraian diatas maka peneliti menetapkan jumlah sampel sebanyak 1 orang peserta didik yang memiliki masalah indikator emosi menurut guru BK. Dan 1 orang guru BK yang memberikan pelayanan konseling individu.

#### Tempat Penelitian

Lokasi penelitian yang akan dilakukan untuk mendapatkan data-data penelitian secara akurat dan dapat dipercaya. Lokasi penelitian merupakan tempat dimana peneliti melakukan penelitiannya terutama dalam menangkap fenomena peristiwa yang sebenarnya terjadi dilapangan dari objek yang diteliti.

cara terbaik yang ditempuh dengan mempertimbangkan substansi dan menjajaki lapangan dan untuk mencari kesesuaian dengan melihat kenyataan di lapangan. Sementara itu, geografis dan praktis seperti waktu, biaya dan tenaga perlu juga dipertimbangkan dalam menentukan lokasi penelitian. Lokasi penelitian yang diambil dalam penelitian ini ditentukan dengan sengaja (*purposive*).

Lokasi yang diambil dalam penelitian ini adalah SMA Negeri 1 Sumberjaya berdasarkan letaknya yang berada pada wilayah tempat tinggal peneliti.

## 4. Sumber Data

### a. Data primer

Data primer, yaitu data yang diperoleh langsung dari responden atau obyek yang diteliti atau data yang diperoleh

---

<sup>15</sup> *Ibid.*, h. 56

secara langsung oleh peneliti dari sumbernya (subyek peneliti).<sup>16</sup> Dalam penelitian ini data primer diperoleh melalui observasi dan wawancara kepada guru BK di SMA Negeri 1 Sumberjaya dan peserta didiknya.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data. Data sekunder yang diperoleh peneliti dari buku-buku yang membicarakan topik yang berhubungan langsung maupun tidak langsung dengan judul dan pokok bahasan dalam kajian ini akan tetapi mempunyai relevansi dengan permasalahan yang akan dikaji. Sumber data sekunder yang dipakai penulis dalam penelitian ini adalah beberapa sumber yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan, antara lain: Al-Quran, buku-buku dan literatur-literatur lain yang mendukung.

## 5. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

a. Observasi

Menurut Robert K Yin observasi atau pengamatan sering kali bermanfaat untuk memberi informasi tambahan tentang topik yang diteliti. Observasi suatu lingkungan sosial akan menambah dimensi-dimensi baru untuk pemahaman konteks maupun fenomenal yang diteliti.<sup>17</sup>

Jadi dapat dipahami bahwa yang dimaksud observasi adalah suatu cara yang digunakan oleh penelliti dalam rangka mencari dan mengumpulkan data dengan jalan pengamatan dan mencatat unsur-unsur yang diteliti secara sistematis.

---

<sup>16</sup>Muhammad, *Metode Penelitian Ekenomi Islam Pendekatan Kuantitatif*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2006), h.129

<sup>17</sup> Yin, Robert K. *Studi Kasus Desain Dan Metode*, (Jakarta : PT Grafindo Persada, 2012), h. 113

b. Wawancara

Wawancara (*interview*) merupakan proses memperoleh penjelasan untuk mengumpulkan informasi dengan menggunakan cara tanya jawab bisa dengan cara tatap muka yaitu melalui media telekomunikasi antara pewawancara dengan orang yang diwawancarai, dengan atau tanpa menggunakan pedoman.<sup>18</sup> Dalam hal ini penulis akan menggunakan metode pengumpulan data dengan cara bertanya secara langsung kepada guru BK dan peserta didik.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang tidak langsung ditunjukkan pada subyek peneliti, namun melalui dokumen. Dokumen yang dapat digunakan dapat berupa buku harian, surat pribadi, laporan notulen rapat, catatan kasus dalam pekerjaan sosial, dan dokumen lainnya.<sup>19</sup> Metode ini untuk menghimpun serta memperoleh data dengan cara melakukan pencatatan baik berupa arsip-arsip atau dokumen maupun keterangan yang berkaitan dengan permasalahan penelitian. Adapun data yang dimaksud disini adalah suatu data yang berkaitan dengan data lapangan.

## 6. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa data kualitatif yaitu dengan cara menguraikan data dalam bentuk kalimat yang tersusun secara sistematis, lengkap, dan rinci menurut pembahasan yang telah ditentukan.

Data yang sudah terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan cara deskriptif yaitu menguraikan dan menjelaskan seluruh permasalahan yang ada secara tegas dan jelas tentang data yang berkaitan dengan masalah emosi peserta didik dan implementasi layanan konseling individu

---

<sup>18</sup> M Burhan Bungiz, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, cet ke-II, 2005), h.133

<sup>19</sup>SusiAdi, *Metodologi Penelitian*, (Bandar Lampung : Fakultas Syariah IAIN Raden Intan Lampung, 2014), h.115

dengan pendekatan klien centered dalam mengatasinya, kemudian penjelasan tersebut disampaikan secara deduktif dan induktif yaitu menarik kesimpulan dari pertanyaan-pertanyaan yang bersifat umum ke khusus sehingga hasil penelitian ini mudah dipahami dengan baik.

## 7. Pemeriksaan Keabsahan Data

Peneliti mendapatkan data langsung dari subjek melalui sebuah wawancara mendalam, dimana sebuah data tersebut di dokumentasikan dan direkam dengan recorder dan dibantu dengan alat tulis lainnya. Untuk menguji keabsahan data penelitian, peneliti menggunakan teknis triangulasi karena lebih mengutamakan sebuah efektifitas proses serta hasil yang peneliti inginkan. Oleh karena nya, triangulasi dapat dilakukan dengan menguji apakah proses dan hasil metode yang digunakan dalam pengumpulan data sudah berjalan dengan baik. Uji keabsahan melalui triangulasi di lakukan dalam penelitian kualitatif, untuk menguji sebuah keabsahan informasi yang tidak dapat dilakukan dengan alat-alat uji statistik.<sup>20</sup>

Jenis-jenis triangulasi diantaranya adalah:

- a. Triangulasi metode, dilakukan dengan membandingkan suatu jenis informasi atau data dengan cara yang berbeda. Penelitian kualitatif peneliti menggunakan metode wawancara, observasi, dan survei. Hal tersebut untuk memperoleh suatu kebenaran informasi dan gambaran yang utuh mengenai informasi tertentu, peneliti bisa menggunakan sebuah metode wawancara bebas atau wawancara terstruktur. Selain itu, peneliti bisa menggunakan informasi yang berbeda untuk mengecek kebenaran suatu informasi tersebut.
- b. Triangulasi antar-peneliti, dilakukan dengan cara yang dapat menggunakan lebih dari satu orang dalam sebuah pengumpulan dan analisis data. Penting diperhatikan bahwa

---

<sup>20</sup> Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, ( Jakarta: Prenada Media Group,2007) h. 261

orang yang diajak menggali data itu harus yang telah memiliki suatu pengalaman penelitian dan harus dari konflik kepentingan agar tidak merugikan peneliti.

c. Triangulasi sumber data, dilakukan dengan menggali suatu kebenaran informasi tertentu melalui berbagai jenis metode dan sumber perolehan data. Contoh, selain wawancara dan observasi, peneliti dapat menggunakan dokumentasi tertulis, dokumen sejarah, gambar atau foto.

d. Triangulasi teori, dilakukan dengan hasil akhir penelitian kualitatif berupa sebuah rumusan informasi. Selain itu, triangulasi teori dapat meningkatkan pemahaman secara mendalam, akan tetapi peneliti tersebut mampu menggali pengetahuan teoritik secara mendalam atau hasil dari analisis data.<sup>21</sup>

Triangulasi yang dipakai oleh peneliti yakni menggunakan triangulasi sumber dengan menggali kebenaran informasi tertentu melalui berbagai metode dan sumber dalam perolehan data. Selain melalui teknik wawancara dan observasi, peneliti juga bisa menggunakan observasi terlibat, dokumen sejarah, gambar atau foto. Tentu saja dari masing-masing cara tersebut dapat menghasilkan data atau bukti yang berbeda yang dapat memberikan pandangan yang berbeda dengan fenomena yang diteliti.

## I. Sistematika Pembahasan

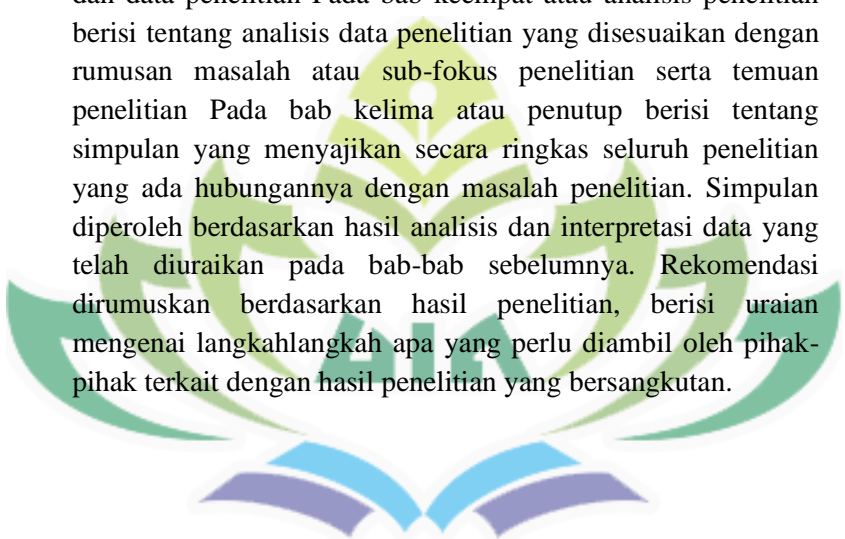
Sistematika Pembahasan Pembahasan hasil penelitian ini akan disistematika menjadi lima bab yang saling berkaitan satu sama lain. Sebelum memasuki bab pertama akan didahului dengan: halaman sampul, halaman judul, halaman persetujuan, halaman pengesahan, halaman pernyataan keaslian, halaman abstrak, halaman motto, halaman riwayat hidup, halaman persembahan, halaman kata pengantar, halaman daftar isi,

---

<sup>21</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h.

halaman daftar tabel, halaman daftar dan lampiran Pada bab pertama atau pendahuluan berisi tentang penegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan sub-fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian serta sistematika pembahasan Pada bab kedua atau landasan teori berisi tentang landasan teori-teori yang berkaitan dengan tema skripsi

Pada bab ketiga atau deskripsi objek penelitian berisi tentang gambaran umum objek penelitian serta penyajian fakta dan data penelitian Pada bab keempat atau analisis penelitian berisi tentang analisis data penelitian yang disesuaikan dengan rumusan masalah atau sub-fokus penelitian serta temuan penelitian Pada bab kelima atau penutup berisi tentang simpulan yang menyajikan secara ringkas seluruh penelitian yang ada hubungannya dengan masalah penelitian. Simpulan diperoleh berdasarkan hasil analisis dan interpretasi data yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya. Rekomendasi dirumuskan berdasarkan hasil penelitian, berisi uraian mengenai langkah-langkah apa yang perlu diambil oleh pihak-pihak terkait dengan hasil penelitian yang bersangkutan.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. **Konseling Individual**

##### 1. **Pengertian Konseling Individual**

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya.<sup>22</sup>

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.<sup>23</sup>

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.<sup>24</sup> Konseling merupakan “ jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah konseli akan teratasi secara efektif dan upaya- upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping. Implikasi lain pengertian “ jantung hati” ialah apabila seorang konselor

---

<sup>22</sup> Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* ( Bandung,CV Alfabeta, 2007)hal :18

<sup>23</sup> Hellen, *Bimbingan Dan Konseling (Jakarta, Quantum Teaching, 2005)* h. : 84

<sup>24</sup> Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta, Rineka Cipta, 1994) hal : 105

telah menguasai dengan sebaik-baiknya apa, mengapa, dan bagaimana konseling itu.

Konseling individual adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika menguasai teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses konseling yang lain. Proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan klien karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap siswa dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara beratap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan- peningkatan pada diri klien, baik cara berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku.<sup>25</sup>

Dasar dari pelaksanaan konseling di sekolah tidak dapat terlepas dari dasar pendidikan pada umumnya dan pendidikan di sekolah pada khususnya dan dasar dari pendidikan itu berbeda, dasar dari pendidikan dan pengajaran di Indonesia dapat dilihat sebagaimana dalam UU. No. 12/1945 Bab III pasal 4 “pendidikan dan pengajaran berdasarkan atas asas-asas yang termaktub dalam pasal UUD Negara Republik Indonesia dan atas kebudayaan Indonesia”.<sup>26</sup>

## **2. Tujuan Dan Fungsi Layanan Konseling Individual**

Tujuan umum konseling individu adalah membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari life style serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi presepsinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.<sup>27</sup> Lebih lanjut prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling individu

---

<sup>25</sup> Holipah, *The Using Of Individual Counseling Service to Improve Student's Learning Atitude And Habit At The Second Grade Student of SMP PGRI 6 Bandar Lampung* (Journal Counseling, 2011)

<sup>26</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Yogyakarta, Andi Offset, 1989) h. 24-25

<sup>27</sup> Prayitno, *Konseling Perorangan* (Padang, Universitas Negeri Padang, 2005) h.52



dalam 5 hal. Yakni, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi mengembangkan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi.

Menurut Gibson, Mitchell dan Basile ada sembilan tujuan dari konseling perorangan, yakni :<sup>28</sup>

- a. Tujuan perkembangan yakni klien dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya).
- b. Tujuan pencegahan yakni konselor membantu klien menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
- c. Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
- d. Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
- e. Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan, dan dirasakn sudah baik
- f. Tujuan kognitif yakni menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif
- g. Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
- h. Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.

---

<sup>28</sup> hibana Rahman S, *Bimbingan dan Konseling Pola* (Jakarta, Rineka Cipta, 2003) h. 85

### 3. Proses Layanan Konseling Individual

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut brammer (1979) proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta koseling tersebut (konselor dan klien).<sup>29</sup>

Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan- keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor klien) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna. Secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan :<sup>30</sup>

#### a. Tahap awal konseling

Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut :

#### 1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien

Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan a working realitionsip, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada : (pertama) keterbukaan konselor. (kedua) keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur

---

<sup>29</sup> Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* ( Bandung, CV Alfabeta, 2007), h.50

<sup>30</sup> *Ibid.*, h.51

mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. (ketiga) konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

## 2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien. Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya., maka tugas konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

## 3) Membuat penafsiran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia prosemenentukan berbagai alternatif yang sesuai bagiantisipasi masalah.

## 4) Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi : (1) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan.

(2) Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan klien apa pula. (3) kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjuk, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

b. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada :

(1) penjelajahan masalah klien;

(2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien.

Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa perspektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu :

1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh.

Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar kliennya mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan reassessment (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika klien bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.

2) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara

Hal ini bisa terjadi jika : pertama, klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.

3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak

Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu : pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

c. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu :

- 1) Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
- 2) Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
- 3) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.

- 4) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah berfikir realistik dan percaya diri.

Tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut :

- a. Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadahi

Klien dapat melakukan keputusan tersebut karena dia sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikanya dengan konselor, lalu dia putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistik dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.

- b. Terjadinya transfer of learning pada diri klien

Klien belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, klien mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.

- c. Melaksanakan perubahan perilaku

Pada akhir konseling klien sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.

- d. Mengakhiri hubungan konseling

Mengakhiri konseling harus atas persetujuan klien. Sebelum ditutup ada beberapa tugas klien yaitu :

pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling; kedua, mengevaluasi jalannya proses konseling; ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

#### **4. Beberapa Indikator Keberhasilan Konseling**

- a. Menurunnya kecemasan klien
- b. Mempunyai rencana hidup yang praktis, pragmatis, dan berguna
- c. Harus ada perjanjian kapan rencananya akan dilaksanakan sehingga pada pertemuan berikutnya konselor sudah berhasil mengecek hasil rencananya. Mengenai evaluasi, terdiri dari beberapa hal yaitu :
  - 1) Klien menilai rencana perilaku yang akan dibuatnya
  - 2) Klien menilai perubahan perilaku yang telah terjadi pada dirinya
  - 3) Klien menilai proses dan tujuan konseling.

#### **5. Kegiatan Pendukung Konseling Individu**

Sebagaimana layanan-layanan lain, konseling individu juga memerlukan kegiatan pendukung. Adapun kegiatan-kegiatan pendukung layanan konseling individu adalah : aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, dan alih tangan kasus.<sup>31</sup>

*Pertama*, aplikasi instrumentasi. Dalam layanan konseling individu, hasil instrumentasi baik berupa tes maupun non tes dapat digunakan secara langsung maupun tidak langsung dalam layanan. Hasil tes, hasil ujian, hasil AUM (Alat Ungkap Masalah), sosiometri, angket dan lain sebagainya dapat dijadikan konten (isi) yang diwacanakan dalam proses layanan konseling individu.

---

<sup>31</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta: PT Rajagravindo Persada, 2007)h . 164

*Kedua*, himpunan data. Seperti halnya hasil instrumentasi, data yang tercantum dalam himpunan data selain dapat dijadikan pertimbangan untuk memanggil siswa juga dapat dijadikan konten yang diwacanakan dalam layanan konseling individu. Selanjutnya, data proses dan hasil layanan harus didokumentasikan di dalam himpunan data.

*Ketiga*, konferensi kasus. Seperti dalam layanan-layanan yang lain, konferensi kasus bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang klien untuk memperoleh dukungan serta kerja sama dari berbagai pihak terutama pihak yang diundang dalam konferensi kasus untuk pengentasan masalah klien. Konferensi kasus bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan konseling individu. Pelaksanaan konferensi kasus setelah layanan konseling individu dilakukan untuk tindak lanjut layanan. Kapanpun konferensi kasus dilaksanakan, rahasia pribadi klien harus tetap terjaga dengan ketat.

*Keempat*, kunjungan rumah. Bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang klien. Selain itu juga untuk memperoleh dukungan dan kerja sama dari orang tua dalam rangka mengentaskan masalah klien. Kunjungan rumah juga bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah layanan konseling individu.

*Kelima*, alih tangan kasus. Tidak semua masalah yang dialami individu menjadi kewenangan konselor

## **B. Pendekatan *Client Centered***

### **1. Pengertian Pendekatan *Client Centered***

Sebagai sebuah pendekatan dalam konseling, Lahmuddin mengemukakan bahwa “pendekatan pemusatan klien (*client centered therapy*) adalah salah satu pendekatan yang sangat populer pada abad ke – 20. Terapi pemusatan ini sering juga disebut sebagai konsep diri (*self concept*), teori fenomenologi bahkan juga dapat



digolongkan ke dalam terapi kemanusiaan (humanistic, gestal dan keberadaan (existentialism)”<sup>32</sup>.

Pendekatan teknik berpusat pada klien diperkenalkan oleh Carl Rogers dalam bukunya *Counseling and Psychotherapy*. Pendekatan client centered juga sering disebut sebagai konseling non directif. Kemudian dalam pandangan M. Luddin (2014:126) yang mengutip pendapat Rogers bahwa beliau menyatakan “dalam pendekatan teknik berpusat pada klien ini diyakini hubungan manusia yang positif dapat membantu perkembangan individu tersebut”<sup>33</sup>.

Menurut Rogers, yang dikutip M. Luddin bahwa “konstruk inti konseling berpusat pada klien lebih menekankan perhatiannya kepada individu sebagai kliennya yang dianggapnya punya pengalaman sendiri dan berguna untuk ditinjau dan diketahui bersama. Oleh karena itu, teori ini memfokuskan kepada perlunya hubungan baik antara konselor dengan kliennya”. Maka untuk melaksanakan pemberian bimbingan dan bantuan dimulai dengan memperhatikan pengalaman-pengalaman klien dan pandangan subjektifnya terhadap fenomena dunia ini, yang bertujuan untuk perkembangan pribadi seseorang.<sup>34</sup>

Pendekatan client-centered di fokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan klien untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan. Klien sebagai orang yang paling mengetahui dirinya sendiri, adalah orang yang menemukan tingkah laku yang lebih pantas bagi dirinya. Lebih jauh Rogers mengatakan bahwa terapi pemusatan klien ini berlandaskan kepada teori yang sangat kokoh daripada teori-teori yang lain, karena teori ini lebih dekat

---

<sup>32</sup> Lahmuddin Lubis, , *Landasan Formal Bimbingan Konseling di Indonesia*, (Bandung : Citapustaka Media Perintis, 2011).h.150

<sup>33</sup> M. Luddin, Abu Bakar, *Pengantar Kepribadian Konselor*, (Binjai : Difa Grafika, 2014), h.126

<sup>34</sup> M. Luddin, Abu Bakar, *Pengantar Kepribadian Konselor*,h.128

kepada hubungan teori perkembangan dengan teori personaliti.

Ada sembilan garis panduan yang diberikan Rogers di kutip M. Luddin yang digunakan dalam pendekatan pemusatan klien, yaitu :<sup>35</sup>

- a. Semua individu lahir dengan perubahan yang terus menerus tentang dunia pengalamannya, dan dirinya menjadi pusat (sentral). Bidang fenomena ini termasuk pengalaman pribadinya, sekalipun ia hadir dalam kesadaran saja. Tidak seorangpun yang dapat memahami pengalaman dan penerimaan seseorang dalam situasi tertentu.
- b. Kebanyakan individu mempunyai reaksi terhadap apa yang dialaminya dan diterimanya.
- c. Tingkah laku individu berdasarkan tujuan yang hendak dicapainya. Individu tidak mempunyai reaksi terhadap apa yang sebenarnya, tetapi lebih berintegrasi terhadap kenyataan yang sedang dialaminya.
- d. Individu lebih menumpukan tujuannya hanya ke arah kenyataan yang subjektif
- e. Kebanyakan tingkah laku yang dilakukan manusia sejalan dengan konsep dirinya (self concept)
- f. Ketidakseimbangan antara harapan dan tingkah laku individu, merupakan bukti perpecahan antara konsep diri dengan pengalaman seseorang.
- g. Apabila terjadi ketidakseimbangan antara gambaran diri dengan pengalamannya lahiriah keraguan
- h. Untuk mengurangi rasa keraguan itu, konsep diri (self concept) seseorang hendaklah lebih seimbang dengan pengalaman-pengalaman yang sebenarnya

---

<sup>35</sup> M. Luddin, Abu Bakar, *Pengantar Kepribadian Konselor*, h.152

- i. Konsep diri yang sebenarnya adalah seimbang dengan pengalaman. Dari sinilah seseorang akan sampai pada kebenaran.

Dari penjelasan Rogers diatas, dapat dipahami bahwa teknik konseling berpusat pada klien merupakan salah satu teknik dalam bimbingan dan konseling yang lebih menekankan pada aktifitas klien dan tanggung jawab klien sendiri, sebgaiian besar proses konseling di letakkan pada klien itu sendiri dalam memecahkan masalahnya dan konselor hanya berperan sebagai patner dalam membantu untuk merefleksikan sikap dan perasaan-perasaannya untuk mencari serta menemukan cara yang terbaik dalam pemecahan masalah klien.

Manusia merupakan makhluk sosial yang senantiasa membutuhkan bantuan orang lain. Oleh karena itu, manusia membutuhkan interaksi dengan manusia lainnya. Hal ini membuktikan bahwa manusia tidak dapat hidup sendiri tanpa adanya bantuan dari manusia lainnya.

## **2. Tujuan Pendekatan Client Centered**

Dalam pelaksanaan bantuan yang diberikan kepada klien maka tujuan utama pendekatan yang berpusat pada klien adalah agar klien dapat mencapai perasaan bebas dan seimbang pada masa-masa mendatang, bukan hanya sekedar menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi klien di saat itu saja.

Sebagaimana yang disampaikan oleh Lahmuddin berikut ini :

*“Tujuan yang ingin dicapai melalui pemusatan klien bukan hanya sekedar menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi klien saat itu saja, tetapi juga lebih diutamakan untuk mencapai perasaan bebas dan seimbang pada masa-masa mendatang. Karena pada dasarnya tujuan konseling adalah untuk membantu klien dalam proses perkembangan*

*agar ia dapat menghadapi dan mengatasi masalah sekarang dan masalah masa depan”.*<sup>36</sup>

Klien harus mampu mencari jalan sendiri dengan pengamatan, kesadaran dan dengan caranya sendiri pula. Oleh karena itu, klien harus melepaskan dirinya dari persolan-persoalan apa yang membalut dirinya selama ini untuk dapat berhadapan dengan kenyataan. Maka menurut Lahmuddin klien harus memperhatikan hal-hal dibawah ini.<sup>37</sup>

- a. Kesiediaan untuk menerima, merasa dan mengalami realita yang sebenarnya.
- b. Yakin terhadap diri sendiri.
- c. Klien yang dibimbing dan diarahkan oleh perasaan dan pemikiran sendiri
- d. Klien mempunyai kemauan untuk berkembang.

Berdasarkan penjelasan yang disampaikan oleh Lahmuddin Lubis di atas, maka dapat disimpulkan klien harus menanamkan keyakinan bahwa ia mampu berhadapan dengan kenyataan, ia dapat menerima dirinya sendiri serta dapat berkembang ke arah yang lebih baik. Oleh karena pada awalnya banyak daripada klien yang merasa tidak yakin pada dirinya disaat konseling dimulai, namun apabila ia mau menerima dirinya dan menyadari bahwa ia berhadapan dengan kenyataan (setelah berjalan proses konseling), akhirnya lahirlah keyakinan, kekuatan dan potensi yang ada pada dirinya. Walaupun pada dasarnya klien banyak memperoleh nilai dan norma-norma dalam masyarakat. Tetapi ia harus mempunyai ciri-ciri sendiri yang mampu memandu dirinya sendiri. Agar konseling dapat berjalan dengan baik, maka klien harus mempunyai kemauan untuk berkembang janggan bersifat

---

<sup>36</sup> Lahmuddin Lubis, *Landasan Formal Bimbingan Konseling di Indonesia*,h.154

<sup>37</sup> Lahmuddin Lubis, *Landasan Formal Bimbingan Konseling di Indonesia*,h.155

tertutup dan tidak mau merubah pandangan dan harapan selama ini dan tidak dapat melihat bahwa hari esok lebih baik daripada hari ini.

Seseorang akan berfungsi sempurna apabila ia mampu menemukan bagaimana cara-cara atau proses dalam menyelesaikan masalahnya yang sedang dihadapi. Dalam proses penyelesaian masalah tersebut manusia harus mampu memahami dirinya dan terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, Oleh karena itu fokus utama client-centered counseling ini bukanlah terpecahkan masalah akan tetapi lebih difokuskan pada kemampuan-kemampuan individu dalam memecahkan masalah. Di sini individu didorong untuk menentukan pilihan-pilihan dan keputusan dengan penuh tanggung jawab. Pada pendekatan ini menempatkan klien pada kedudukan yang sentral, sedangkan konselor yang membantu klien mengungkapkan dan menemukan pemahaman masalah oleh diri klien sendiri.

Konseling berpusat pada klien tidak berorientasi pada masa lalu, tetapi menitikberatkan pada pengalaman-pengalaman masa sekarang (masa kini). Konselor mendorong klien untuk mengungkapkan perasaan dan permasalahan yang sedang dihadapinya saat ini dengan sikap empatik, terbuka dan tidak berpura-pura. Hubungan emosional yang kuat terjalin antara konselor dan klien, di mana konselor dan klien saling berpartisipasi dalam menemukan berbagai bentuk pengalaman baru.

Konseling berpusat pada klien mengutamakan dunia fenomenal klien. Konselor berusaha memahami keseluruhan pengalaman yang dialami klien dari persepsi klien sendiri. Baik persepsi klien tentang dirinya sendiri maupun persepsi terhadap dunia luar yang disesuaikan dengan gambaran dirinya atau dengan kata lain yaitu konseling yang berpusat pada klien ini adalah penyesuaian antara ideal self dan real self.

Geldard mengemukakan “karena menurut asumsi-asumsi yang dipakai oleh Rogers dalam pendekatan client centered bahwa manusia pada dasarnya dapat dipercaya, mempunyai sifat-sifat positif, dan berpotensi untuk memahami dirinya dan memecahkan masalahmasalahnya sendiri”. Rogers percaya bahwa seorang konselor tidak perlu secara langsung mengintervensi atau memberikan solusi jika kliennya mampu memecahkan masalahnya sendiri.<sup>38</sup>

### 3. Ciri-ciri pendekatan *Client Centered*

Rogers (1974) dan GERALD COREY (1995) menguraikan ciri-ciri yang membedakan pendekatan ciri-ciri yang membedakan pendekatan *client centered* yang disebut juga dengan teori konseling *self* ini dengan pendekatan lain yaitu pendekatan *client centered* difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan klien untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Klien sebagai orang yang paling mengetahui dirinya sendiri, adalah orang yang harus menemukan tingkah laku yang lebih pantas bagi dirinya.<sup>39</sup>

Ciri -ciri lain pada terapi ini adalah sebagai berikut :

- 1) Ditujukan kepada klien yang sanggup memecahkan masalahnya agar tercapai kepribadian klien yang terpadu
- 2) Sasaran konseling adalah aspek emosi dan perasaan (*feeling*), bukan segi intelektualnya
- 3) Titik tolak konseling adalah keadaan individu termasuk kondisi sosial psikologis masa kini (*here and now*), dan bukan pengalaman masa lalu

---

<sup>38</sup> Geldard, Kathryn, *Membantu Memecahkan Masalah Orang lain Dengan Teknik Konseling (Counselling Skills in Everyday Life)* diterjemahkan Agung Prihantoro, (Jogjakarta : Pustaka Pelajar, 2004),h.36

<sup>39</sup> *Ibid*, h . 97

- 4) Proses konseling bertujuan untuk menyesuaikan antara *ideal-self* dengan *actul-self*
- 5) Peranan yang aktif dalam konseling dipegang oleh klien, sedangkan konselor adalah pasif-reflektif, artinya tidak sematamata diam dan pasif akan tetapi berusaha membantu agar klien aktif dalam memecahkan masalahnya.<sup>40</sup>

#### 4. Proses Konseling *client Centered*

Berikut ini merupakan proses-proses konseling sebagai berikut:

- 1) Adanya hubungan yang akrab antara konselor dan konseli
- 2) Adanya kebebasan secara penuh bagi individu untuk mengemukakan masalah dan apa yang diinginkannya.
- 3) Konselor berusaha sebaik mungkin menerima sikap dan keluhan serta perilaku individu dengan tanpa memberikan sanggahan.
- 4) Unsur menghargai dan menghormati keadaan diri individu dan keyakinan akan kemampuan individu merupakan kunci atau dasar yang paling menentukan dalam hubungan konseling.
- 5) Pengenalan tentang keadaan individu sebelumnya beserta lingkungannya sangat diperlukan oleh konselor.<sup>41</sup>

---

<sup>40</sup> Sofyan. S. Willis, *Konseling Individual. Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2011), h. 64.

<sup>41</sup> Sulistyari, Mohammad Jauhar, *Dasar-dasar Konseling*, (Jakarta: Prestasi Pustakaraya, 2014) h. 224

## 5. Teknik Konseling *client Centered*

Teknik yang dianggap tepat untuk diterapkan dalam pendekatan ini, yaitu teknik *client centered counseling*, sebagaimana

dikembangkan oleh Carl R. Rogers, yang meliputi :

- 1) Penerimaan (*acceptance*)
- 2) Rasa hormat (*respect*)
- 3) Pemahaman (*understanding*)
- 4) Menentramkan hati (*reassurance*)
- 5) Memberi dorongan (*encouragement*)
- 6) Pertanyaan terbatas (*limited questioning*)
- 7) Memantulkan pernyataan dan perasaan (*reflection*)

Melalui penggunaan teknik-teknik tersebut diharapkan konseli dapat :

- 1) Memahami dan menerima diri dan lingkungannya dengan baik
- 2) Mengambil keputusan yang tepat
- 3) Mengarahkan diri
- 4) Mewujudkan dirinya

Dari pandangan lainnya, pelaksanaan teknik konseling amat diutamakan sifat-sifat konselor sebagai berikut:

- 1) *Acceptance* artinya konselor menerima klien sebagaimana adanya dengan segala masalahnya. Jadi sikap konselor adalah menerima secara netral.
- 2) *Congruence* artinya karakteristik konselor adalah terpadu, sesuai kata dengan perbuatan, dan konsisten.



3) *Understanding* artinya konselor harus dapat secara akurat dan

memahami secara empati dunia klien sebagaimana dilihat dari dalam diri klien itu.

4) *Nonjudgmental* artinya tidak memberi penilaian terhadap klien,

akan tetapi konselor selalu objektif.<sup>42</sup>

## C. Emosi Marah

### 1. Pengertian Emosi

Kata emosi berasal dari bahasa latin, yaitu *emovere*, yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu.<sup>43</sup>

Emosi adalah persepsi perubahan jasmaniah yang terjadi dalam memberi tanggapan (*respons*) terhadap suatu peristiwa. Kata emosi secara sederhana bisa didefinisikan sebagai menerapkan “gerakan” baik secara metafora maupun harfiah, untuk mengeluarkan perasaan. Emosi sejak lama dianggap memiliki kedalaman dan kekuatan sehingga dalam bahasa latin, emosi dijelaskan sebagai *motus anima* yang arti harfiahnya “ Jiwa yang menggerakkan kita”. Berlawanan dengan kebanyakan pemikiran konvensional, emosi bukan sesuatu yang bersifat positif atau negative, tetapi emosi berlaku sebagai

---

<sup>42</sup> Willis, Sofyan.S. *Op.Cit*, h. 66

<sup>43</sup> Ahmad Susanto, *Perkembangan Anak Usia Dini*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), h. 141

sumber energy autentisitas, dan semangat manusia yang paling kuat dan dapat menjadi sumber kebijakan. Dengan kata lain, emosi tidak lagi dianggap sebagai penghambat dalam hidup kita, melainkan sebagai sumber kecerdasan, kepekaan, kedermawanan, bahkan kebijaksanaan.

Menurut Sudarsono emosi adalah suatu keadaan yang kompleks dari organisme seperti terdugahnya perasaan yang disertai dengan perubahan-perubahan dalam organ tubuh yang sifatnya luas, biasanya ditambah dengan perasaan yang kuat yang megarahkan kesuatu bentuk tingkah laku atau perilaku tertentu. Erat hubungannya dengan kondisi tubuh, denyut jantung, sirkulasi darah, pernafasan, dapat diekspresikan seperti tersenyum, tertawa, menangis, dapat merasakan sesuatu seperti merasa senang, merasa kecewa.<sup>44</sup>

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

## 2. Bentuk-Bentuk Emosi

Daniel Goleman mengidentifikasi sejumlah kelompok emosi, yaitu sebagai berikut:

- a. Amarah, didalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, tersinggung, tindak kekerasan, dan kebencian patologis.
- b. Kesedihan, didalamnya meliputi pedih, sedih, muram, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, depresi.
- c. Rasa takut, didalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, panic, dan pobia.

---

<sup>44</sup> Sudarsono, *Kamus Filsafat dan Psikologi*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1993), h. 43

- d. Kenikmatan, didalamnya meliputi kebahagiaan, gembira, ringan, puas, takjub, terpesona, dan mania.
- e. Cinta, didalamnya meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, kasmaran, dan kasih sayang.
- f. Terkejut, didalamnya meliputi takjub, terpana.
- g. Jengkel, didalamnya meliputi hina, jijik, muak, benci, tidak suka, dan mau muntah.
- h. Malu, didalamnya meliputi rasa bersalah, kesal hati, menyesal, aib, dan hancur lebur.

### 3. Karakteristik Emosi

Menurut Syamsu ciri-ciri emosi adalah:

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

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

- a. Emosi sensoris, yaitu emosi yang ditimbulkan oleh rangsangan dari luar terhadap tubuh, seperti : rasa dingin, manis, sakit dan lapar.
- b. Emosi psikis, yaitu emosi yang mempunyai alasan-alasan kejiwaan.<sup>45</sup>

Emosi diciptakan Allah untuk membentuk manusia yang lebih sempurna. Mulai kesedihan, kemarahan, ketakutan, bahkan yang lebih kompleks seperti malu, sombong, bangga, iri hati, dengki, penyesalan, cinta dan

---

<sup>45</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, ( Jakarta: Rosda, 2008), h. 116-117

benci. Manusia memiliki kekayaan dalam mengekspresikan emosinya. Seperti dijelaskan dalam QS Al Najm ayat 43-44:

وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى وَأَنَّهُ هُوَ أَمَاتَ وَأَحْيَا

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

#### **4.Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kestabilan Emosi**

Menurut Marliany gejala psikis manusia normal atau stabil sepanjang hidupnya tergantung pada dukungan internal dalam dirinya dan juga dorongan atau dukungan eksternal dari lingkungannya. Perasaan-perasaan yang diharapkan diantaranya adalah sebagai berikut:<sup>46</sup>

- a. Rasa aman (safety). Merupakan kebutuhan psikologis manusia. Jika manusia menikmati rasa aman, aktifitas jiwanya memberikan dampak positif bagi kehidupannya.
- b. Rasa percaya diri (trust). Merupakan gejala jiwa yang sangat berharga untuk menunjukkan penampilan diri secara visual. Percaya diri membangkitkan kecerdasan dan pergaulan yang luas.
- c. Kontrol (control). Sikap mawas diri merupakan gejala kepribadian yang tumbuh lebih kuat dalam upaya melindungi maupun menghindarkan diri dari segala sesuatu yang merugikan diri sendiri.
- d. Harga diri (esteem). Citra diri berkaitan dengan harga diri. Aktualitas kepribadian yang berhubungan dengan

<sup>46</sup> Rosleny Marliany, *Psikologi Umum*,( Bandung; Pustaka Setia,2010), h.

perasaan ingin diharga diri. Setiap manusia memiliki perasaan harga diri, namun batasan harga dirinya berbeda-beda. Hal ini akan berkaitan dengan status pribadi, keluarga, lingkungan, dan karakteristiknya.

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

## 5. Pengertian Emosi Marah

Menurut Davidoff, Blackburn dan Davidson marah merupakan suatu emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem syaraf simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang disebabkan adanya kesalahan.<sup>47</sup> Sedangkan Chaplin menjelaskan bahwa marah adalah reaksi emosional akut yang ditimbulkan oleh sejumlah situasi yang merangsang, termasuk ancaman, agresi lahiriah, pengekangan diri, serangan lisan, kekecewaan atau frustrasi, dan dicirikan oleh reaksi kuat pada sistem syaraf otonomik, khususnya oleh reaksi serangan lahiriah, baik yang bersifat somatis atau jasmaniah maupun verbal dan lisan.<sup>48</sup>

Marah sering juga disebut sebagai perasaan agresif, dan menjadi sumber munculnya agresif. Goleman menyebutkan bahwa orang yang mengalami emosi marah

---

<sup>47</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. (Jakarta: Bumi Aksara.2009), h.27

<sup>48</sup> Purwanto, Y. & Mulyono, R. M., (2006). *Psikologi Marah, Perspektif Psikologi Islami*. (Bandung: Refika Aditama, 2006), h. 35

dapat melakukan tindakan agresif seperti mengamuk, marah besar, jengkel, terganggu, rasa pahit, tersinggung, bermusuhan, beringsas, dan tindak kekerasan.<sup>49</sup> Selain itu Tiky Nindita juga menyimpulkan pengertian marah adalah suatu kondisi emosional negatif yang dapat mempengaruhi perubahan kognisi dan psikologis pada seseorang.<sup>50</sup>

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa marah adalah bentuk emosi yang ditimbulkan dari rasa tidak suka dari suatu kondisi yang menimbulkan emosi negatif yang mempengaruhi perubahan fisik, kognisi, serta psikologi seseorang yang mendorong individu bertindak agresif. Marah yang tidak dapat dikendalikan menimbulkan tindakan-tindakan agresif, yang berdampak pada ketidaknyamanan sosial di lingkungannya.

Linschoten (Sundari, 2005) menjelaskan bahwa perasaan manusia menurut modalitasnya terbagi menjadi tiga, yakni suasana hati, perasaan itu sendiri, dan emosi. Emosi merupakan bagian dari perasaan dalam arti luas. Emosi tampak karena rasa yang bergejolak sehingga yang bersangkutan mengalami perubahan dalam situasi tertentu mengenai perasaan, namun seluruh pribadi menanggapi situasi tersebut. Pada akhirnya, individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan menentukan respons yang sesuai terkait situasi yang dihadapi. Emosi berkembang sejak anak lahir, emosi ditimbulkan oleh adanya rangsang. Pengalaman-pengalaman sehari-hari yang dialami individu dalam menghadapi suatu rangsang akan mempertajam kepekaan emosi serta ketepatan dalam mengekspresikan emosinya. Pada masa anak-anak ekspresi emosi sulit dibedakan. Misalnya ekspresi menangis pada anak atau bayi dapat berarti marah, lapar, takut dan

---

<sup>49</sup> Goleman, Daniel, *Social Intelligence: The New Science of Human Relationship*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.2007), h.411

<sup>50</sup> Septya Muti Fadhila. Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Biblioterapi Pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 15 Yogyakarta. Skripsi (Tidak diterbitkan). (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2012), .h.18

sebagainya. Makin besar atau makin dewasa makin banyak anak belajar mengekspresikan emosi ke dalam masyarakatnya. Selain itu anak makin dapat membedakan rangsang atau stimulus dari lingkungan. Emosi nampak dari luar sebagai perilaku yang sesuai dengan caracara yang dipelajari dari masyarakatnya. Pengalaman sangat memengaruhi perkembangan dan kemasakan emosi. Orang yang mempunyai banyak pengalaman positif tentu akan memiliki perkembangan dan kemasakan emosi yang berbeda dengan anak yang sedikit mengalami pengalaman positif (Sundari, 2005).

Goleman menjelaskan bahwa pada prinsipnya emosi dasar manusia meliputi takut, marah, sedih dan senang. Sutanto (2012) menambahkan malu, rasa bersalah, dan cemas sebagai emosi dasar manusia. Emosi tersebut penting karena sangat berpengaruh tidak hanya pada perilaku saat ini namun juga perilaku dimasa mendatang, terutama emosi negatif. Sedangkan marah sendiri merupakan reaksi terhadap sesuatu hambatan yang menyebabkan gagalnya suatu usaha atau perbuatan. Marah yang timbul seringkali diiringi oleh berbagai ekspresi perilaku. Banyak individu mulai dari anak, remaja bahkan orang dewasa sulit mengungkapkan secara lisan tentang marah yang dirasakan. Mereka mungkin sadar setiap kali mereka mengekspresikan marah dengan perilaku yang kurang bisa diterima secara sosial, namun mereka tidak mampu mencegahnya terjadi. Hal ini disebut sebagai *emotionally illiterate* atau kebutaan emosi yang diiringi dengan kurangnya kemampuan untuk memahami perasaan dan kurang mampu memahami bagaimana mengekspresikan marah yang dapat diterima secara norma sosial (Duffy, 2012). Sehingga tidak jarang banyak kasus tawuran remaja hingga pembunuhan sadis yang akarnya adalah kemarahan yang diekspresikan dengan kurang tepat. Dalam tulisannya, Duffy (2012) mengungkapkan bahwa marah adalah sesuatu yang sangat normal dan merupakan

perasaan yang sehat. Namun sangatlah penting untuk membedakan antara marah, agresi dan kekerasan yang sering kali disamakan. Marah merupakan potensi perilaku, yakni emosi yang dirasakan dalam diri seseorang. Sedangkan agresi atau kekerasan merupakan perilaku yang muncul akibat emosi tertentu, khususnya marah. Emosi marah tidak harus berujung pada perilaku agresi, marah yang dikelola dengan baik akan memunculkan perilaku yang dapat diterima norma sosial seperti perilaku asertif, namun jika marah tidak mampu dikelola dengan baik, maka marah dapat berdampak pada munculnya perilaku agresi atau kekerasan yang tidak diterima norma sosial. Penelitian Cautin dkk. (2001) terhadap 92 remaja menunjukkan bahwa marah mempunyai peran yang sangat penting bagi timbulnya depresi dan menjadi salah satu faktor yang menyumbangkan risiko bunuh diri bagi remaja. Mereka menggolongkan ekspresi marah yaitu diinternalisasi atau dipendam sendiri dan dieksternalisasi atau diekspresikan pada lingkungan.

Hasilnya menunjukkan bahwa remaja yang menginternalisasi marahnya mempunyai kecenderungan terhadap depresi, dan terlebih lagi mengarah pada kemungkinan bunuh diri. Sedangkan remaja yang mengekspresikan marahnya secara eksternal maka mempunyai kecenderungan terhadap penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol. Dari berbagai perbedaan ekspresi marah yang dimiliki individu, penulis ingin menganalisis apa yang menyebabkan perbedaan ekspresi ini. Untuk mempermudah hal ini, maka akan dibandingkan beberapa ekspresi marah yang ada pada beberapa budaya, sebelum dianalisis lebih lanjut.<sup>51</sup>

---

<sup>51</sup> Safiruddin Al Baqi, Ekspresi Emosi Marah. VOI.23, NO. 1, JUNI 2015: 22 – 30



## 6. Ciri-ciri Emosi Marah

Hamzah menjabarkan secara rinci tentang ciri-ciri yang dapat dilihat apabila seseorang marah yaitu sebagai berikut :<sup>52</sup>

- a. Ciri pada wajah, yaitu berupa perubahan warna kulit menjadi kuning pucat, tubuh terutama pada ujung-ujung jari bergetar keras, timbul buih pada sudut mulut, bola mata memerah, hidung kembang kempis, gerakan menjadi tidak terkendali, serta terjadi perubahan-perubahan lain pada fisik.
- b. Ciri pada lidah yaitu dengan meluncurnya makian, celaan, kata-kata kasar, dan ucapan-ucapan yang menyakitkan yang membuat orang berakal sehat merasa risih untuk mendengarnya.
- c. Ciri pada anggota tubuh seperti terkadang menimbulkan keinginan untuk memukul, melukai, merobek bahkan membunuh. Jika amarah tersebut tidak dilampiaskan pada orang yang dimarahinya, kekesalannya akan berbalik pada dirinya sendiri.
- d. Ciri pada hati yaitu di dalam hatinya akan timbul rasa benci, dendam, dan dengki, menyembunyikan keburukan, merasa gembira dalam duka, dan merasa sedih atas kegembiraannya, memutuskan dan menjelek-jelekannya.

---

<sup>52</sup> Purwanto, Y. & Mulyono, R. M.. *Psikologi Marah, Perspektif Psikologi Islami*. (Bandung: Refika Aditama, 2006), h.16



## DAFTAR PUSTAKA

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

Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Yogyakarta, Andi Offset, 1989)

Cresswell, John W. *Penelitian Kualitatif Dan Desain Riset*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014)

Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, Mekar, Surabaya, 2004

Geldard, Kathryn, *Membantu Memecahkan Masalah Orang lain Dengan Teknik Konseling (Counselling Skills in Everyday Life)* diterjemahkan Agung Prihantoro, Jogjakarta : Pustaka Pelajar, 2004.

Hellen, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta, Quantum Teaching, 2005)

Hellen, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta, Quantum Teaching, 2005)

hibana Rahman S, *Bimbingan dan Konseling Pola* (Jakarta, Rineka Cipta, 2003)

Holipah, *The Using Of Individual Counseling Service to Improve Student's Learning Atitude And Habit At The Second Grade Student of SMP PGRI 6 Bandar Lampung* (Journal Counseling, 2011)

<http://10807060.siap-sekolah.com/sekolah-profil/>

<https://www.sman14bl.sch.id/>

[https://www.sman14bl.sch.id/p/blog-page\\_27.html](https://www.sman14bl.sch.id/p/blog-page_27.html)

Hurlock, Elizabeth, B, (1999), Psikologi Perkembangan “Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan”, Jakarta: Erlangga,

Lahmuddin Lubis, , Landasan Formal Bimbingan Konseling di Indonesia, Bandung : Citapustaka Media Perintis, 2011.

Lahmuddin Lubis, , Landasan Formal Bimbingan Konseling di Indonesia, Bandung : Citapustaka Media Perintis, 2011

M Burhan Bungiz, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, cet ke-II, 2005)

M. Luddin, Abu Bakar, *Pengantar Kepribadian Konselor*, Binjai : Difa Grafika, 2014

Moloeng, Lexy *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Pt. Rosdakarya, 2008)

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

Muhammad, *Metode Penelitian Ekenomi Islam Pendekatan Kuantitatif*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2006)

Prasetya Irawan, *Logika Dan Prosedur Penelitian, Pengantar Teori Dan Panduan Praktis Penelitian Sosial Bagi Mahasiswa Dan Peneliti Pemula*. Cet. 1. Jakarta : STIA-LAN, 1999

Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta, Rineka Cipta, 1994)

Prayitno, *Konseling Perorangan* (Padang, Universitas Negeri Padang, 2005)

Roslenny Marliany, (2010), *Psikologi Umum*, Bandung; Pustaka Setia

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

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

Suharsimi Arikunto, *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: PT Bumi Aksara. 1998.

Sunarto dan Hartono, (2008), *Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Rineka Cipta,

SusiAdi, *Metodologi Penelitian*, (Bandar Lampung : Fakultas Syariah IAIN Raden Intan Lampung, 2014)

Syamsu Yusuf, (2008), *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Jakarta: Rosda

Taylor, Steven J ; Bogdan, Robert; Devault, Marjorier. *Introduction To Qualitative Research Methods : A Quidebook And Resource*. John Wiley & Sons, 2015

Tohirin, Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah,( Jakarta,PT Rajagravindo Persada, 2007)

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

Willis S. Sofyan, Konseling Individual Teori dan Praktek ( Bandung,CV Alfabeta, 2007)

Yin, Robert K. *Studi Kasus Desain Dan Metode*, (Jakarta : PT Grafindo Persada, 2012)

Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra. (2009). Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda. Jakarta: Bumi Aksara

Purwanto, Y. & Mulyono, R. M., (2006). Psikologi Marah, Perspektif Psikologi Islami. Bandung: Refika Aditama.

Goleman, Daniel. (2007). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationship* . Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Septya Muti Fadhila. (2012). Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Biblioterapi Pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 15 Yogyakarta. Skripsi (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Purwanto, Y. & Mulyono, R. M., (2006). Psikologi Marah, Perspektif Psikologi Islami. Bandung: Refika Aditama.