

**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* DALAM MENGELOLA EMOSI PESERTA DIDIK  
KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 SEMAKA  
KABUPATEN TANGGAMUS**

**SKRIPSI**

Di ajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam ilmu bimbingan konseling Pendidikan islam

**Oleh**

**ULFA FIANA**

**NPM : 1911080412**



**Jurusan: Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
TAHUN 1445 H / 2024 M**

**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* DALAM MENGELOLA EMOSI PESERTA DIDIK  
KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 SEMAKA  
KABUPATEN TANGGAMUS**

**SKRIPSI**

Di ajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam ilmu bimbingan konseling Pendidikan islam

Oleh  
**ULFA FIANA**

**NPM : 1911080412**

**Jurusan: Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam**



Pembimbing I : Dr. Ali Murtadho, M.Si

Pembimbing II : Dr. Rika Damayanti, M.Kep., Sp. Kep.J

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

**TAHUN 1445 H / 2024 M**

## ABSTRAK

Implementasi layanan bimbingan konseling individu dengan teknik latihan asertif (*Assertive Training*) untuk mengelola emosi peserta didik di SMP N 1 Semaka, masih ada beberapa peserta didik yang belum bisa mengelola emosi nya dengan baik. Peserta didik yang belum bisa mengelola emosi contohnya seperti berkelahi dikarenakan tersinggung ataupun berebut sesuatu. Tujuan pelaksanaan layanan bimbingan konseling individu dengan teknik latihan asertif (*Assertive Training*) adalah untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan, tahapan dan faktor penghambat dan pendukung pelaksanaan layanan bimbingan konseling individu dengan teknik latihan asertif (*Assertive Training*) untuk mengelola emosi peserta didik di SMP N 1 Semaka Kabupaten Tanggamus.

Jenis pengumpulan data menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*), seperti observasi, wawancara dan dokumentasi. Subjek penelitian ini adalah guru BK dan 4 peserta didik yang di rekomendasikan guru BK. Peneliti dan guru Bk menyiapkan Beberapa proses atau prosedur untuk dapat memastikan bahwa peserta didik yang mengikuti pelaksanaan layanan bimbingan konseling individu dengan teknik latihan asertif (*Assertive Training*) dapat mengelola emosi dengan baik. Pelaksanaan layanan bimbingan konseling dengan teknik Latihan asertif (*Assertive Training*) sesuai dengan rencana pelaksanaan layanan (RPL) yang dilakukan oleh guru BK untuk mengelola emosi peserta didik di SMP N 1 Semaka Kabupaten Tanggamus. Adapun Langkah-langkah pelaksanaan layanan konseling individu yaitu, identifikasi masalah, observasi, memberikan pemahaman teknik, dan mempersiapkan proses layanan konseling individu dengan teknik *Assertive Training*. Tahapan layanan konseling individu dengan teknik latihan asertif ada beberapa tahap yaitu : tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap evaluasi/pengakhiran dan tahap tindak lanjut.

Teknik *assertive training* melalui konseling individu sangat membantu peserta didik dalam mengelola emosi dan berani dalam mengungkapkan masalah dengan jujur apa yang dirasakannya, diketahui bahwa ada peningkatan peserta didik mampu mengungkapkan masalah yang sedang di hadapinya, setelah guru BK melakukan *Teknik assertive Training* ini dari tadinya peserta didik yang mengungkapkan perasaanya dengan kemarahan dan emosi yang meluap-luap peserta didik lebih bisa mengelola emosinya dengan mengungkapkan perasaanya dengan jujur tanpa melukai perasaan orang lain dan perasaanya sendiri. Hasil penelitian menunjukkan adapun kekurangannya yaitu kurangnya perasaan malu-malu peserta didik dalam menceritakan permasalahan yang terjadi, konsentrasi pada peserta didik. Dalam proses layanan memerlukan waktu yang lumayan lama membuat para peserta didik menjadi bosan, dan tidak adanya jam khusus untuk bimbingan dan konseling. Guru BK mengalami kesulitan untuk menentukan waktu layanan yang akan di berikan kepada peserta didik dikarenakan belum adanya jam khusus untuk melaksanakan ssproses layanan bimbingan konseling.

**Kata Kunci : Layanan Konseling Individu, Latihan asertif (*Assertive Training*) Emosi.**

## **ABSTRACT**

*Implementation of individual counseling guidance services with assertive training techniques (Assertive Training) to manage students' emotions at SMP N 1 Semaka, there are still some students who cannot manage their emotions well. Students who cannot manage their emotions, for example, fight because they are offended or fight over something. The aim of implementing individual counseling guidance services using assertive training techniques (Assertive Training) is to find out how the implementation, stages and factors inhibiting and supporting the implementation of individual counseling guidance services using assertive training techniques (Assertive Training) to manage students' emotions at SMP N 1 Semaka Regency Tanggamus.*

*The type of data collection uses qualitative research with types of field research, such as observation, interviews and documentation. The subjects of this research were the BK teacher and 4 students recommended by the BK teacher. Bk researchers and teachers have prepared several processes or procedures to ensure that students who take part in the implementation of individual counseling guidance services using assertive training techniques (Assertive Training) can manage their emotions well. Implementation of counseling guidance services using Assertive Training techniques in accordance with the service implementation plan (RPL) carried out by BK teachers to manage students' emotions at SMP N 1 Semaka, Tanggamus Regency. The steps for implementing individual counseling services are, identifying problems, observing, providing technical understanding, and preparing the individual counseling service process using Assertive Training techniques. There are several stages of individual counseling services using assertive training techniques, namely: formation stage, transition stage, activity stage, evaluation/termination stage and follow-up stage.*

*Assertive training techniques through individual counseling really help students in managing emotions and having the courage to honestly express the problems they feel. It is known that there is an increase in students being able to express the problems they are facing, after the guidance and counseling teacher carried out this assertive training technique from the previous students. who express their feelings with anger and overwhelming emotions, students are better able to manage their emotions by expressing their feelings honestly without hurting other people's feelings or their own feelings. The results of the research show that the shortcomings are the lack of feelings of shyness among students in discussing problems that occur, concentration on students. The service process takes quite a long time, making students bored, and there are no special hours for guidance and counseling. Guidance and Guidance Teachers have difficulty determining the service time that will be provided to students because there are no specific hours for carrying out the counseling guidance service process.*

**Keywords: Individual Counseling Guidance Services, Assertive Training Emotion.**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

**Nama** : Ulfa Fiana  
**NPM** : 1911080412  
**Jurusan** : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
**Fakultas** : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Implementasi layanan bimbingan konseling individu dengan teknik latihan asertif ( *Assertive Training* ) untuk mengelola emosi peserta didik di SMP N 1 Semaka Kabupaten Tanggamus” adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Bukan duplikasi ataupun Salinan dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah ditunjuk dan disebut dalam footnote atau daftar Pustaka. Apabila di lain waktu adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada saya. Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

**Bandar Lampung, 27 Agustus 2023**



**Ulfa Fana**

**NPM 1911080412**



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

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 ☎(0721) 703260

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi** : **“Implementasi Layanan Konseling Dengan Teknik Latihan Asertif (*Assertive Training*) Untuk Mengelola Emosi Peserta Didik Kelas VIII di SMP N 1 Semaka Kabupaten Tanggamus”**

**Nama** : **Ulfa Fiana**

**NPM** : **1911080412**

**Program Studi** : **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

**Fakultas** : **Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

Telah dimunaqosyahkan dan dapat dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I,**

**Pembimbing II,**

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

**Dr. Rika Damayanti, M.Kep,Sp,Kep.J**

**NIP. 197907012009011014**

**NIP.1973031620060422002**

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

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

**NIP. 197907012009011014**



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

*Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260*

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: **“Implementasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Latihan Asertif (*Assertive Training*) Untuk Mengelola Emosi Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 1 Semaka Kabupaten Tanggamus”** Disusun oleh: **Ulfa Fiana** NPM: 1911080412 , Program studi: **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**. Telah di ujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan, Lampung pada hari/ tanggal: Rabu, 27 Desember 2023 Pukul 08.000-10.00 WIB.

**TIM MUNAQOSYAH**

**Ketua : Dr. Baharudin, M.Pd**

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

**Pembahas Utama : Dr. H. Yahya AD, M.P.d**

**Pembahas I : Dr. Ali Murtadho, M.S.I**

**Pembahas II : Dr. Rika Damayanti, M.Kep, Sp, Kep. J** (.....)

**Mengetahui  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



**Prof. Dr. Hj. Nirya Diana, M.Pd**  
NIP. 196408281988032002

## MOTTO

الْمَأْوَىٰ هِيَ الْجَنَّةُ فَإِنَّ الْهَوَىٰ عَنِ النَّفْسِ نَهَىٰ وَ رَبِّهِ مَقَامٌ خَافَ مَنْ وَأَمَّا

Artinya

*Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya, maka sungguh, surgalah tempat tinggal-(nya). ( Q.S An-Nazi'at 40-41)*

الْمُحْسِنِينَ يُحِبُّ وَاللَّهُ النَّاسِ عَنِ وَالْعَافِينَ الْغِيظَ وَالْكُظُمِينَ وَالضَّرَّاءِ السَّرَّاءِ فِي يُنْفِقُونَ الَّذِينَ

Artinya:

*(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan (Q.S Ali Imran 134)<sup>1</sup>*



---

<sup>1</sup> Qur'an Hadits, Al-Qur'an Surat Ali 'Imran Ayat 134

## PERSEMBAHAN

Puji Syukur kehadiran Allah swt, telah memberikan kasih sayang dan rahmat, memberikan kemudahan kepada penullis. Sholawat teriring salam selalu penulis curahkan kepada Nabi agung Muhammad SAW. Dari hati penulis yang paling dalam skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tuaku yang ku sayangi dan cintai, ayah Sarwono dan ibu Eni Winarni. Trimakasih atas doa, kasih sayang, pengorbanan yang sungguh luar biasanya untuku. I love you.
2. Terimakasih untuk keluarga besar saudara-saudaraku terutama kakak dan adikku, kakaku Ritno Ananto dan dan adikku Arini Sabila Arizka yang sudah mendoakan serta selalu memberikan dukungan.
3. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung.



## RIWAYAT HIDUP



Ulfa Fiana, Saya lahir di Srikunoro, Kec. Semaka, Kab. Tanggamus pada tanggal, 21 mei 2001. Kedua orang tua saya yang bernama bapak Sarwono dan ibu Eni Winarni. Saya mempunyai 2 saudara yaitu Ritno Ananto dan Arini Sabila Arizka. Ulfa fiana mengawali Pendidikan di Taman kanak-kanak TK Al-Bestari, Srikunoro 2005-2007, dan melanjutkan pendidikan Sekolah Dasar Negeri 2 Srikunoro pada tahun 2007-2013, selanjutnya Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 1 Semaka pada tahun 2013-2016, lalu Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Ambarawa pada tahun 2016-2019. Dan pada tahun 2019 penulis melanjutkan Pendidikan di perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam strata 1.



## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmaanirrohiim*

*Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh...* Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah swt yang telah melimpahkan rahmat, hidayah serta karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “ **Implementasi Konseling individu dengan teknik (*Assertive Training*) untuk mengelola emosi peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Semaka Kabupaten Tanggamus**”

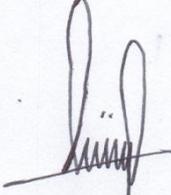
Sholawat beserta salam semoga terlimpah curahkan kepada baginda kita nabi besar Muhammad SAW, Yang telah membawa kita ke zaman terang benderang hingga yaumul akhir semoga kita mendapatkan syafaatnya di yaumul akhir kelak. Peneliti menyusun Skripsi ini guna untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) UIN Raden Intan Lampung. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bimbingan, bantuan, dorongan serta motivasi dari berbagai pihak. Maka, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Nirva Diana, M. Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Dr. Ali Murtadho, M.Si selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
3. Dr. Ali Murtadho, M.Si selaku Dosen Pembimbing I. Terima Kasih atas kesediannya untuk membimbing, dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini dengan baik dan penuh kesabaran.
4. Dr. Rika Damayanti, M.Kep., Sp. Kep.J selaku Dosen Pembimbing II. Terimakasih atas kesediannya untuk membimbing, memberikan arahan, serta saran dalam penulisan skripsi ini dengan baik.
5. Bapak dan Ibu Dosen dilingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (Khususnya prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam). Terimakasih telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung ini.
6. Seluruh jajaran Civitas Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
7. Kepala sekolah beserta jajarannya SMP Negeri 1 Semaka, terimakasih telah membantu penulis dalam mengumpulkan data-data sekolah yang konkrit dalam penyelesaian penelitian skripsi ini.
8. Ibu Dian Fitriyana, S.Pd selaku koordiantor guru Bimbingan dan Konseling, trimakasih sudah membantu dan membimbing serta memberi contoh yang terbaik.
9. Keluarga besar dari bapak dan ibu yang telah memberikan doa dan dukungan dalam penyelesaian skripsi.
10. Untuk orang yang tersayang dan tercinta setelah kedua orangtuaku, trimakasih telah memberikan doa dan dukungannya.
11. Teman-temanku yang tersayang kelas A BKPI Angkatan 2019.
12. Teman-temanku KKN desa Sukaraja, trimakasih atas dukungannya selama ini.
13. Almameter UIN Raden Intan Lampung yang tercinta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna dan terdapat banyak kekurangan. Untuk itu, penulis berharap adanya kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak yang turut membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan peneliti selanjutnya.

*Wassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh.*

Bandar Lampung, 25 Desember 2023



**Ulfa Fiana**  
**1911080412**



## DAFTAR ISI

COVER.....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
ABSTRAK .....	iii
ABSTRACT .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	1
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	iii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
<b>A. Penegasan Judul .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Latar Belakang Masalah .....</b>	<b>3</b>
<b>C. Fokus dan Sub Fokus.....</b>	<b>7</b>
<b>D. Rumusan Masalah .....</b>	<b>7</b>
<b>E. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>8</b>
<b>F. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>8</b>
<b>G. Kajian Penelitian Terlebih Dahulu Yang Relevan.....</b>	<b>8</b>
<b>H. Metode Penelitian.....</b>	<b>11</b>
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	11
2. Sumber Data Penelitian.....	12
3. Tempat dan Waktu Penelitian .....	12
4. Teknik Pengumpulan Data.....	12
5. Teknik Analisis Data.....	13
<b>I. Sistematika Pembahasan .....</b>	<b>14</b>
<b>BAB II. KERANGKA TEORITIK</b>	
<b>A. Bimbingan Konseling Layanan Individu.....</b>	<b>15</b>
1. Pengertian Konseling Individu.....	15
2. Jenis-Jenis Layanan Konseling Individu .....	16
3. Tujuan dan Fungsi Bimbingan dan Koseling Individu .....	16
4. Asas-Asas Konseling Individu .....	18
5. Tahap-Tahap Layanan Konseling Individu .....	19
<b>B. Teknik Latihan Asertive (<i>Assertive Training</i>) .....</b>	<b>20</b>
1. Pengertian Latihan Asertif ( <i>Assertive Training</i> ) .....	20
2. Tujuan Latihan Asertif ( <i>Assertive Training</i> ) .....	21
3. Prosedur Latihan Asertif ( <i>Assertive training</i> ) .....	22
4. Prinsip Latihan Asertif ( <i>Asesertive Training</i> ) .....	23
5. Kelebihan dan Kelemahan Latihan Asertif ( <i>Assertive Training</i> ) .....	24
<b>C. Emosi.....</b>	<b>24</b>
1. Pengertian Emosi .....	24
2. Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi.....	26
3. Faktor Pendukung dan Penghambat Pengembangan Emosi .....	26

4. Pengaruh Emosi Terhadap Prilaku Individu.....	27
5. Bentuk-Bentuk Emosi.....	29
6. Aspek-Aspek Keerdasan Emosi .....	29
7. Karakteristik Kecerdasan Emosi .....	31

### **BAB III. DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN**

<b>A. Gambaran Umum Objek .....</b>	<b>32</b>
1. Profil Sekolah SMP N 1 Semaka.....	32
2. Sejarah Sekolah SMP N 1 Semaka.....	32
3. Letak Geografis SMP N 1 Semaka.....	33
4. Visi, Misi, dan Tujuan SMP N 1 Semaka.....	33
5. Kondisi Obyektif SMP N 1 Semaka.....	33
6. Keadaan Sarana dan Prasarana SMP N 1 Semaka .....	33
7. Keadaan Guru, Karyawan Dan Peserta Didik SMP N 1 Semaka .....	34
<b>B. Penyajian Fakta dan Data Penelitian .....</b>	<b>44</b>

### **BAB IV. ANALISIS PENELITIAN**

<b>A. Analisis Data Penelitian .....</b>	<b>39</b>
<b>B. Temuan Penelitian .....</b>	<b>43</b>

### **BAB V. PENUTUP**

<b>A. Simpulan .....</b>	<b>47</b>
<b>B. Rekomendasi.....</b>	<b>47</b>

**Daftar Rujukan .....**

**Lampiran .....**



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 .....	7
Tabel 1.2 .....	10
Tabel 1.3 .....	42
Tabel 1.4 .....	43
Tabel 1.5 .....	44



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1.....	34
Gambar 1.2.....	44
Gambar 1.3.....	52
Gambar 1.4.....	55
Gambar 1.5.....	57



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Pada bagian ini penulis akan menjelaskan maksud dari judul proposal skripsi ini supaya tidak menimbulkan kesalahpahaman bagi pembaca dalam memahami judul tersebut.

#### 1. Implementasi Layanan

Implementasi adalah kegiatan yang dilakukan dengan perencanaan dan mengacu kepada aturan tertentu untuk mencapai tujuan suatu kegiatan. Menurut Nurdin Usman implementasi adalah bermuara pada aktivitas, aksi, Tindakan, atau adanya mekanisme suatu system. Implementasi bukan sekedar aktivitas, tetapi suatu kegiatan yang terencana dan untuk mencapai tujuan kegiatan<sup>2</sup>.

Menurut purwadarminta layanan adalah menyediakan segala apa yang di butuhkan orang lain. Sedangkan layanan itu sendiri merupakan suatu tindakan yang sukarela dari satu pihak ke pihak lain dengan tujuan hanya sekedar membantu atau adanya permintaan kepada pihak lain untuk memenuhi kebutuhan secara sukarela.<sup>3</sup> Oleh karena itu yang di maksud dengan implementasi layanan adalah penerapan di suatu lembaga, yang mana pemimpin lembaga tersebut telah melakukan perencanaan serta merancang tujuan yang jelas sebelum diterapkannya suatu layanan di lembaga yang dipimpinnya

#### 2. Konseling Individu .

Konseling merupakan bantuan yang di berikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya dengan wawancara dan dengan cara yang sesuai dengan keadaan yang di hadapi individu untuk mencapai kesejahteraan hidupnya. Konseling merupakan rangkaian pertemuan antara konselor dengan klien. Dalam pertemuan itu konselor membantu klien mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapi. Tujuan pemberian bantuan itu adalah agar klien dapat menyesuaikan dirinya, baik dengan diri maupun dengan lingkungan.<sup>4</sup>

Berdasarkan Rumusan diatas maka yang dimaksud dengan Konseling adalah: “Proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara Konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dialami oleh klien. Menurut kamus besar KBBI, individu memiliki arti organisme tunggal yang hidup dan berdiri sendiri. Secara fisiologis individu mempunyai sifat bebas yang sama dengan konsep sosiologis yang berarti bahwa hidup berdiri sendiri.<sup>5</sup> Bimbingan konseling individu dapat di artikan sebagai layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dan Konselor, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami klien

---

<sup>2</sup> Nurdin Usman, Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum (Jakarta:Grasindo, 2002), 170

<sup>3</sup> Purwadarmunta, kamus besar bahasa indonesia, (Jakarta: Balai Pustaka, 2015), 245

<sup>4</sup> H. Abdul Hanan, “Meningkatkan Motivasi Belajar Bimbingan Konseling Siswa Kelas VIII.C Melalui Bimbingan Kelompok Semester Satu Tahun Pelajaran 2015/2016,” *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 3, no. 1 (2017): 62, <https://doi.org/10.58258/jime.v3i1.24>.

<sup>5</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta, 2015), 189

### 3. Teknik *Assertive Training*

Menurut KBBI arti dari asertif adalah tegas.<sup>6</sup> *Assertive training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitik beratkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya.<sup>7</sup> Menurut Corey “*assertive training*” merupakan model konseling behavior yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adakah tindakan yang layak atau benar<sup>8</sup>

Jadi perilaku asertif adalah individu yang dapat bertindak berdasarkan keinginannya sendiri tanpa terpengaruh dengan orang lain.

### 4. Mengelola Emosi

Menurut KBBI arti mengelola adalah mengendalikan atau mengatur<sup>9</sup>. Sedangkan emosi menurut Daniel Goleman emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.<sup>10</sup> Oleh karena itu Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani emosinya dengan baik sehingga berdampak positif dalam melaksanakan tugas, peka terhadap kata hati sehingga dapat mencapai tujuannya.

Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.<sup>11</sup>

#### B. Latar Belakang Masalah

Remaja adalah masa dimana anak mengalami perkembangan yang cukup pesat, emosi yang selalu bergejolak saat remaja merupakan potensi sekaligus permasalahan yang harus mendapat perhatian serius baik orang tua maupun tenaga pendidik. Emosi positif seperti rasa senang, suka, cinta dan bahagia adalah potensi positif yang dapat membawa remaja pada perilaku positif pula. Sebaliknya emosi negatif seperti marah, kecewa, takut, cemas, benci merupakan emosi yang dapat memicu munculnya sebagai permasalahan remaja. Memahami remaja dan emosinya menjadi sangat penting untuk dapat membantu mengembangkan potensi yang dimiliki remaja, sekaligus mencari pemecahan masalah yang di hadapinya.<sup>12</sup>

Menurut teori Harlock tentang perkembangan remaja adalah mencapai kemandirian emosional, dimana remaja harus mampu menyalurkan dan mengelola emosi dengan tepat. Jika seorang dapat mengenali dan mengelola emosi yang muncul, maka persoalan yang terjadi di kehidupan dapat dengan mudah di selesaikan. mengelola emosi bertujuan untuk memperoleh keseimbangan dalam emosi, sehingga perilaku yang di hasilkan akan bersifat adaptif.<sup>13</sup>

<sup>6</sup> “Asertif”, KBBI online, 2016

<sup>7</sup> Sofyan S. Willis. 2018. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta. Hlm 72.

<sup>8</sup> Corey Gerald, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, hal 213

<sup>9</sup> “Mengelola”, KBBI Online, 2016

<sup>10</sup> Goleman, Daniel (alih bahasa T . Hermaya), 2003. *Emotional Intellegence: kecerdasan emosional mengapa EI lebih penting dari pada IQ*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama

<sup>11</sup> Ely Hm Manizar, “Mengelola Kecerdasan Emosi,” *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 2 (2017): h. 11

<sup>12</sup> Nurul azmi, “potensi emosi remaja dan perkembangannya” vol 2, no 1 (2015). Hal 36

<sup>13</sup> Retno suci rahayu, indri astuti, and abas yusuf, “deskripsi kemampuan siswa mengelola emosi pada kelas XI sekolah menengah kejuruan”, portal jurnal ilmiah universitas tanjungpura(PJI-UNTAN), 2018,1-10

Emosi adalah gejala emosional yang secara kualitatif berkelanjutan, akan tetapi tidak jelas batasnya yang suatu saat warna efektif dapat di katakan sebagai emosi.<sup>14</sup> Menurut teori Goleman, individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi memiliki kemampuan dalam mengendalikan dirinya, memiliki semangat, mampu memotivasi dirinya dan mampu berinteraksi dengan orang lain dalam kehidupan sosialnya.<sup>15</sup>

Pentingnya peserta didik yang mampu mengelola emosinya, bisa mengontrol emosinya pada saat dan waktu yang tepat. Bila seorang peserta didik mempunyai emosi yang stabil, maka ia mampu menyesuaikan diri terhadap suatu yang diinginkan dengan fakta yang ada, sehingga dapat menghadapi masalah yang dihadapinya dengan tenang. Bagi peserta didik yang tidak mengendalikan emosinya ketika menghadapi suatu permasalahan, maka peserta didik tersebut dikatakan belum mampu mengelola emosinya dengan baik. Namun demikian, tidak semua peserta didik dapat mengendalikan emosinya dengan baik. hal tersebut terjadi karena adanya hambatan yang mereka miliki dalam mengendalikan emosi mereka tersebut.

Ketika individu mampu untuk mengelola emosinya secara positif, maka individu akan mampu mengendalikan dirinya. Ketika seseorang tengah mengalami masalah, maka seseorang akan mengalami ketidaknyamanan dalam pikiran dan hatinya, yang mengakibatkan emosi yang buruk pada diri seseorang apabila tidak dikelola dan dikendalikan dengan bijaksana. Dampak yang terjadi ketika seseorang sedang dalam kondisi emosi yang buruk maka akan mudah melakukan hal-hal negatif yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain apabila tidak segera diatasi. Seseorang yang memiliki emosi tidak stabil akan berperilaku agresif, marah-marah, tidak semangat belajar, putus asa, bolos sekolah dan bertindak buruk yang lainnya akan mudah muncul pada orang yang sedang dalam masalah dan dalam keadaan emosi yang tidak baik.<sup>16</sup>

Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi yaitu keluarga, hubungan dengan kelompok atau teman sebaya, dan lingkungan dimana remaja tinggal. Faktor internal menurut teori Goleman yang mempengaruhi kecerdasan emosional adalah faktor yang berasal dari dalam diri yang di pengaruhi oleh keadaan otak seseorang, Otak emosional meliputi keadaan amigdala, neokorteks, sistem limbik, lobus prefrontal, dan keadaan lain yang lebih kompleks dalam otak emosional<sup>17</sup>

Pelajar yang belum mampu mengendalikan emosinya memerlukan arahan dan bimbingan baik dari orang tua maupun di sekolah. Di sekolah guru BK memiliki peranan yang besar untuk memberikan arahan kepada peserta didik guna memahami, merealisasikan dan mengatasi masalah emosi melalui program BK. Pada tahun 2003 pemerintah mengusung Undang-Undang RI No.20 tentang Sistem Pendidikan Nasional di dalamnya memuat secara eksplisit bahwa guru sebagai salah satu tenaga pendidik (pasal 1, ayat 1).

Guru bimbingan konseling memiliki peranan penting dalam membantu siswa mengendalikan emosi. Dalam teori Kartadinata mengatakan bahwa secara konseptual bimbingan berperan sebagai upaya membantu individu agar berkembang secara optimal. Adapun pemberian layanan bimbingan dan konseling individu Menurut Prayitno 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>18</sup>

<sup>14</sup> Sunarto, Agung Hartono., *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), 149

<sup>15</sup> Retno Suci Rahayu, Indri Astuti, and Abas Yusuf, "Deskripsi Kemampuan Siswa Mengelola Emosi Pada Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan," *Portal Jurnal Ilmiah Universitas Tanjungpura (PJI-UNTAN)*, 2018, 1–10

<sup>16</sup> Akhmad Syah Roni Amanullah, "Mekanisme Pengendalian Emosi Dalam Bimbingan Dan Konseling," *CONSEILS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 1 (2022): h 4, <https://doi.org/10.55352/bki.v2i1.549>.

<sup>17</sup> Goleman, *Kecerdasan Emosional*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2017)

<sup>18</sup> Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta, Rineka Cipta, 1994) 105

Emosi identik dengan nafsu yang dianugerahkan oleh Allah SWT nafsu inilah yang akan membawanya menjadi baik atau jelek, budiman atau preman, pemurah atau pemaarah, dan sebagainya.<sup>19</sup> Menurut perspektif Islam, kecerdasan emosi pada intinya adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi. Hal ini sesuai dengan ajaran Islam bahwa Allah memerintahkan kita untuk menguasai emosi-emosi kita, mengendalikannya, dan juga mengontrolnya.

sebagaimana yang sudah di jelaskan di surat Ali Imron ayat 134 yang berbunyi :

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ  
الْمُحْسِنِينَ ۱۳۴

Artinya : Orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan.<sup>20</sup>

Orang-orang yang bertakwa ialah orang-orang yang membelanjakan hartanya di jalan Allah dalam keadaan mudah maupun susah, yang menahan amarahnya meskipun sebenarnya mampu melampiaskannya, dan yang memaafkan orang yang berbuat zalim kepadanya. Dan Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik yang memiliki perangai semacam itu.<sup>21</sup>

Rasulullah SAW bersabda:

مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ دَعَاهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَى رُؤُوسِ الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ تَتَىٰ يُخَيِّرُهُ اللَّهُ مِنَ الْحُورِ الْعِينِ مَا شَاءَ

Artinya:

"Barang siapa menahan amarah padahal ia mampu melakukannya, pada hari Kiamat Allah akan memanggilnya di hadapan seluruh makhluk, kemudian Allah menyuruhnya untuk memilih bidadari yang ia sukai." (HR. Ahmad, Abu Dawud, dan Ibnu Majah).<sup>22</sup>

Dalam hadits ini disebutkan bahwa apabila seseorang marah kepada orang lain dan ia mampu untuk meluapkan amarahnya kepadanya, tetapi dia meninggalkan hal itu karena mencari keridaan Allah dan bersabar terhadap sebab-sebab marah yang menyimpannya, maka baginya pahala yang besar ini. Yaitu dia akan diseru di hadapan seluruh makhluk pada hari kiamat dan dipersilakan untuk memilih bidadari-bidadari Surga yang cantik sesuka hatinya.<sup>23</sup>

Dapat di simpulkan bahwa seseorang yang mampu mengendalikan amarah ketika ia bisa meluapkannya menunjukkan bahwa ia seseorang yang mulia akhlaknya. Fenomena di dunia Pendidikan ketika anak tidak mampu menahan emosi dan mengelola emosi marak terjadi dari tahun ke tahun yang semakin meningkat, dari hasil catatan angka laporan kasus kekerasan

<sup>19</sup> Zulkarnain Zulkarnain, "Emosional : Tinjauan Al-Qur'an Dan Relevansinya Dalam Pendidikan," Tarbawy : Jurnal Pendidikan Islam 5, no. 2 (2018): h 91. <https://doi.org/10.32923/tarbawy.v5i2.836>.

<sup>20</sup> Qur'an Hadits, Al-Qur'an Surat Ali 'Imran Ayat 134

<sup>21</sup> Tafsir Al-Qur'an, Ali Imron ayat 134

<sup>22</sup> Hadits, HR. Ahmad, Abu Dawud, dan Ibnu Majah, "larangan marah"

<sup>23</sup> Raehanul Bahraen, Makna hadits (HR. Ahmad, Abu Dawud, dan Ibnu Majah ),Muslimafiyah.

terhadap anak tercatat meningkat dari 11.057 kasus pada tahun 2019, 11.278 kasus pada tahun 2020, dan menjadi 14.517 kasus pada tahun 2021.

Jumlah korban kekerasan terhadap anak juga meningkat dari 12.285 kasus pada tahun 2019, 12.425 kasus pada tahun 2020, dan menjadi 15.972 kasus. Sementara itu, angka laporan kasus kekerasan terhadap perempuan meningkat dari 8.864 kasus pada tahun 2019, 8.686 kasus pada tahun 2020, menjadi 10.247 kasus pada tahun 2021. Jumlah korban kekerasan terhadap perempuan juga meningkat dari 8.947 kasus orang pada 2019 tahun, 8.763 kasus pada tahun 2020, lalu menjadi 10.368 kasus pada tahun 2021.<sup>24</sup>

Dari data fenomena di atas terdapat contoh kekerasan di dunia Pendidikan yang dilakukan sesama siswa salah satunya yaitu Kasus kekerasan menimpa seorang siswa MTS Negeri 1 Kotamobagu berinisial BT (13) yang tewas akibat perundungan dan penganiayaan yang dilakukan oleh teman sekolahnya. Tindakan penganiayaan tersebut diduga terjadi pada Rabu (8/6/2022).

Saat itu, korban yang hendak melaksanakan shalat Zuhur dirundung oleh teman sebayanya dengan cara menutupi kepala korban menggunakan sajadah lalu dianiaya. Krisna Wahyu Nurachmad, seorang siswa SMA Taruna Nusantara (TN) Magelang, ditemukan tewas di Barak G 17 Kompleks SMA TN Mertoyudan, Magelang, pada Jumat (31/3/2017). Pelaku berinisial AMR (16) membunuh korban dengan sebilah pisau. Motif pelaku melakukan hal keji tersebut lantaran sakit hati karena korban tidak mau bertanggung jawab atas ponsel yang dipinjamnya<sup>25</sup>

Dari berbagai fenomena di atas peserta didik yang tidak mampu mengendalikan emosi akan mengalami pertarungan batin yang merampas kemampuan untuk memiliki motivasi belajar yang tinggi dan menyebabkan pelajar menjadi nakal. Menurut Gollemen kemampuan untuk menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas adalah kecakapan yang tergantung pada kesadaran diri. Peserta didik yang mampu mengendalikan emosi, akan memiliki karakteristik mampu menenangkan diri, mengatur emosi, mampu mengatasi dorongan emosi dalam bentuk penyaluran emosi dengan melakukan kegiatan, mampu mempertahankan sikap positif yang realistis terutama dalam menghadapi masa-masa sulit, dan mampu menahan atau menunda keinginan untuk bertindak.<sup>26</sup>

Menurut Goleman “Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi memiliki kemampuan dalam mengendalikan dirinya, memiliki semangat, mampu memotivasi dirinya dan mampu berinteraksi dengan orang lain dalam kehidupan sosialnya”. Mereka yang memiliki kecerdasan emosi, mampu memahami dan mengelola emosi diri orang lain sehingga tidak menimbulkan perilaku negatif yang berlebihan.<sup>27</sup>

Berdasarkan hasil survei di SMP N 1 Semaka, banyaknya peserta didik yang belum bisa mengelola emosi dan mengendalikan emosi dengan baik, seperti peserta didik yang berkelahi, berbicara kasar, saling mengejek, dan bolos sekolah. Dari permasalahan tersebut terjadi karena pengaruh lingkungan, pergaulan, dan masalah keluarga.

Dari hasil wawancara terhadap ibu Dian Fitriyana S. Pd mengatakan bahwa “Permasalahan yang sering terjadi adalah berkelahi, banyak murid yang berkelahi di karenakan masalah sepele seperti yang awalnya hanya mainan, berebut bola yang berujung perkelahian,

<sup>24</sup> Arditho Ramadhan, Kompas tv, (Jakarta, 20 januari 2021)

<sup>25</sup> Okezone, Tim Litbang MPI, MNC Portal (Senin 12 September 2022)

<sup>26</sup> Taty Fauzi and Syaka Purnama Sari, “Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling,” *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*, no. 1 (2018), <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/prosiding/article/view/1497>.

<sup>27</sup> Retno Suci Rahayu, Indri Astuti, and Abas Yusuf, “Deskripsi Kemampuan Siswa Mengelola Emosi Pada Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan,” *Portal Jurnal Ilmiah Universitas Tanjungpura (PJI-UNTAN)*, 2018, 1–10. h 2.

adapun masalah lainnya yang sering terjadi yaitu saling olok mengolok, dan menggunakan bahasa yang kasar karena disini banyak berbagai suku dan berbagai watak dan prilaku yang berbeda".<sup>28</sup>

Berdasarkan hal tersebut, peneliti berasumsi bahwa di perlukannya layanan bimbingan konseling individu dengan Teknik Latihan asertif (*assertive training*). Konseling sangat penting dalam menyelesaikan tugas perkembangannya. Layanan bimbingan konseling individu adalah suatu layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap klien dengan pertemuan yang bersifat individual, artinya pertemuan tersebut dilakukan secara tatap muka oleh dua orang yang disebut konselor dan klien, untuk membantu klien menyelesaikan masalahnya serta bertujuan agar klien dapat mengaktualisasikan dirinya dan ke depannya klien dapat mengatasi masalah yang ada pada dirinya

. Pendapat Sofyan Willis "konseling individu adalah pertemuan konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli dan konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya".<sup>29</sup>

Layanan ini juga membantu siswa mengatasi kelemahan dan hambatan, serta masalah yang dihadapi siswa, melalui berbagai layanan dan dukungan yang didasarkan pada norma-norma yang berlaku.<sup>30</sup> Dengan dilakukannya konseling individual, siswa dapat berbicara dengan tenang dan bebas tentang hal-hal yang tidak diketahui oleh siapapun kecuali guru bimbingan dan konseling.

Bimbingan konseling individu yang di gunakan yaitu menggunakan bimbingan konseling individu teknik Latihan asertif (*assertive training*), teknik *assertive training* dilakukan dengan tujuan agar siswa dapat memiliki perilaku asertif. *Assertive training* dapat digunakan untuk membantu individu yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan, dapat bersikap jujur, jelas dan terbuka tetapi tanpa merugikan, melukai, serta menyinggung perasaan orang lain.

Dalam *assertive training* peserta didik dapat menjelaskan dan menceritakan keinginannya secara jujur, jelas, dan terbuka namun tetap sesuai dengan norma-norma yang berlaku sehingga tidak merugikan orang lain/lingkungan disekitarnya. Asumsi yang digunakan dalam penulisan ini adalah bahwa dengan konseling individu teknik *assertive training* akan terjadi proses interaksi antar individu.

Diharapkan *assertive training* ini dapat menjembatani peserta didik untuk pemahaman nilai-nilai positif, khususnya mengenai pengelolaan emosi. Apalagi masalah pengaturan emosi merupakan masalah yang banyak dialami oleh remaja sehingga untuk mengefisienkan waktu teknik *assertive training* dimungkinkan lebih efektif.

Berdasarkan catatan yang ada di buku kasus terdapat beberapa nama yaitu:<sup>31</sup>

**Tabel 1.1** Data yang di peroleh dari buku kasus

No	Nama	Permasalahan
1	RS	Berkelahi 2 kali
2	RFR	Berkelahi 2 kali
3	NAC	Berkelahi 2 kali
4	AEP	Berkelahi 2 kali

<sup>28</sup> Dian Fitriyana, "peserta didik yang belum bisa mengelola emosi" wawancara. November 2022

<sup>29</sup> Sofyan S. Willis. . *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta 2014. 158

<sup>30</sup> Prayitno, Seri Pemandu Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Pertama, Padang: Universitas Negeri Padang. (2018). 288

<sup>31</sup> Dian Fitriyana, " catatan peserta didik yang sulit mengelola emosi" , buku kasus. Maret 2023

Menyikapi dari permasalahan yang terjadi dengan kondisi peserta didik yang sulit mengelola emosinya, maka diperlukan pemberian layanan Bimbingan Konseling individu dengan teknik Latihan asertif (*assertive training*) terhadap peserta didik. Layanan bimbingan konseling individu dengan teknik Latihan asertif (*assertive training*) diharapkan menjadi solusi untuk mengatasi masalah emosional peserta didik.

Berdasarkan uraian diatas, dalam penelitian ini maka peneliti tertarik memilih judul **“Implementasi Layanan Konseling individu teknik *Assertive Training* dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Semaka kabupaten Tanggamus”**

### C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

#### 1. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka fokus penelitian ini adalah Layanan Konseling Individu teknik *assertive training* Mengelola Emosi Peserta didik DI SMP N 1 Semaka Kabupaten Tanggamus

#### 2. Sub Fokus Penelitian

- a. Pelaksanaan program layanan konseling individu teknik Latihan asertif (*assertive training*) dalam mengelola emosi peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Semaka kab. Tanggamus
- b. Tahapan dan faktor pendukung penghambat layanan konseling teknik Latihan asertif (*assertive training*) dalam mengelola emosi peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Semaka, kab. Tanggamus.

### D. Rumusan Masalah Implementasi Layanan Konseling Individu Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 1 Semaka Kabupaten Tanggamus

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah

- a. Bagaimana pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik Latihan asertif (*assertive training*) dalam mengelola emosi peserta didik VIII di SMP N 1 Semaka?
- b. Bagaimana pelaksanaan tahapan konseling individu dengan teknik Latihan asertif (*assertive training*) dalam mengelola emosi peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Semaka
- c. Apa saja faktor-faktor yang menjadi pendukung dan penghambat dalam proses layanan konseling individu dengan teknik Latihan asertif (*assertive training*) peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Semaka kab. Tanggamus?

### E. Tujuan Penelitian Implementasi Layanan Konseling Individu Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 1 Semaka Kabupaten Tanggamus

- a. Untuk mengetahui dan memahami pelaksanaan layanan individu dengan teknik *assertive training* peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Semaka
- b. Untuk mengetahui pelaksanaan dan faktor pendukung penghambat tahapan konseling individu dengan teknik *assertive training* dalam mengelola emosi peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Semaka

### F. Manfaat Penelitan

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian tentang mengelola emosi peserta didik di SMP N 1 Semaka Kabupaten Tanggamus ini di harapkan menjadi acuan atau tolak ukur dalam mendidik pelajar menjadi lebih baik.

2. Manfaat praktis sebagai berikut:

1. Bagi klien, dapat mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik sehingga bisa membentuk peserta didik yang lebih asertif.
2. Bagi pihak sekolah, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kualitas sekolah termasuk dalam hal pembentukan karakter peserta didik.
3. Bagi pembaca, dapat dijadikan tolak ukur untuk lebih baik dalam membina hubungan dan berinteraksi.
4. Bagi penulis lain dapat dijadikan bahan referensi untuk membuat karya dengan masalah yang sama.
5. Bagi penulis penelitian ini dilaksanakan untuk menyelesaikan study guna mendapatkan gelar sarjana (S1) pada prodi Bkpi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

### G. Kajian Terdahulu Yang Relevan

Peneliti terdahulu memiliki tujuan untuk mendapatkan bahan perbandingan dan acuan. Selain itu untuk menghindari anggapan kesamaan dari penelitian ini, penulis mencantumkan beberapa hasil-hasil peneliti terlebih dahulu sebagai berikut:

1. Hasil penelitian dari Ni Md Ayu Pitasari , Gd Sedanayasa , Tjok Rai Partadjaja yang berjudul “ Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Latian asertif untuk Meningkatkan Kecerdasan emosional siswa Kelas VII B SMP Negeri 3 singaraja ” dari hasil penelitian dapat di simpulkan bahwa Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kecerdasan emosional siswa kelas VIIB SMP Negeri 3 Singaraja setelah diberikan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling . Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan melibatkan siswa kelas VII B SMP Negeri 3 Singaraja yang berjumlah 8 orang sebagai subjek penelitian. Ke-8 siswa tersebut diberikan perlakuan melalui konseling behavioral dengan teknik latihan asertif yang diimplementasikan dalam konseling kelompok. Pada siklus I terjadi peningkatan persentase kecerdasan emosional siswa dari rata-rata persentase awal 53.55% meningkat menjadi 59.9%.

Persentase peningkatannya adalah 11.8% namun hanya 4 orang siswa yang mampu mencapai kriteria di atas 55%, sedangkan 4 orang siswa belum mencapai kriteria ketuntasan sehingga harus dilanjutkan pada siklus II. Pada siklus II terjadi peningkatan kecerdasan emosional siswa dari rata-rata persentase siklus I 59.9% menjadi 68.5% dan persentase peningkatannya adalah 15.1% sehingga seluruh siswa dapat mencapai kriteria di atas 55%.

Ini artinya terjadi peningkatan kecerdasan emosional siswa, peningkatan tersebut terlihat dari perubahan perilaku yang ditunjukkan yakni siswa mampu mengontrol emosi, mampu menjalin hubungan dengan teman, dan memiliki tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan. Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik latihan asertif dapat meningkatkan kecerdasan emosional siswa.<sup>32</sup>

2. Hasil skripsi dari Alpina syahra yang berjudul “Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Refleksi Perasaan untuk Mengendalikan Emosi Marah Siswa MAN 1 Bener Meriah”

---

<sup>32</sup>Ni Md Ayu Pitasari, Gd Sedanayasa, and Tjok Rai Partadjaja, “Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas Vii B Smp Negeri 3 Singaraja,” 2013

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Refleksi Perasaan untuk Mengendalikan Emosi Marah Siswa MAN 1 Bener Meriah. Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen (One Group Pretest Posstest Design).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan penyebaran angket kepada seluruh siswa kelas XII-IIS. Populasi penelitian ini seluruh siswa kelas XII-IIS di MAN 1 Bener Meriah. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 orang dan menggunakan Purposive Sampling, yang menjadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang sesuai dengan kriteria.

Sampel diberikan treatment berupa konseling kelompok dengan teknik refleksi perasaan. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara nilai Pre-test dan Post-test dimana adanya penurunan nilai sesudah diberikan penerapan teknik refleksi perasaan untuk mengendalikan emosi marah siswa yang ditunjukkan dengan hasil uji hipotesis yaitu perolehan  $t_{tabel} < t_{hitung} = 1.79 < 23.36$ . Dari perbandingan tersebut dapat diputuskan bahwa  $H_0$  tidak dapat diterima, dengan kata lain  $H_a$  tidak dapat ditolak. Berdasarkan hasil keputusan tersebut dapat disimpulkan bahwa Teknik Refleksi Perasaan dapat Mengendalikan Emosi Marah Siswa MAN 1 Bener Meriah.<sup>33</sup>

3. Hasil penelitian dari Aluh Hartati, Hariadi Ahmad, yang berjudul “ pengaruh teknik konseling *assertive training* dalam pengendalian emosi siswa” Peneliti menggunakan teknik *Assertive Training* untuk dapat membantu menyelesaikan permasalahan mengenai pengendalian emosi tersebut. Berdasarkan masalah diatas rumusan masalah yang diambil adalah apakah Ada Pengaruh Teknik Konseling *Assertive Training* Terhadap Pengendalian Emosi Siswa.

Dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Teknik Konseling *Assertive Training* Terhadap Pengendalian Emosi Siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah 54 siswa, penelitian ini menggunakan teknik *Purposive sampling*, sampel yang ditemukan berjumlah 10 siswa. Penelitian ini menggunakan metode angket sebagai metode pokok, sedangkan metode dokumentasi, wawancara, dan observasi sebagai metode pendukung.

Untuk menganalisis data menggunakan rumus t-test, berdasarkan analisis t hitung sebesar 7,856 dengan nilai t table pada taraf signifikan 5% dengan d.b (N-1) = 9 sebesar 2,262. Dengan demikian nilai t hitng lebih besar dari pada nilai t tabel ( $7,856 > 2,262$ ). Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh konseling teknik *assertive training* terhadap pengendalian emosi siswa. Artinya hasil penelitian ini signifikan<sup>34</sup>

4. Hasil skripsi dari Meisa Maharani dengan judul “ Efektifitas Teknik Assertive Training dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung”. Assertive training merupakan salah satu teknik pendekatan behavior, yang dapat dilakukan untuk mengubah tingkah laku menjadi tingkah laku yang lebih baik. Assertive training dapat menghasilkan perilaku assertif pada diri individu.

Dalam perilaku assertif individu dapat meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain dengan cara berkomunikasi, individu dapat mengekspresikan perasaan dengan senang tanpa merasa cemas dan tetap menghormati peraturan dan norma-norma yang berlaku. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini yang

---

<sup>33</sup> Alpina Syahra, skripsi. “ Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Refleksi Perasaan untuk Mengendalikan Emosi Marah Siswa MAN 1 Bener Meriah” 2021

<sup>34</sup> Aluh Hartati, Hariadi Ahmad, “pengaruh teknik konseling *assertive training* dalam pengendalian emosi siswa”. (jurnal pendidik Indonesia), vol 4 No 1, 2021

digunakan yaitu desain penelitian yang digunakan yakni Eksperimen One-group Pretest-postest Design.

Dengan membandingkan hasil Pre-test dan Post-test. Kecerdasan emosional mencakup pengendalian diri yang berkaitan dengan relasi, berempati kepada orang lain, mengelola rasa gembira dan sedih, serta kemampuan untuk memotivasi dirinya. Kecerdasan emosional peserta didik adalah mampu secara cerdas dan pintar menggunakan emosinya. Namun pada kenyataannya, peserta didik yang mempunyai kemampuan intelegensi tinggi sering kali terpuruk ketika menghadapi permasalahan dalam kehidupannya.

Oleh karena itu, taraf intelegensi bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan seseorang, tetapi ada faktor lain yang mempengaruhi yaitu kecerdasan emosional.<sup>35</sup>

5. Hasil skripsi dari Sri Dina Handayani dengan judul “Penggunaan konseling kelompok dengan teknik assertif training dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik di Smk N 1 Bandar Lampung” Kecerdasan emosional merupakan kemampuan dasar manusia dalam memertahankan hidupnya untuk mengendalikan dorongan emosi, berempati kepada orang lain, mengelola emosi, kemampuan untuk memotivasi dirinya, serta membina hubungan baik dengan orang lain.

Sebagai bidang yang memiliki fokus dalam pencegahan masalah dan pengentasan masalah yang sering dialami peserta didik, tentunya bimbingan dan konseling memiliki media ataupun layanan konseling yang terdapat dalam peraturan menteri pendidikan yaitu sebagai upaya memaksimalkan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling yang membantu dalam proses mengentaskan masalah peserta didik.

Kemudian dalam praktiknya guru bimbingan dan konseling menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penggunaan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik di SMK N 1 Bandar Lampung.

Subjek dalam penelitian ini ada 8 peserta didik dengan kriteria permasalahan kurang mampu mengenali dan mengelola emosi dirinya dan orang lain, tidak bisa bertanggung jawab terhadap perasannya, dan kurang membina hubungan baik dengan orang lain. Penelitian ini bersifat kualitatif deskriptif dengan mengumpulkan data-data mengenai layanan bimbingan konseling yang dilaksanakan oleh guru di SMK N 1 Bandar Lampung dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan *assertive training* oleh guru bimbingan dan konseling tepat dilakukan dalam mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik di SMK N 1 Bandar Lampung.<sup>36</sup>

## Tabel 1.2.

<sup>35</sup> Meisa Maharani, Skripsi “Efektifitas Teknik Assertive Training dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung”2022

<sup>36</sup> Sri Dina Handayani, Skripsi, “Penggunaan konseling kelompok dengan teknik assertif training dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik di Smk N 1 Bandar Lampung”

Persamaan dan Perbedaan kajian terdahulu yang relevan dan peneliti lakukan

No	Persamaan	Perbedaan
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menggunakan teknik Latihan asertif (<i>Assertive training</i>)</li> <li>- Meneliti tentang emosi marah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menggunakan penelitian Tindakan bimbingan konseling</li> <li>- Menggunakan metode 2 siklus.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menggunakan teknik Latihan asertif (<i>Assertive training</i>)</li> <li>- Meneliti tentang emosi marah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menggunakan layanan bimbingan konseling kelompok</li> <li>- Menggunakan metode eksperiment</li> <li>- Menggunakan jenis penelitian kuantitatif</li> <li>- Menggunakan skala likert.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menggunakan teknik Latihan asertif (<i>Assertive Training</i>)</li> <li>- Meneliti tentang emosi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menggunakan metode angket</li> <li>- Teknik <i>purposive sampling</i></li> <li>- Menggunakan jenis penelitian kuantitatif</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menggunakan teknik Latihan asertif (<i>Assertive Training</i>)</li> <li>- Meneliti tentang emosi marah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menggunakan jenis penelitian kuantitatif</li> <li>- Menggunakan desain penelitian <i>eksperimen one group pretest-posttest</i> desain</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menggunakan teknik Latihan asertif (<i>assertive training</i>)</li> <li>- Menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif</li> <li>- Meneliti tentang emosi</li> </ul>	<p>penelitian ini menggunakan layanan bimbingan konseling kelompok</p>

Jadi perbedaan yang penulis lakukan adalah penulis menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan bimbingan layanan konseling individu dengan Teknik Latihan asertif (*Assertive Training*).

## H. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah upaya menyelidiki suatu permasalahan dengan menggunakan cara kerja ilmiah secara teliti yang mana berguna untuk mengumpulkan, mengolah, melakukan analisis data serta mengambil kesimpulan secara sistematis dan objektif.<sup>37</sup>

### a. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang di gunakan adalah pendekatan kualitatif. kualitatif yaitu suatu pendekatan penelitian yang menghasilkan data berupa data-data tertulis dan lisan dari orang-

<sup>37</sup> Philip Kotler, Buku Metode Penelitian, Angewandte chemie International Edition, 6 (11), 951-952, 2019

orang dan perilaku yang dapat diambil. Menurut Moleong penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena yang dialami tentang subjek penelitian.<sup>38</sup>

Sifat pengumpulan data adalah prosedur yang menghasilkan data deskriptif naratif berupa tulisan dan kata-kata dari orang-orang yang diamati. Deskriptif naratif merupakan suatu cara yang memungkinkan untuk mengetahui keadaan atau kondisi yang terjadi saat ini. Metode deskriptif naratif merupakan metode penelitian yang menggambarkan dan menginterpretasikan objek dengan apa adanya<sup>39</sup>. Dalam penelitian ini peneliti memutuskan menggunakan layanan bimbingan konseling individu dengan teknik Latihan asertif (*assertive training*).

Dalam penelitian ini, data yang dimaksud berasal dari observasi, wawancara, catatan lapangan, dokumentasi, dan lainnya. Sesuai dengan tema yang peneliti bahas yaitu tentang “Implementasi Layanan Bimbingan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Peserta Didik di SMP Negeri 1 Semaka”, maka penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*), dimana penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Semaka.

## 2. Sumber Data Penelitian

### a. Data Primer

Data yang berupa informasi dalam bentuk lisan yang langsung di peroleh penulis dan sumber aslinya.

### b. Data Sekunder

Data yang berupa dokumen-dokumen, foto-foto, tabel yang dapat memperkuat data primer.

## 3. Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian yang akan dilakukan untuk mendapatkan data-data penelitian secara akurat dan dapat di percaya. Lokasi yang di ambil dalam penelitian ini adalah SMP Negeri 1 Semaka berdasarkan letaknya yang berada pada wilayah tempat tinggal peneliti.

## 4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini terdapat beberapa teknik pengumpulan data sebagai berikut:

### a. Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data dimana penelitian mencatat informasi dan bukti-bukti yang valid dengan menggunakan pancaindera (penglihatan, penciuman, pendengaran, dan perabaan) dalam laporan yang akan di ajukan sebagai mana yang mereka saksikan selama penelitian.<sup>40</sup> Dalam penelitian ini menggunakan observasi partisipan dimana peneliti ikut ambil bagian dalam objek yang diteliti. Pengamatan dilakukan dengan datang langsung ke SMP Negeri 1 Semaka Kab. Tanggamus.

Banyak pendapat mengenai teori observasi, Sutrisno Hadi menyatakan bahwa sebagai metode ilmiah, observasi biasa diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan dengan sistematis

<sup>38</sup> Moleong, lexy, metodologo penelitian kualitatif., (Bandung: pt Rosdakarya, 2008). 6

<sup>39</sup> Cut Medika Zelatiffanny and Bambang Mudjiyanto, —Tipe Penelitian Deskripsi Dalam Ilmu Komunikasi, Diakom : Jurnal Media dan Komunikasi 1, no. 2 (2018): 84.

<sup>40</sup> Surahman, Muchamad Rahmad dan Sudibyo Supatdi. Metode Penelitian Kompherensif., Jakarta Selatan , 2016, 153

fenomena-fenomena yang diteliti.<sup>41</sup> Dalam observasi ini peneliti menggunakan jenis observasi partisipan. Observasi partisipan adalah proses pengumpulan data dimana seorang peneliti secara aktif berpartisipasi dalam penelitian itu sendiri dengan mengamati perilaku yang terkait dengan seorang peneliti dapat melakukan wawancara, mencatat, melihat dokumen, dan mengambil foto.<sup>42</sup> Karena menurut Sugiyono, dengan observasi partisipatif ini, maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam dan sampai mengetahui pada tingkat makna dari setiap perilaku yang nampak.

#### b. Wawancara

Wawancara (*interview*) merupakan percakapan yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang memberikan pertanyaan dan narasumber yang memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut. Metode wawancara/interview juga merupakan proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan responden/ orang yang di wawancarai, dengan atau tanpa menggunakan pedoman (*guide*) wawancara.

Dalam wawancara tersebut biasa dilakukan secara individu maupun dalam bentuk kelompok, sehingga di dapat data informatik yang orientik. Wawancara bertujuan mencatat opini, perasaan, emosi, dan hal lain berkaitan dengan individu yang ada dalam organisasi. Dengan melakukan interview, peneliti dapat memperoleh data yang lebih banyak sehingga peneliti dapat memahami budaya melalui bahasa dan ekspresi hak yang diinterview; dan dapat melakukan klarifikasi atas hal-hal yang tidak diketahui.<sup>43</sup>

Wawancara akan dilakukan kepada guru bimbingan konseling yaitu ibu Dian Fitriyana S. Pd dan pelajar di SMP Negeri 1 Semaka yaitu RS, RFR, NAC, AEP, wawancara mula-mula menanyakan serentetan pertanyaan yang sudah terstruktur, kemudian satu persatu diperdalam dengan mencari keterangan lebih lanjut. Dengan pedoman pertanyaan yang sudah dibuat diharapkan pertanyaan dan pernyataan responden lebih terarah dan memudahkan untuk rekapitulasi catatan hasil pengumpulan data penelitian.

Tujuan dilakukan wawancara adalah untuk menggali informasi secara langsung dan mendalam dari beberapa informan yang terlibat. Wawancara dilakukan dengan tatap muka langsung dengan informan, sehingga terjadi kontak pribadi dan melihat langsung kondisi informan.<sup>44</sup>

#### c. Dokumentasi

Menurut Sugiyono, menjelaskan bahwa, studi dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, arsip atau karya-karya monumental dari seseorang.<sup>45</sup> Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. Hasil penelitian observasi dan wawancara dapat di percaya

jika di dukung dengan dokumen-dokumen tertulis, gambaran atau foto serta rekaman video. Metode ini di gunakan untuk memperoleh data-data yang di perlukan dalam penelitian

<sup>41</sup> Metode Penelitian Sugiyono, "Pengembangan Research and Development," Bandung: Alfabeta, 2015

<sup>42</sup> Hasyim Hasanah, "Teknik-Teknik Observasi" 8, no. 1 (2017): h 25,  
<https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>.

<sup>43</sup> Iryana Risky Kawasati, Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif.

<sup>44</sup> Syifaal Adhimah, "Jurnal Pendidikan Anak , Volume 9 ( 1 ), 2020 , 57-62 Peran Orang Tua Dalam Menghilangkan Rasa Canggung Anak Usia Dini ( Studi Kasus Di Desa Karangbong Rt . 06 Rw . 02 Gedangan-Sidoarjo )" 9, no. 20 (2020): h 60.

<sup>45</sup> Natalina Nilamsari, "Memahami Studi Dokumen Dalam Penelitian Kualitatif," Wacana 13, no. 2 (2014): h 179.

“Implementasi Layanan Bimbingan Konseling dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi peserta didik di SMP N 1 Semaka”

## 5. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses menyusun sekaligus mencari data yang di peroleh dari observasi, wawancara, dan dokumentasi sehingga dapat di pahami dan temuannya dapat di informasikan kepada orang lain.<sup>46</sup> Maka dari itu teknik analisis data yang di gunakan adalah:

### a. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Proses ini berlangsung terus menerus selama penelitian berlangsung, bahkan sebelum data benar-benar terkumpul sebagaimana terlihat dari kerangka konseptual penelitian, permasalahan studi, dan pendekatan pengumpulan data yang dipilih peneliti.

Meringkas hasil pengumpulan data ke dalam konsep, kategori, dan tema-tema, itulah kegiatan reduksi data, pengumpulan data dan reduksi data saling berinteraksi dengan melalui konklusi dan penyajian data, ia tidak bersifat sekali jadi, tetapi secara bolak balik, perkembangannya bersifat sekuensial dan interaktif, bahkan melingkar.<sup>47</sup>

### b. Display Data

Data display (penyajian data) tahap setelah reduksi data, hal ini dilakukan dalam bentuk uraian deskripsi, bagan, hubungan antar kategori dan sejenisnya. Penyajian data bertujuan untuk mempermudah dan memahami tentang yang terjadi. Bila hipotesis yang diberikan selalu didukung oleh datanya yang dilapangan sehingga akan menjadi grounded. Teori ini ditemukan secara induktif, berdasarkan data-data yang ditemukan dilapangan dan diuji melalui pengumpulan data secara terus menerus.<sup>48</sup>

### c. Verifikasi Data

Verifikasi data adalah langkah terakhir dari suatu periode penelitian yang berupa jawaban terhadap rumusan masalah. Pada bagian ini peneliti mengutarakan kesimpulan atas data-data yang telah diperoleh dari hasil wawancara dan observasi, sehingga menjadi penelitian yang data menjawab permasalahan yang ada.<sup>49</sup> kegiatan ini dilakukan secara simultan atau serentak dengan kegiatan display dan reduksi data terkait dengan implementasi layanan Bimbingan Konseling individu Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Peserta Didik SMP N 1 Semaka.

## I. Sistematika Pembahasan

Sistematikan pembahasan merupakan gambaran umum mengenai isi dari keseluruhan pembahasan, yang bertujuan untuk memudahkan pembaca dalam mengikuti alur pembahasan yang terdapat dalam skripsi ini. Adapun sistematika pembahasan sebagai berikut:

### 1. BAB I: PENDAHULUAN

Bab ini akan menjelaskan tentang penegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan sub-fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan serta sistematika pembahasan.

<sup>46</sup> Wiwit Nopriyanti, Ikrima Mailani, and Zulhaini, “ Efektifitas Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di SD N 1 Pasar Baru Pangean”, Jurnal Pendidikan dan Pendidikan Agama Islam vol.2, No.2, 2020. 1-10

<sup>47</sup> Ahmad Rijali, Analisis Data Kualitatif., Jurnal Alhadharah, Vol. 17 No. 33 Januari – Juni 2018. 81-95

<sup>48</sup> Muhammad Rijal Fadli, Memahami desain metode penelitian kualitatif., (kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum), 2021

<sup>49</sup> Nuning Indah Pratiwi., Penggunaan Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi, ( Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial ), Vol. 1, No. 2, Agustus 2017. H 216

2. **BAB II: LANDASAN TEORI**

Bab ini menjelaskan tentang landasan teori memuat secara rinci landasan-landasan teori yang di gunakan sebagai pedoman dalam melakukan penelitian.

3. **BAB III: METODE PENELITIAN**

Bab ini menjelaskan mengenai gambaran umum objek dan penyajian fakta dan data penelitian.

4. **BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bab ini akan menjelaskan mengenai hasil penelitian dan pembahasan.

5. **BAB V: PENUTUP**

Bab ini memberikan penjelasan secara rinci mengenai kesimpulan dan rekomendasi bagi peneliti selanjutnya



## BAB V

### PENUTUP

#### e. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Implementasi Layanan Bimbingan Konseling Individu dengan Teknik Latihan Asertif (*Assertive Training*) untuk mengelola emosi peserta didik di SMP N 1 Semaka Kabupaten Tanggamus, maka peneliti menarik kesimpulan bahwasanya :

#### 1. Pelaksanaan layanan bimbingan konseling individu dengan teknik Latihan Asertif (*Assertive Training*) untuk mengelola emosi peserta didik Kelas VIII di SMP N 1 Semaka Kabupaten Tanggamus

Pelaksanaan layanan bimbingan konseling dengan teknik Latihan asertif (*Assertive Training*) sesuai dengan rencana pelaksanaan layanan (RPL) yang dilakukan oleh guru BK untuk mengelola emosi peserta didik di SMP N 1 Semaka Kabupaten Tanggamus. Adapun Langkah-langkah pelaksanaan layanan konseling individu yaitu, identifikasi masalah, observasi, memberikan pemahaman teknik, dan mempersiapkan proses layanan konseling individu dengan teknik *Assertive Training*.

#### 2. Tahapan layanan bimbingan konseling individu dengan teknik Latihan Asertif (*Assertive Training*) untuk mengelola emosi peserta didik Kelas VIII di SMP N 1 Semaka Kabupaten Tanggamus

Tahapan layanan konseling individu dengan teknik Latihan asertif (*Assertive Training*) yang sudah dilaksanakan oleh ibu Dian Fitriyana, S.Pd di SMP N 1 Semaka Kabupaten Tanggamus pada tahapan pelaksanaan konseling individu dengan teknik konseling individu untuk mengelola emosi peserta didik ada beberapa tahap yaitu : tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap evaluasi/pengakhiran dan tahap tindak lanjut.

Sedangkan berdasarkan hasil observasi peneliti melihat adanya kekurangan dalam proses layanan bimbingan konseling individu dengan teknik Latihan asertif (*Assertive Training*) bahwa guru BK melakukan waktu pelaksanaan proses layanan konseling dengan teknik latihan *Assertive Training* guru BK hanya melakukan 3 kali pertemuan, sedangkan menurut peneliti seharusnya proses layanan bimbingan konseling individu dengan teknik Latihan *Assertive Training* dilakukan lebih 5 kali pertemuan. Seperti yang di katakana oleh Skinner bahwa penguatan dianggap sangat penting untuk membentuk perilaku, Maka treatment yang diberikan secara terus menerus atau dilakukan penguatan akan semakin kuat dalam membentuk perilaku asertif.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan jelas pelaksanaan Teknik *assertive training* melalui konseling individu sangat mendukung peserta didik dalam menyelesaikan permasalahannya dan berani dalam mengungkapkan masalah dengan jujur apa yang dirasakannya, diketahui bahwa ada peningkatan peserta didik mampu mengungkapkan masalah yang sedang di hadapinya, setelah guru BK melakukan Teknik *assertive Training* ini dari tadinya peserta didik yang mengungkapkan perasaanya dengan kemarahan dan emosi yang meluap-luap sekarang peserta didik lebih bisa mengelola emosinya dengan mengungkapkan perasaanya dengan jujur tanppa melukai perasaan orang lain dan perasaanya sendiri.

**3. Faktor yang menjadi pendukung dan penghambat dalam proses layanan bimbingan konseling individu dengan teknik Latihan asertif (*Assertive Training*) untuk mengelola emosi peserta didik Kelas VIII di SMP N 1 Semaka Kabupaten Tanggamus.**

Setelah dilakukannya proses layanan konseling dengan teknik Latihan asertif (*Assertive Training*) pada peserta didik. Adapun faktor pendukung dalam pelaksanaan layanan ini adalah mendapatkan dukungan dari kepala sekolah, dan ketertarikan peserta didik dalam mengikuti layanan tersebut. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru BK dan peserta didik, peneliti menemukan hambatan dan keluhan peserta didik yaitu kurangnya perasaan malu-malu peserta didik dalam menceritakan permasalahan yang terjadi, konsentrasi pada peserta didik, dalam proses layanan memerlukan waktu yang lumayan lama membuat para peserta didik menjadi bosan, dan tidak adanya jam khusus untuk bimbingan dan konseling. Jadi, guru BK mengalami kesulitan untuk menentukan waktu layanan yang akan di berikan kepada peserta didik dikarenakan belum adanya jam khusus untuk melaksanakan ssproses layanan bimbingan konseling.

**C. Rekomendasi**

1. Bagi kepala sekolah SMP N 1 Semaka Kabupaten Tanggamus hendaknya dapat menambahkan jam khusus untuk guru bimbingan dan konseling untuk melakukan proses pelayanan konseling kepada peserta didik.
2. Bagi guru Bimbingan dan Konseling, dapat mengembangkan dan mengoptimalkan layanan konseling agar lebih baik dalam memberikan pemahaman mengenai *assertive training* dalam mengungkapkan permasalahan sesungguhnya kepada peserta didik melalui proses layanan konseling individu. Dan guru bimbingan dan konseling harus lebih mempelajari dan mendalami teknik *Assertive Training* supaya dalam penyampaian atau proses layanan lebih maksimal lagi
3. Bagi peserta didik, hendaknya selalu meningkatkan perilaku asertifnya melalui sikap-sikap yang sudah di berikan oleh guru bimbingan dan konseling.
4. Bagi peneliti, hendaknya melakukan penelitian tentang teknik *Assertive Training* lebih lanjut supaya bisa lebih baik lagi untuk kedepannya.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adhimah, Syifaul. 2020“Jurnal Pendidikan Anak , Volume 9 ( 1 ), 2020 , 57-62 Peran Orang Tua Dalam Menghilangkan Rasa Canggung Anak Usia Dini ( Studi Kasus Di Desa Karangbong Rt . 06 Rw . 02 Gedangan-Sidoarjo )” 9, no. 20: 57–62.
- AEP, 2023 “faktor yang mempengaruhi emosi kalian”, wawancara, Juni 26.
- Ahmad Rijali, 2018 Analisis Data Kualitatif., Jurnal Alhadharah, Vol. 17 No. 33 Januari – Juni
- Aisyah Nur Rahmawati, 2018“Identifikasi Masalah yang Dihadapi Guru dalam Penerapan Kurikulum 2013”,. 2, No.1, 127
- Alpina Syahra, skripsi.2021 “ Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Refleksi Perasaan untuk Mengendalikan Emosi Marah Siswa MAN 1 Bener Meriah”
- Aluh Hartati, Hariadi Ahmad, 2021“pengaruh teknik konseling *assertive training* dalam pengendalian emosi siswa”., (jurnal pendidik Indonesia), vol 4 No 1, 81-95
- Akhmad Syah Roni Amanullah, 2022 “Mekanisme Pengendalian Emosi Dalam Bimbingan Dan Konseling,” *CONSEILS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 1 4, <https://doi.org/10.55352/bki.v2i1.549>
- Amanullah, Akhmad Syah Roni. 2022“Mekanisme Pengendalian Emosi Dalam Bimbingan Dan Konseling.” *CONSEILS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 1 : 1–13. <https://doi.org/10.55352/bki.v2i1.549>.
- Ana Maeatul Hasanah.dkk,2016 “pengaruh prilaku teman sebaya terhadap asertivitas siswa”, *Indonesian Journal of Guidance and Counseling Theory and Application*, 24
- Artha, Ni Made Wahyu Indrariyani, and Supriyadi Supriyadi. 2013 “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Self Efficacy Dalam Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja Awal.” *Jurnal Psikologi Udayana* 1, no. 1: 190–202. <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p19>.
- Corey Gerald, Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi,213
- Cut Medika Zellatifanny and Bambang Mudjiyanto, 2018—Tipe Penelitian Deskripsi Dalam Ilmu Komunikasi, Diakom : Jurnal Media dan Komunikasi 1, no. 2 : 84
- Denok Setiawat and Any Prastiwi,2011 “Penerapan Strategi Assertive Training Untuk Mereduksi Perilaku Konformitas Pada Teman Sebaya Kelas Xi Ips 4 Sman 3 Lamongan Implementation Strategy Assertive Training for Reduce Conformity Behavior in Class Peers Xi Ips 4 Sman 3 in Lamongan,”, 399–405
- Dian Fitriyana, 2023 “Pelaksanaan guru BK dalam layanan bimbingan konseling individu dengan teknikLatihan asertif (*Assertive Training*) di SMP N 1 Semaka”, wawancara, Juni 24
- Dini Silvi Purnia, 2020 “ Metode Penelitian Strategi Menyusun Tugas Akhir”., Graha Ilmu. 15
- Debby Adelita,. “ Peran Lingkungan Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak di Desa semampir, Kraksan,Probolinggo” , . 281
- Dewa Ketut Sukardi, MBA, MM. 2018 "Proses Bimbingan Konseling Di Sekolah" : (Jakarta. PT. Asdy Mahasatya ).
- Dewa Ketut Sukardi, 2014 "Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah" ,. (Bandung Alfabeta ), 12

- Dwi Putri A, Titin Indah P, 2017, Penerapan Teknik Latihan Asertif Dengan Bermain Peran Untuk Mengurangi Perilaku Konformitas Pada Siswa Kelas VII G di SMP Negeri 1 Panarukan Situbondo, *Jurnal BK UNESA*, Vol. 7 Nomor 3, 23-31
- Endang Mei Yunalia, 2020“Analisa Kecerdasan Emosional Remaja Tahap Akhir Berdasarkan Jenis Kelamin”, *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8 No 4, November, 477
- Fauzi, Taty, and Syaka Purnama Sari. 2018“Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling.” *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*, no. 1. <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/prosiding/article/view/1497>.
- Faizah Defa, 2015 “Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa”, *Jurnal Fokus Konseling*. Vol. No.61
- Gerald Corey, 2005 *Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: PT Rafikka Aditama,), 22.
- Gerald corey, 2016 "teori dan praktik konseling dan psikoteraphy", Bandung: PT Refika Aditama, 214
- Hanan, H. Abdul. 2017“Meningkatkan Motivasi Belajar Bimbingan Konseling Siswa Kelas VIII.C Melalui Bimbingan Kelompok Semester Satu Tahun Pelajaran 2015/2016.” *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 3, no. 1: 62. <https://doi.org/10.58258/jime.v3i1.24>.
- Hasanah, Hasyim. 2017“Teknik-Teknik Observasi” 8, no. 1: 21. <https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>.
- Hasyim Hasanah, 2016 “Teknik-teknik observasi”, (*Jurnal at-Taqaddum*), 8, No. 1, Juli 2016, 131
- Hindayah, Yayu, Budiarti SW, and Tita Rosita. 2018 “Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa.” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 1, no. 1: 37. <https://doi.org/10.22460/fokus.v1i1.69>.
- Idrus, S.F. Ilmi Al, P.S. Damayanti, and Ermayani. 2020 “Pengembangan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Di Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Karakter.” *PENDASI: Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia* 4, no. 1: 137–46.
- Ismail Ahmad Siregar, 2018 “ Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Bimbingan dan Konseling Sesuai Dengan Standar Pendidikan”, 2 No.1, 28
- Jannah, Yasnta Nur Miftakhul, and Suharso. 2015 “Pelaksanaan Asas-Asas BK Dalam Pelayanan BK (Ditinjau Dari Persepsi Siswa).” *Indonesian Journal of Guidance and Counseling* 4, no. 3: 53–58.
- Juita, Aspin, and Tigor Arifyanto Albert. 2019 “Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Symbolic Modelling Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Smp Negeri 14 Kendari.” *Jurnal Bening* 3, no. 1: 11–18.
- Khusnul Khotimah, 2023 “ Profil SMP N 1 Semaka Kabupaten Tanggamus” wawancara, juni 22
- Linggi Andiri , Akhmad Olih, 2019 *Assertive Training* dalam Pendidikan, (*Jurnal Aksara Raga*), 1 No 1,
- Manizar, Ely Hm. 2017 “Mengelola Kecerdasan Emosi.” *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 2: 198–213.
- Meisa Maharani, Skripsi 2022 “Efektifitas Teknik *Assertive Training* dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung”
- Muhammad Rijal Fadli, (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif., (kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum),

- Mochammad Nursalim, Strategi dan Inverensi Konseling, 146
- Nani Flisia, Yuline, Purwanti, 2016-2017“Konseling Individual Di SMA N Sekota Pontianak tahun ajaran, 3.
- NAC, 2023 “Tanggapan tentang penyampaian proses layanan bimbingan konseling individu yang di lakukan oleh ibu Dian Fitriyana, S.P”, Wawancara, Juni 26..
- Nasril, and Ulfatmi. 2018“Melacak Konsep Dasar Kecerdasan Emosional.” *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, , 16–25.
- Nasution, Annisa, Nurfadillah Siregar, Putri Winanda, and Azizah Hanum OK. 2022 “Hakikat Peserta Didik Dalam Pendidikan Islam.” *Populer: Jurnal Penelitian Mahasiswa* 1, no. 3: 87–98. <https://doi.org/10.58192/populer.v1i3.393>.
- Nilamsari, Natalina. 2014 “Memahami Studi Dokumen Dalam Penelitian Kualitatif.” *Wacana* 13, no. 2: 177–81.
- Philip Kotler, Buku Metode Penelitian, Angewandte chemie International Edition, 6 (11), 951-952, 2019
- Popy Puspita Sari, 2020 “ Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini” ,. *Jurnal PAUD Agapedia*, 4 No. 1 Juni, 160
- Rahayu, Retno Suci, Indri Astuti, and Abas Yusuf. 2018“Deskripsi Kemampuan Siswa Mengelola Emosi Pada Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan.” *Portal Jurnal Ilmiah Universitas Tanjungpura (PJI-UNTAN)*, 1–10.
- RFR, 2023 “Faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling individu dengan teknik Latihan asertif (*Assertive Training*) untuk mengelola emosi peserta didik di SMP N 1 Semaka” Wawancara, Juni 26.
- Rivana, Anggi. 2019“Pentingnya Kecerdasan Emosional Pendidik Dalam Meningkatkan Pendidikan Karakter.” *Jurnal Asy-Syukriyyah* 20, no. 2: 70–84. <https://doi.org/10.36769/asy.v20i2.82>.
- RS, 2023 “Bagaimana tanggapan peserta didik dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling individu dengan teknik Latihan asertif (*Assertive Training*) untuk mengelola peserta didik di SMP N 1 Semaka Kabupaten Tanggamus” wawancara, Juni 26.
- Saiful, Nikmarijal.2020 “Meningkatkan Self-Esteem Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt).” *IJoCE : Indonesian Journal of Counseling and Education* 1, no. 1 : 7. <https://doi.org/10.32923/ijoce.v1i1.1134>.
- Santoso, 2023 “ Sejarah SMP N 1 Semaka Kabupaten Tanggamus” wawancara, Juni 22
- Syifaul Adhimah, (2020)“Jurnal Pendidikan Anak , Volume 9 ( 1 ), 2020 , 57-62 Peran Orang Tua Dalam Menghilangkan Rasa Canggung Anak Usia Dini ( Studi Kasus Di Desa Karangbong Rt . 06 Rw . 02 Gedangan-Sidoarjo )” 9, no. 20:. h 60.
- Simanjuntak, Juit Yanti. (2021)“Pengaruh Konseling Individual Teknik Assertive Training.” *Jurnal Psikologi Konseling* 18, no. 1 : 852–60.
- Sri Dina Handayani,. Skripsi, “Pengunaan konseling kelompok dengan teknik asertif training dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik di Smk N 1 Bandar Lampung”

- Surahman, Muchamad Rahmad dan Sudiby Supatdi. 2016 " Metode Penelitian Kompherensif" ., Jakarta Selatan , 153
- Sofyan S. Willis. 2018. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta. 72
- Solechan, and Zidni Zidan. 2019 "Pembangunan Kecerdasan Emosional Di SMA Primaganda Bulurejo Diwek Jombang." *Ilmuna* 1, no. 2: 43–64.
- Sulastrri, Tri, Yuline Yuline, and Purwanti Purwanti. 2022 "Studi Tentang Kecerdasan Emosional Rendah Pada Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 18 Pontianak." *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)* 11, no. 3. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i3.53646>.
- Susanti, Rini. "Perkembangan Emosi Manusia." *Jurnal Teknodik*, 2018, 170–81. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v4i15.389>.
- Titis Firdia Nastiti, "Meningkatkan Keterampilan Asertif Melalui Seni Ketoprak".( Vol. 1. No 1), h.363
- Yeni Devita, Pratiwi Gasril. 2017 "Hubungan Perkembangan Emosional Terhadap Perilaku Menyimpang Pada Usia Remaja Sekolah Menengah Pertama Bukit Raya Pekanbaru." *Jurnal Photon* 7, no. 2 89–92.
- Zahriati, and Fatimah Ibda. "Kecerdasan Emosi Mahasiswa Prodi Manajemen Pendidikan Ilam Fakultas Tarbiyah Dan Kegunuruan UIN AR-RANIRY," n.d.
- Zulkarnain, Zulkarnain. 2018 "Emosional : Tinjauan Al-Qur'an Dan Relevansinya Dalam Pendidikan." *Tarbawy : Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 2 : 183–97. <https://doi.org/10.32923/tarbawy.v5i2.836>.

