

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
REFLEKSI PERASAAN UNTUK MENGENDALIKAN  
EMOSI MARAH SISWA MAN 1 BENER MERIAH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**ALPINA SYAHRA**

**NIM. 170213011**

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Program Studi Bimbingan Konseling**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
DARUSSALAM –BANDA ACEH  
2021 M/1443 H**

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK REFLEKSI PERASAAN  
UNTUK MENGENDALIKAN EMOSI MARAH  
SISWA MAN 1 BENER MERIAH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)  
Universitas Islam Negeri Ar-raniry Darussalam Banda Aceh  
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)  
Dalam Ilmu Pendidikan Islam**

**Diajukan Oleh**

**ALPINA SYAHRA  
NIM.170213011  
Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Prodi Bimbingan dan Konseling**

**Disetujui Oleh:**

**Pembimbing I**



**Tarmizi Ninoersy, S. Pd. I, M. Ed  
NIP. 197908192006041003**

**Pembimbing II**



**Muslima, S. Ag, M. Ed  
NIP. 197202122014112001**

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK REFLEKSI  
PERASAAN UNTUK MENGENDALIKAN EMOSI MARAH  
SISWA MAN 1 BENER MERIAH**

**SKRIPSI**

Telah Diuji Oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Uin Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus  
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjan (S-1)  
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan Konseling

Pada Hari/Tanggal

Senin, 15 November 2021  
10 Rabiul Awal 1443

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,



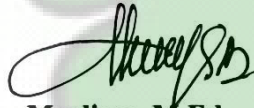
**Dr. Tarnizi Ninoursy, M. Ed**  
NIP. 197908192006041003

Sekretaris,



**Maulida Hidayati, M.Pd**

Penguji I,



**Muslima, M.Ed**  
NIP. 197202122014112001

Penguji II,



**Dr. A. Mufakhir, M.A**  
NIP. 196303021991021002

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry  
Darussalam Banda Aceh



  
**Dr. Muslim Razali, S.H., M.Ag**  
NIP. 195903091989031001

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alpina Syahra  
NIM : 170213011  
Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Refleksi Perasaan Untuk Mengendalikan Emosi Marah Siswa MAN 1 Bener Meriah

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi data dan memalsukan data.

Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggungjawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, 15 November 2021

Yang Menyatakan,

  
Alpina Syahra



## ABSTAK

Nama : Alpina Syahra  
NIM : 170213011  
Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Refleksi Perasaan untuk Mengendalikan Emosi Marah Siswa MAN 1 Bener Meriah  
Tanggal Sidang : 15 November 2021  
Tebal Skripsi : halaman  
Pembimbing I : Tarmizi Ninoersy, S.Pd. I. M.Ed.  
Pembimbing II : Muslima, S. Ag., M.Ed  
Kata Kunci : Teknik Refleksi Perasaan, Emosi Marah

Refleksi perasaan adalah teknik yang digunakan konselor untuk memantulkan perasaan/sikap yang terkandung dibalik pernyataan klien. Dalam hal ini konselor bertugas untuk mendengar secara cermat, menafsirkan perasaan yang tersirat dan merumuskannya dalam kalimat jelas (gamblang) yang berisi kata perasaan menurut dugaan konselor. Emosi marah 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 otonomi, khususnya oleh reaksi serangan lahiriah, baik yang bersifat somatis atau jasmaniah maupun verbal dan lisan. 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.

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, Segala puji hanya milik Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat, hidayah dan karunia-Nya kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Alam Nabi Besar Muhammad SAW, keluarga dan para sahabatnya. Akhirnya peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Refleksi Perasaan Untuk Mengendalikan Emosi Marah Siswa MAN 1 Bener Meriah”.

Suatu kebahagiaan bagi peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun penyusunan skripsi ini untuk memenuhi sebagian tugas dan syarat guna untuk memperoleh gelar Sarjana dan Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Penyelesaian skripsi dapat terselesaikan karna ada bimbingan, dukungan, partisipasi dan arahan semua pihak. Ucapan peneliti yang tak terhingga kepada: Bapak Dr. Muslim Razali, S.H., M.Ag selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN AR-Raniry Banda Aceh yang telah memberi izin peneliti melakukan penelitian ini.

1. Bapak Dr. H. A. Mufakir Muhammad, M.A, selaku ketua prodi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry.
2. Bapak Tarmizi Ninoersy, S.Pd. I, M.Ed. selaku dosen pembimbing I, yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing peneliti selama mengerjakan skripsi berlangsung, terimakasih tak terhingga atas

kesabaran serta motivasi yang diberikan kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.

3. Ibu Muslima, S.Ag., M.Ed selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing peneliti selama mengerjakan skripsi berlangsung, terimakasih peneliti sebesar-besarnya yang tak terhingga atas wawasan dan ilmu pengetahuan yang diberikannya kepada peneliti sangat luar biasa merupakan bekal dan modal yang sangat berharga bagi peneliti.
4. Bapak Dr. Fakhri Yacob, M.Ed, selaku Penasehat Akademik (PA) yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dalam meraih ilmu yang berkah dan bermanfaat.
5. Seluruh Dosen, Ahli Staf Pendidikan Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri A-Raniry, yang namanya tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, terimakasih atas bimbingannya selama ini sehingga membentuk peneliti menjadi seorang sarjana ilmu konseling, InsyaAllah akan bermanfaat bagi peneliti dan orang sekitar.
6. Bapak Mahdi, S.Ag, MA, selaku kepala Sekolah MAN 1 Bener Meriah yang telah memberi izin dan mempermudah peneliti untuk memperoleh data di lokasi penelitian.
7. Persembahan teristimewa teruntuk Ayahanda tercinta Jamalia Gayo dan Ibunda tercinta Ratna Sari selaku orang tua yang sangat peneliti cintai dan sayangi, yang salam ini rela berkorban demi anaknya untuk meraih kesuksesan. Rasa terimakasih sebesar-besarnya kepada ayah dan mamak

yang tiada kenal lelah untuk memotivasi peneliti dan memberi dukungan agar menjadi seorang pribadi yang bermanfaat bagi orang lain.

8. Sahabat dan temanku, Doni, Lina, Raju, Ifranji, Afzalul hanif , Hida dan Tari, terimakasih selalu siap membantu dan memotivasi peneliti dalam hal apapun.
9. Dan teman-teman seperjuangan BK leting 17, terima kasih telah menjadi keluarga dan teman terbaik untuk peneliti.

Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan kedepannya. Semoga Allah seantiasa melimpahkan Rahmat, keberkahan dan karunia-Nya kepada kita semua, Aamiin Ya Rabbal'Alamin.

Banda Aceh, 15 November 2021  
Penulis,

Alpina Syahra  
NIM. 170213011



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPEL JUDUL</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SIDANG .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Definisi Operasional .....	6
F. Hipotesis Penelitian .....	8
<b>BAB II : KAJIAN TEORI .....</b>	<b>9</b>
A. Konseling Kelompok .....	9
1. Pengertian Konseling Kelompok .....	9
2. Tujuan Konseling Kelompok .....	10
3. Asas-Asas Konseling Kelompok .....	12
4. Pemimpin Konseling Kelompok .....	14
5. Dinamika Konseling Kelompok .....	16
6. Tahapan Konseling Kelompok .....	18
7. Kelompok yang Efektif .....	22
B. Teknik Refleksi Perasaan .....	23
1. Pengertian Teknik Refleksi Perasaan .....	23
2. Tujuan Teknik Refleksi Perasaan .....	24
3. Fungsi Teknik Refleksi Perasaan .....	25
4. Cara Penggunaan Teknik Refleksi Perasaan .....	25
5. Contoh Penggunaan Teknik Refleksi Perasaan .....	27
C. Emosi Marah .....	27
1. Pengertian Emosi Marah .....	27
2. Macam-Macam Pengungkapan Emosi Marah .....	30
3. Aspek-Aspek Pengungkapan Emosi Marah .....	31
4. Ciri-Ciri Pengungkapan Emosi Marah .....	33
5. Faktor-Faktor Penyebab Pengungkapan Emosi Marah .....	33
6. Perubahan-Perubahan Dalam Emosi Marah .....	36
7. Langkah-Langkah Dalam Menangani Emosi Marah .....	36

<b>BAB III : METODE PENELITIAN.....</b>	<b>38</b>
A. Rancangan Penelitian .....	38
B. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian .....	40
C. Instrumen Pengumpulan data .....	43
1. Uji Validasi .....	46
2. Uji Realibilitas .....	51
D. Teknik Pengumpulan Data .....	54
1. Observasi .....	54
2. Skala .....	54
E. Teknik Analisis Data .....	55
1. Uji Normalitas .....	55
2. Uji Hipotesis .....	56
<b>BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN .....</b>	<b>58</b>
A. Hasil Penelitian .....	58
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	58
2. Visi, Misi, dan Tujuan MAN 1 Bener Meriah .....	59
B. Profil Emosi Marah MAN 1 Bener Meriah .....	59
C. Penyajian Data .....	59
1. Pre test .....	61
2. Treatment (Perlakuan) .....	61
3. Post test .....	64
D. Pengolahan Data .....	66
1. Uji Normalitas .....	68
2. Uji-t .....	69
E. Pembahasan Hasil Penelitian .....	71
1. Pembahasan Profil Emosi Marah Siswa Kelas XII-ISS MAN 1 Bener Meriah.....	71
2. Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Refleksi Perasaan Untuk Mengendalikan Emosi Marah Siswa MAN 1 Bener Meriah.....	74
<b>BAB V : PENUTUP .....</b>	<b>79</b>
A. Simpulan .....	79
B. Saran .....	79

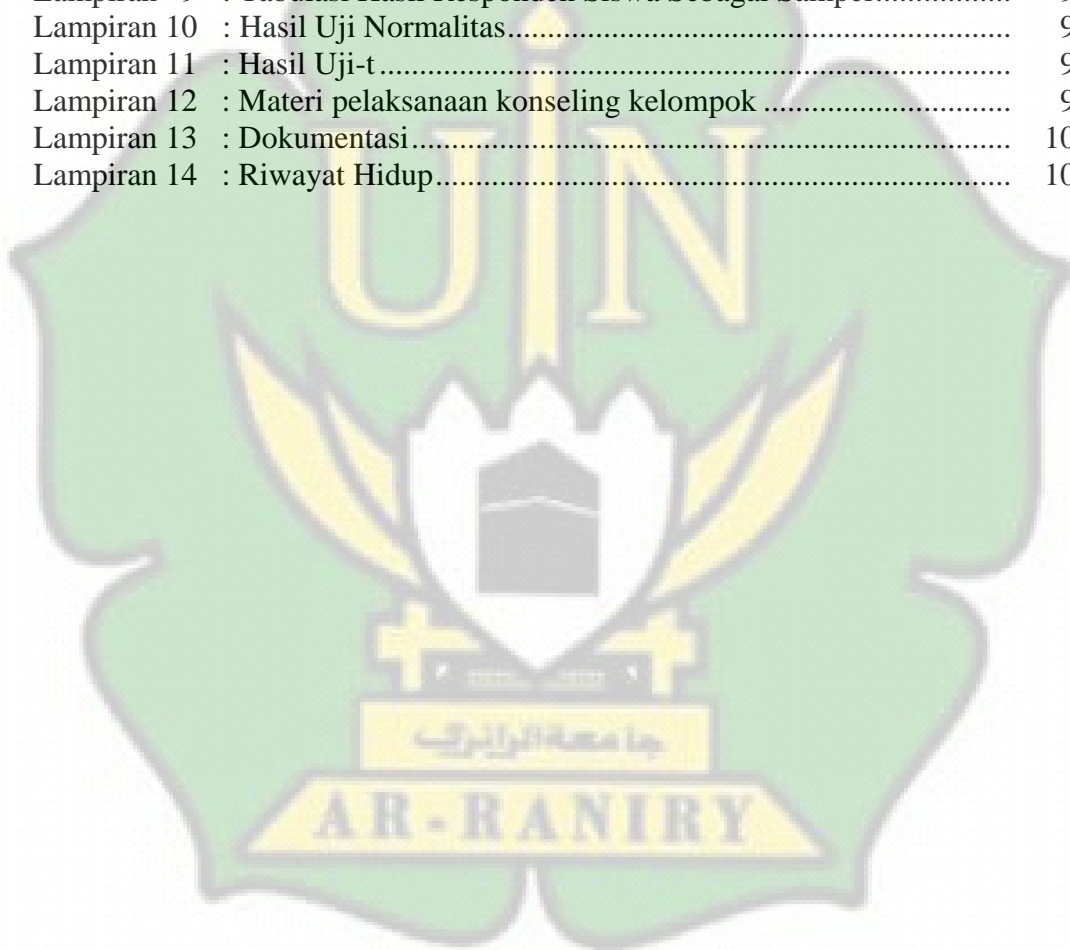
**DAFTAR PUSTAKA**  
**LAMPIRAN-LAMPIRAN**  
**RIWAYAT HIDUP**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	: <i>The One Group Pre-Test – Post-Test Design</i> .....	36
Tabel 3.2	: Jumlah Peserta Didik Kelas XII-IIS .....	38
Tabel 3.3	: Skor Item Alternative Jawaban Responden .....	41
Tabel 3.4	: Kisi-Kisi Skala Emosi Marah .....	41
Tabel 3.5	: Hasil Uji Validasi Butir Pertanyaan.....	44
Tabel 3.6	: Kesimpulan Hasil Uji Validasi Butir Pertanyaan .....	46
Tabel 3.7	: Reliability Statistics .....	47
Tabel 3.8	: Hasil Uji Reabilitas Emosi Marah .....	48
Tabel 4.1	: Deskripsi Sekolah MAN 1 Bener Meriah.....	52
Tabel 4.2	: Batas Nilai dan Kategori Emosi Marah Siswa.....	53
Tabel 4.3	: Persentase Tingkat Emosi Marah Siswa.....	54
Tabel 4.4	: Hasil Nilai <i>Pre-Test</i> Responden .....	56
Tabel 4.5	: Nilai <i>Pre-Test</i> Siswa Sebelum Perlakuan ( <i>Treatment</i> ) .....	57
Tabel 4.6	: Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Tes</i> Responden.....	60
Tabel 4.7	: Output Normalitas.....	62
Tabel 4.8	: Hasil <i>Paired Samples Statistic</i> .....	63
Tabel 4.9	: Uji-T Berpasangan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Tes</i> Emosi Marah Siswa .....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: SK Pembimbing Skripsi .....	73
Lampiran 2	: Surat Izin Penelitian .....	74
Lampiran 3	: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	75
Lampiran 4	: Hasil <i>Judgement Instrument</i> .....	76
Lampiran 5	: Instrumen Emosi Marah Sebelum Uji Valid .....	78
Lampiran 6	: Tabulasi Hasil Responden Siswa Uji Valid Instrumen .....	82
Lampiran 7	: Hasil SPSS Validasi Instrumen .....	84
Lampiran 8	: Angket Emosi Marah Setelah Uji Valid .....	88
Lampiran 9	: Tabulasi Hasil Responden Siswa Sebagai Sampel .....	91
Lampiran 10	: Hasil Uji Normalitas .....	92
Lampiran 11	: Hasil Uji-t .....	93
Lampiran 12	: Materi pelaksanaan konseling kelompok .....	94
Lampiran 13	: Dokumentasi .....	107
Lampiran 14	: Riwayat Hidup .....	109



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, saat ini bangsa Indonesia sedang berupaya meningkatkan mutu pendidikan dalam menghadapi perkembangan zaman. Dunia pendidikan diharapkan mampu mewujudkan cita-cita bangsa dan tujuan pendidikan nasional. Hal ini dapat diperoleh apabila seseorang tersebut memiliki rasa percaya diri terlebih dahulu, sehingga dapat meningkatkan perkembangannya baik oleh dirinya sendiri maupun lingkungan yang akan membantu pencapaiannya. Percaya diri menjadi salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri akan yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki penghargaan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka akan tetap berfikir positif dan dapat menerimanya.<sup>1</sup>

Menurut Prayitno konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli di sebut konselor kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah disebut klien yang bertujuan untuk teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.<sup>2</sup> Selain itu dalam Syamsu Yusuf menjelaskan ASCA (*Amerika School Counselor Association*) mengemukakan bahwa konseling adalah proses tatap muka yang bersifat rahasia,

---

<sup>1</sup> Larry J.Koeing, Ph. D, *Smart Dicipline Menanamkan Disipln dan Menumbuhkan Rasa Percaya diri pada Anak*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Umum Anggota IKPI.2003), hal.72.

<sup>2</sup> Prayitno dkk, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hal.105

penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian dari konselor untuk klien,<sup>3</sup> konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu kliennya mengatasi masalah-masalah. Konselor adalah seorang yang mempunyai keahlian dalam bidang konseling.

Munro menjelaskan istilah “penyuluhan atau konseling” yang dimaksudkan dan digunakan dalam membantu klien memahami dirinya sendiri secara lebih baik dan lebih efektif. Teknik-teknik ini pada umumnya digunakan dalam hubungan tatap muka antar dua orang, yaitu penyuluh atau konselor dan klien. Namun, teknik-teknik konseling dapat juga digunakan pada lapangan keahlian lainnya pada hubungan antar dua orang sehari-hari secara perorangan maupun kelompok.<sup>4</sup>

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan konseling kelompok secara terpadu dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah melalui dinamika kelompok dalam konseling kelompok.<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Syamsu Yusuf dkk, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Remaja Rosdakarya, 2010), hal.8

<sup>4</sup> Munro dkk, *Penyuluhan (Counselling) Suatu Pendekatan Berdasarkan Keterampilan*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1979), hal.11

<sup>5</sup> Achmad Juntik, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung:Refika Aditama, 2009), hal. 56.

Refleksi adalah suatu jenis tehnik konseling yang penting dalam hubungan konseling. Yaitu sebagai upaya untuk menangkap perasaan, pikiran dan pengalaman klien, kemudian merefleksikan kepada klien kembali. Hal ini harus dilakukan konselor sebab sering klien tidak menyadari akan perasaan, pikiran, dan pengalamannya yang mungkin mengungkapkan atau merugikannya.

Menurut Willis, teknik ini merupakan keterampilan konselor untuk merespon keadaan perasaan klien terhadap situasi yang sedang dihadapi. Kemampuan ini akan mendorong dan merangsang klien untuk mengemukakan segala sesuatu yang berhubungan dengan masalah yang sedang dihadapinya. Jika dia menyadari akan perasaannya, maka klien mungkin akan segera mengubah perilakunya ke arah positif. Namun tidaklah mudah bagi seorang konselor untuk menangkap dan memahami perasaan dan pikiran serta pengalaman, lalu mengungkapkannya kembali kepada klien dengan bahasa konselor sendiri. Karena itu seorang konselor haruslah dilatih secara terus-menerus dan bertahap mengenai keterampilan refleksi ini.<sup>6</sup>

Dalam kehidupan sehari-hari banyak sekali fenomena yang dapat diamati terkait emosi marah siswa terhadap masalah yang dia hadapi, baik itu masalah pribadi, sekolah maupun masyarakat. Berdasarkan pengamatan yang di lakukan peneliti di MAN 1 Bener Meriah bahwa terdapat beberapa siswa yang mempunyai permasalahan di sekolah seperti, siswa belum bisa mengontrol emosinya saat siswa tersebut di panggil ke ruangan BK untuk melakukan

---

<sup>6</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori...*, hal. 184

konseling, mengedepankan emosi marah saat di lakukan konseling dan siswa tersebut memutuskan tidak mau untuk di konseling. Artinya, kemampuan siswa untuk mengendalikan emosi marah saat melakukan konseling itu sangat rendah.

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan di kelas XII-IIS MAN 1 Banda Aceh, terdapat beberapa siswa yang mempunyai permasalahan di sekolah terkait dengan pengendalian emosi marah. Salah satu permasalahan adalah banyak siswa yang tidak bisa mengendalikan emosinya pada saat konseling dan memutuskan tidak mau untuk di konseling khususnya kelas XII-IIS. Setelah di teliti lebih lanjut oleh peneliti ternyata siswa tersebut lebih memilih tidak mau melakukan konseling karena merasa malu, marah dan kesal. Siswa tersebut berpendapat bahwa dirinya tidak merasa bersalah dan malu jika di panggil oleh guru BK.

Permasalahan demikian menjadi fenomena yang kompleks untuk di selidiki, mengapa siswa masih banyak yang belum mampu mengendalikan emosi marah pada saat di lakukan konseling di MAN 1 Bener Meriah. Seharusnya siswa dapat mengendalikan emosi marah, namun dengan demikian siswa lebih mengedepankan amarahnya. Mereka belum bisa menerima bahwasanya siswa tersebut bermasalah.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan beberapa siswa, terlihat beberapa masalah tentang mengendalikan emosi marah siswa khususnya kelas XI, ada beberapa siswa mengemukakan pendapat bahwa dirinya malu saat di panggil ke ruang BK. Ada pula siswa yang merasa dirinya marah pada saat



melakukan konseling dan siswa tersebut berpendapat bahwa siswa tersebut tidak ada masalah apapun.

Dalam proses layanan konseling secara umum konsep keterampilan refleksi memang merupakan salah satu bentuk keterampilan yang digunakan konselor profesional dalam memantulkan makna bagi klien baik itu pemantulan permasalahan, pemantulan pikiran, dan pemantulan pengalaman. Dalam upaya pelaksanaan penerapan konseling kelompok dalam mengendalikan amarah siswa, peneliti tertarik mengenai teknik-teknik konseling khususnya teknik refleksi perasaan. Oleh karena itu berdasarkan uraian di atas maka penelitian ini dianggap sangat penting diteliti terkait “ **Penerapan konseling kelompok dengan teknik refleksi perasaan untuk mengendalikan emosi marah siswa Man 1 Bener Meriah** “

### **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah di atas dapat dirumuskan masalah secara umum adalah bagaimana penerapan konseling kelompok dengan teknik refleksi perasaan untuk mengendalikan emosi marah siswa MAN 1 Bener Meriah, sedangkan secara khusus penelitian ini dirumuskan bagaimanakah penerapan konseling kelompok untuk mengendalikan emosi marah siswa MAN 1 Bener Meriah?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui konsep penerapan konseling kelompok dengan teknik refleksi perasaan untuk mengendalikan emosi marah siswa Man 1 Bener Meriah. Sedangkan secara khusus penelitian

ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling kelompok untuk mengendalikan emosi marah siswa Man 1 Bener Meriah.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah secara teoretis hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan yang positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang konseling. Sedangkan secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi pertimbangan bagi konselor atau bagi mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menangani dan memberikan layanan pada klien sesuai dengan praktik konseling.

#### **E. Definisi Operasional Variabel**

Untuk menghindari kesalah pahaman para pembaca, peneliti mendefinisikan secara operasional dua variabel penelitian ini yaitu: (1) Penerapan Konseling kelompok, (2) Refleksi perasaan, (3) Emosi marah. Adapun definisi dari tiga variabel tersebut adalah sebagai berikut:

##### **1. Penerapan konseling kelompok**

Penerapan kata lainnya ialah pemasangan penggunaan perihal mempraktikkan. Pengertian penerapan adalah suatu perbuatan mempraktikkan suatu teori, metode, hal lain untuk mencapai tujuan tertentu dan untuk mrncapai kepentingan yang di inginkan oleh suatu kelompok atau golongan yang telah terencana dan tersusun.<sup>7</sup>

Konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Disana ada konselor dan ada klien,

---

<sup>7</sup> W.J.S. Porwadarminto, *Kamus Umum Bahasa Indoesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1997), hal. 796.

yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya minimal dua orang). Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

## 2. Refleksi perasaan

Di dalam kamus lengkap psikologi Jp. Chaplin, menerangkan Refleksi adalah berfikir mengenai pengalaman sendiri dari masa lalu, melakukan introspeksi atau mawas diri, pembalikan atau berputar-baliknya satu gelombang, seperti satu gelombang cahaya dari satu permukaan yang dipoles.<sup>8</sup> Refleksi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu jenis tehnik konseling yang penting dalam hubungan konseling. Yaitu sebagai upaya untuk menangkap perasaan, pikiran dan pengalaman klien, kemudian merefleksikan kepada klien kembali.

Refleksi perasaan adalah teknik yang digunakan konselor untuk memantulkan perasaan/sikap yang terkandung dibalik pernyataan klien. Dalam hal ini konselor bertugas untuk mendengar secara cermat, menafsirkan perasaan yang tersirat dan merumuskannya dalam kalimat jelas (gamblang) yang berisi kata perasaan menurut dugaan konselor.<sup>9</sup>

## 3. Emosi marah

Menurut Davidoff, Blackburn dan Davidson, marah merupakan suatu emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem syaraf simpatetik yang tinggi dan

---

<sup>8</sup> Jp. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi Cet-7*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009), hal. 372

<sup>9</sup> Sugiharto dan Mulawarman. *Buku Ajar Psikologi Konseling*. (Semarang: UNNES Press.2007), hal. 24

adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang disebabkan adanya kesalahan. 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 otonomi, khususnya oleh reaksi serangan lahiriah, baik yang bersifat somatis atau jasmaniah maupun verbal dan lisan.

#### **F. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru dilandaskan pada teori yang relevan saja, belum berdasarkan fakta empiris pada pengumpulan data.<sup>10</sup>

Hipotesis penelitian adalah:

1. Hipotesis ( $H_0$ ): tidak terdapat penurunan emosi marah siswa sebelum dilakukan konseling kelompok dan sesudah dilakukan konseling kelompok.
2. Hipotesis alternative ( $H_a$ ): terdapat penurunan emosi marah siswa sebelum dilakukan konseling kelompok dan sesudah dilakukan konseling kelompok.

---

<sup>10</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabet, 2014), hal. 96.

## BAB II

### LANDASAN TEORISTIS

#### A. Konseling kelompok

##### 1. Definisi konseling kelompok

Konseling kelompok, menurut Pauline Harrison adalah konseling yang terdiri dari 4 – 8 konseli yang bertemu dengan 1 – 2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. Pengertian tersebut sejalan dengan pendapat Juntika Nurihsan yang mengatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.<sup>11</sup>

Gazda menjelaskan pengertian konseling kelompok merupakan suatu proses yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berfikir dan tingkah laku-tingkah laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan.

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan konseling kelompok secara terpadu dalam

---

<sup>11</sup> M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 7.

pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling disekolah. Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah melalui dinamika kelompok dalam konseling kelompok.<sup>12</sup>

Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-prubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri.

Dengan memperhatikan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama.

## **2. Tujuan konseling kelompok**

Tujuan konseling kelompok menurut Prayitno terbagi menjadi dua yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum konseling kelompok yaitu mengembangkan kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitan ini, sering

---

<sup>12</sup> Achmad Juntik, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung:Refika Aditama, 2009), hal. 56.

menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/berkomunikasi seseorang sering terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang tidak objektif, sempit dan terkungkung serta tidak efektif. Melalui layanan konseling kelompok hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan dapat diungkapkan, dilonggarkan, diingankan melalui berbagai cara.

Sedangkan tujuan khusus layanan konseling kelompok yaitu konseling kelompok membahas masalah pribadi yang sangat mengganggu anggota kelompok untuk dibantu penyelesaiannya. Masalah-masalah yang dibahas dalam konseling kelompok seputar masalah pendidikan, pekerjaan, sosial, dan pribadi. Selain itu untuk pengembangan pribadi dari anggota kelompok sendiri seperti perasaan, persepsi dan sikap dan bersosialisasi.<sup>13</sup>

Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan di dinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal.<sup>14</sup>

Dapat disimpulkan bahwasanya tujuan pelaksanaan konseling kelompok ini adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri konseli. Kepercayaan diri dapat ditinjau dalam kepercayaan diri lahir dan batin

---

<sup>13</sup> Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hal. 2

<sup>14</sup> Nasrina Nur Fahmi, "Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri". *jurnal hisbah*, Vol. 13, No. 1 Desember 2016, hal. 71

yang di implementasikan kedalam tujuh ciri yaitu, cinta diri dengan gaya hidup dan perilaku untuk memelihara diri, sadar akan potensi dan kekurangan yang dimiliki, memiliki tujuan hidup yang jelas, berfikir positif dengan apa yang akan dikerjakan dan bagaimana hasilnya, dapat berkomunikasi dengan orang lain, memiliki ketegasan, penampilan diri yang baik, dan memiliki pengendalian perasaan.

### 3. Asas-asas Konseling Kelompok

Dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling ada yang dikenal dengan asas-asas bimbingan dan konseling, yaitu ketentuan-ketentuan yang perlu diperhatikan dan diterapkan dalam melaksanakan pelayanan bimbingan dan konseling. Apabila asas-asas itu diikuti dan terselenggara dengan baik dapat diharapkan. Prayitno mengemukakan asas-asas bimbingan dan konseling meliputi asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekinian, kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, alih tangan, dan tut wuri handayani.

Berikut ini merupakan asas-asas yang sering diikuti dan diselenggarakan dalam pelaksanaan konseling kelompok.

#### a. Asas Kerahasiaan

Asas ini menjadi yang paling utama karena menyangkut data pribadi dari anggota kelompok. Segala hal mengenai informasi yang muncul dalam kegiatan konseling kelompok harus dirahasiakan. Asas ini merupakan kunci dalam pelayanan bimbingan dan konseling. Apabila asas ini diterapkan maka akan mendapatkan



kepercayaan dari konseli ataupun individu yang memanfaatkan fungsi konselor sekolah.

b. Asas Kekinian

Masalah yang dialami anggota kelompok adalah masalah-masalah yang sedang dialami saat ini, bukan masalah yang pernah dialami pada masa lampau, dan kemungkinan masalah yang akan dialami pada masa yang akan datang.

c. Asas Kesukarelaan

Pelayanan bimbingan dan konseling dilakukan atas dasar kesukaan dan kerelaan, baik dari konselor maupun konseli. Hal ini mengandung pengertian bahwa konseli menyampaikan masalahnya tidak dengan terpaksa ataupun ragu-ragu. Begitupun dengan konselor dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling tidak sedikitpun terpaksa dan merasa terbebani. Anggota kelompok secara suka dan rela tanpa ada perasaan terpaksa, dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok dan mau menyampaikan pendapatnya secara terbuka dan bagi anggota kelompok yang dibahas permasalahannya, dapat sukarela untuk dibahas bersama.

d. Asas Keterbukaan

Dalam bimbingan kelompok, diharapkan anggota kelompok dapat berbicara jujur dan terbuka. Keterbukaan ini tidak hanya dari anggota kelompok saja, melainkan juga dari pemimpin kelompok. Dari pihak pemimpin kelompok ada kesediaan untuk menjawab

pertanyaan anggota dan mengungkapkan keadaan dirinya bila dikehendaki anggota kelompok. Suasana keterbukaan dalam bimbingan kelompok sangat diperlukan untuk mempermudah pencapaian tujuan.

e. Asas Kegiatan

Hasil usaha layanan tidak akan berarti bila anggota kelompok tidak melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan-tujuan yang ingin dicapai. Hasil usaha kelompok yang bersangkutan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar anggota kelompok mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud yang menjadi pokok pembicaraan layanan.

f. Asas Kenormatifan

Usaha layanan tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku seperti norma agama, norma adat, norma hukum/negara, norma ilmu maupun kebiasaan sehari-hari. Asas ini diterapkan terhadap isi dan proses layanan, yang meliputi seluruh isi layanan, prosedur, teknik dan peralatan yang dipakai.<sup>15</sup>

#### **4. Pemimpin Kelompok**

Konselor sebagai pemimpin kelompok merupakan salah satu komponen penting dalam konseling kelompok. Pemimpin kelompok mempunyai pengaruh yang kuat dalam proses konseling kelompok, bukan saja harus mengarahkan perilaku anggota kelompok sesuai dengan kebutuhan,

---

<sup>15</sup> Rahmat Fatriansyah, Skripsi: *Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik*, (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2017), hal. 29.

melainkan harus tanggap terhadap segala perubahan yang terjadi dalam kelompoknya. Untuk dapat melaksanakan tugas, peranan dan fungsi sebagai pemimpin kelompok, kepribadian dan ketrampilan konselor adalah sentral dalam proses terapeutik.

Konselor sebagai pemimpin kelompok mempunyai tugas yang tidak ringan dalam mewujudkan tujuan yang ingin dicapai dari konseling kelompok. Menurut Yalom tugas-tugas pemimpin kelompok adalah membuat dan mempertahankan kelompok, membentuk budaya dalam kelompok, dan membentuk norma-norma dalam kelompok. Beberapa ketrampilan dasar bagi pemimpin kelompok menurut Jacobs, Harvill, dan Masson yaitu aktif mendengar, refleksi, menguraikan atau menjelaskan, meringkas, penjelasan singkat dan pemberian informasi, mendorong dan mendukung, mengatur suara, memperagakan dan mengungkapkan diri, penggunaan mata, penggunaan suara, penggunaan energy pemimpin, mengidentifikasi mitra.<sup>16</sup>

Fungsi utama pemimpin kelompok, menurut Bates yaitu pemimpin sebagai pengatur lalu lintas, pemimpin sebagai model perilaku yang sesuai, pemimpin sebagai katalisator interaksi, dan pemimpin sebagai fasilitator komunikasi. Pemimpin sebagai pengatur lalu lintas, pemimpin tersebut harus membantu para anggota untuk menyadari perilaku-perilaku yang

---

<sup>16</sup> Sigit Sanyata, *skripsi: Teknik Dan Strategi Konseling Kelompok*, ( Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2010), hal. 113.

membuka saluran komunikasi dan perilaku yang menimbulkan komunikasi.<sup>17</sup>

Sebagai model perilaku yang sesuai, pemimpin harus mengambil dan memilih tindakan yang menurut mereka harus dipelajari oleh anggota kelompok melalui demonstrasi aktif maupun pasif. Peran sebagai katalisator interaksi menginginkan pemimpin tersebut meningkatkan interaksinya antara anggota kelompok tanpa menarik perhatian mereka sendiri. Terakhir, sebagai seorang fasilitator komunikasi, pemimpin kelompok mencerminkan isi dan perasaan anggotanya dan mengajari mereka bagaimana melakukan kegiatan sebagaimana mestinya.

### **5. Dinamika Kelompok**

Menurut Eysenck mengatakan dinamika kelompok adalah berkaitan dengan konteks sosial-budaya suatu masyarakat yang berfungsi untuk membantu individu dan kelompok, sehingga memungkinkan mereka secara bersama memiliki pola-pola merasakan, menilai, berpikir, dan bertindak selanjutnya menurut Cartwright dan Zander mengemukakan bahwa dinamika kelompok adalah suatu cara yang berkaitan dengan ideologi politik dimana kelompok harus diorganisasikan dan dikelola. Ideologi ini menekankan pentingnya kepemimpinan demokrasi, partisipasi anggota

---

<sup>17</sup> Esty Ariyani Safithry Niky Anita, "Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 4, No. 2, Februari 2019, hal. 36.

dalam pengambilan keputusan serta mewujudkan aktivitas kerjasama antara individu dengan masyarakat dalam kelompok.<sup>18</sup>

Kehidupan kelompok dijiwai oleh dinamika kelompok yang akan menentukan gerak dan arah pencapaian tujuan kelompok. Dinamika kelompok dimanfaatkan untuk mencapai tujuan konseling kelompok sebagai media dalam upaya membimbing anggota kelompok mencapai tujuan. Dinamika kelompok hanya dapat ditemukan dalam kelompok yang benar-benar hidup, yaitu kelompok yang dinamis, bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan. Melalui dinamika kelompok setiap anggota kelompok diharapkan mampu tegak sebagai perorangan yang sedang mengembangkan diri dalam hubungannya dengan orang lain. Dalam konseling kelompok dinamika kelompok sengaja ditumbuh kembangkan. Dinamika kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk melakukan hubungan interpersonal satu sama lain. Jalinan hubungan ini menjadi wahana untuk saling berbagi pengetahuan, pengalaman, dan bahkan perasaan satu sama lain sehingga memungkinkan terjadinya proses belajar di dalam kelompok.<sup>19</sup>

Jacobs, Harvill & Masson mengemukakan 16 faktor yang perlu diperhatikan dalam dinamika kelompok. Faktor-faktor tersebut adalah: (1) kejelasan baik bagi pemimpin maupun bagi anggota kelompok, (2) relevansi tujuan bagi anggota kelompok, (3) ukuran kelompok, (4) lamanya

---

<sup>18</sup> Huraerah, A & Purwanto, *Dinamika Kelompok Konsep dan Aplikasi*, (Bandung: Refika Aditama, 2006), hal. 33.

<sup>19</sup> M.E. Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan*, (Semarang: UPT UNNES Press, 2005), hal. 62.

waktu setiap sesi, (5) frekuensi pertemuan, (6) tempat yang memadai, (7) ketepatan waktu pertemuan baik bagi para pemimpin kelompok, (8) sikap pemimpin kelompok, (9) kelompok terbuka dan tertutup, (10) keanggotaan secara sukarela atau terpaksa, (11) tingkat goodwill anggota kelompok, (12) tingkat komitmen anggota kelompok, (13) tingkat kepercayaan diantara anggota, (14) sikap anggota terhadap pemimpin kelompok, (15) sikap pemimpin kelompok terhadap anggota, dan (16) pengalaman pemimpin kelompok dan kesiapan untuk berhubungan dengan kelompok.<sup>20</sup>

## 6. Tahapan Konseling Kelompok

Menurut Wibowo pada konseling kelompok, konseli adalah orang-orang yang pada dasarnya tergolong normal, memiliki kepedulian beragam, menghadapi berbagai masalah yang tidak memerlukan perubahan dalam struktur kepribadian untuk diatasi. Gazda dalam menyatakan bahwa konseling kelompok berorientasi pada pengembangan individu, pencegahan dan pengentasan masalah.<sup>21</sup>

Tahap-tahap konseling kelompok menurut Wibowo yaitu sebagai berikut:<sup>22</sup>

### a. Tahap Permulaan (*Beginning Stage*)

Pada tahap permulaan ini konselor bertugas mempersiapkan terbentuknya kelompok, konselor berupaya menumbuhkan minat bagi

---

<sup>20</sup> M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*,.... hal. 123.

<sup>21</sup> M.Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*,.... hal. 73.

<sup>22</sup> M.E. Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan*.... hal. 86.

terbentuknya kelompok yang meliputi pemberian penjelasan tentang adanya layanan konseling kelompok bagi para siswa, penjelasan pengertian, tujuan dan kegunaan konseling kelompok, ajakan untuk memasuki dan mengikuti kegiatan, serta kemungkinan adanya kesempatan dan kemudahan bagi penyelenggaraan konseling kelompok. dalam tahap permulaan ini, setelah pembentukan kelompok dilakukan maka pemimpin kelompok memulai pertemuan pertama atau yang disebut peran serta. Langkah-langkah yang dilakukan oleh pemimpin kelompok yaitu diantaranya adalah: (1) Perkenalan; (2) Perlibatan Diri; (3) Agenda; (4) Norma Kelompok; (5) Pengalihan ide dan perasaan.

b. Tahap Transisi (*Transision Stage*)

Tahap ini merupakan tahapan setelah proses pembentukan dan sebelum masuk dalam tahapan kegiatan. Rochman Natawijaya menyatakan bahwa hal-hal yang muncul dan tidak diinginkan merupakan resiko psikologis dari kegiatan kelompok, dan hal itu merupakan hal yang wajar, mengingat bahwa dalam konseling kelompok secara sengaja dipancing munculnya emosi-emosi yang terpendam pada diri setiap peserta.<sup>23</sup>

Tugas konselor adalah membantu para anggota untuk mengenali dan mengatasi halangan, kegelisahan, keengganan, sikap mempertahankan diri, dan ketidaksabaran yang timbul saat kegiatan

---

<sup>23</sup> M.E. Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan....* hal. 93.

berlangsung sehingga diperoleh suasana kebersamaan dan semangat untuk mencapai tujuan kelompok. Dalam tahap ini konselor kelompok membutuhkan kemampuan dan ketrampilan dalam beberapa hal, yaitu kepekaan waktu, kemampuan melihat perilaku anggota, dan mengenal suasana emosi didalam kelompok.

c. Tahap Kegiatan (*Working Stage*)

Tahap ini sering disebut sebagai tahap bekerja, tahap penampilan, tahap tindakan, dan tahap perkembangan yang merupakan tahap inti dari konseling kelompok. Kelangsungan kegiatan konseling kelompok pada tahap ini amat tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Jika tahap sebelumnya erjalan dengan baik, maka pada tahap ini akan berlangsung dengan lancar dan konselor dapat membiarkan anggota kelompok melakukan kegiatan tanpa campur tanga dari konselor.<sup>24</sup>

Pada tahap ini, para anggota belajar hal-hal baru, melakukan diskusi tentang berbagai topik, atau saling berbagi rasa dan pengalaman, ini merupakan periode klasifikasi dan eksplorasi masalah yang biasanya diikuti dengan pengujian solusi-solusi yang memungkinkan. Pada tahap ini konselor benar-benar sedang mengarahkan kepada pencapaian tujuan. Tahap ini dikatakan berhasil apabila semua solusi yang mungkin dipertimbangkan dan diuji menurut konsekuensinya dapat diwujudkan. Solusi tersebut harus

---

<sup>24</sup> M.E. Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan....* hal. 95.



praktis, realistis, dan pilihan akhir harus dibuat setelah melalui pertimbangan dan diskusi yang tepat.

d. Tahap Pengakhiran (*Termination Stage*)

Menurut Corey tahap pengentian atau pengakhiran sama saja pentingnya seperti tahap permulaan pada sebuah kelompok. Selama tahap pengakhiran para anggota kelompok memahami diri mereka sendiri pada tingkat yang lebih mendalam. Tahap ini memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk memperjelas arti dari pengalaman mereka, untuk mengkonsolidasi hasil yang mereka buat, dan untuk membuat keputusan mengenai tingkah laku yang ingin dilakukan didalam maupun diluar kelompok.<sup>25</sup>

Pada akhir kegiatan kelompok anggota merasa telah memetiksuatu hasil yang cukup berharga dari kegiatan kelompok yang diikutinya. Pengakhiran terjadi pada dua tingkatan dalam kelompok. Langkah-langkah dalam tahap pengakhiran meliputi; a) orientasi; b) ringkasan; c) pembahasan tujuan; d) tindak lanjut. Proses konseling kelompok paling tidak melalui tahap-tahap berupa tahap awal dalam kelompok, tahap transisi, tahap pelaksanaan dan tahap akhir dari proses kelompok. Tahap awal dalam kelompok memperhatikan karakteristik anggota yang tidak sama, hal ini akan berpengaruh pada mekanisme pelaksanaan proses kelompok pada tiap-tiap tahap. Karakteristik anggota yang tidak sama, hal ini akan

---

<sup>25</sup> M.E. Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan....* hal. 97

berpengaruh pada mekanisme pelaksanaan proses kelompok pada tiap-tiap tahap.

Karakteristik yang nampak pada tahap awal adalah mempunyai perhatian yang terlalu dini, memiliki kepentingan yang tersembunyi, beresiko sebagai awal konflik, ada konflik antara diri dengan orang lain, konflik antara kepentingan saat ini dengan masa datang, ada perasaan percaya tetapi juga muncul kecurigaan. Salah satu strategi dalam membangun kepercayaan adalah keteladanan dan sikap serta tindakan untuk percaya. Pemimpin kelompok pada tahap awal diharapkan mampu mengidentifikasi dan menjelaskan tujuan umum pada anggota, disamping itu membantu anggota mendefinisikan tujuan pribadi. Perhatian utama pada tahap ini adalah pembagian tanggung jawab, kesepakatan bersama, membuka dan menutup sesi kelompok.<sup>26</sup>

### **7. Kelompok yang Efektif**

Kelompok yang efektif mempunyai 3 aktivitas pokok yakni: bekerja untuk mencapai tujuan berlaku dalam mencapai tujuan, serta berkembang dan berubah dalam cara mencapai tujuan. Sedangkan untuk mencapai efektif, suatu kelompok harus mencapai tujuannya, harus bisa mempertahankan hubungan kerja yang baik antar anggotanya, dan harus

---

<sup>26</sup> Sanyata, S, Teknik dan Strategi Konseling Kelompok, *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, Vol. 9, hal. 105. (diakses pada 18 Mei 2018) <https://staffnew.uny.ac.id>.

bisa beradaptasi terhadap situasi yang berubah-ubah dengan lingkungan sekitarnya.<sup>27</sup>

## **B. Teknik Refleksi perasaan**

### **1. Definisi Teknik Refleksi Perasaan**

Refleksi perasaan adalah teknik yang digunakan konselor untuk memantulkan perasaan/sikap yang terkandung dibalik pernyataan klien. Dalam hal ini konselor bertugas untuk mendengar secara cermat, menafsirkan perasaan yang tersirat dan merumuskannya dalam kalimat jelas (gamblang) yang berisi kata perasaan menurut dugaan konselor.

Geldard & Geldard mengemukakan bahwa Refleksi perasaan adalah salah satu ketrampilan mikro yang paling bermanfaat ketikam dipraktikan dengan benar dan pada saat yang tepat selama proses konseling. Refleksi perasaan adalah merefleksikan kepada klien ekspresi – ekspresi emosional yang terjadi dalam diri klien.

Dengan menggunakan keterampilan refleksi perasaan, konselor menyampaikan kepada klien bahwa dia mencoba memahami bagaimana perasaannya, agar memperkuat kebebasan klien dan mempercayai ekspresi perasaannya sendiri. Refleksi yang baik tentang perasaan mencakup pengenalan akan apa yang dikatakan dan bagaimana klien mengatakannya. Refleksi ini menyangkut upaya mencapai isi dan mengeluarkan perasaan, serta membaca apa yang sedang dikomunikasikan.<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> Ummu Habibah, Skripsi: “Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing Untuk Menurunkan Perilaku Agresif” ( Semarang: UNNES, 2019), hal. 35.

<sup>28</sup> Hutaaruk, Toga dan S. Pibradi. *Konseling Mikro*. (Jakarta: Dirjen Dikti 1984), hal. 21.

Dari beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa refleksi perasaan adalah teknik yang digunakan konselor untuk menangkap perasaan, pikiran, sikap, dan pengalaman klien kemudian merefleksikannya kembali pada klien dengan bahasa konselor sendiri untuk memperkuat kebebasan klien dan mempercayai ekspresi perasaannya klien.

## **2. Tujuan Teknik Refleksi Perasaan**

Ada beberapa tujuan dari refleksi perasaan antara lain yaitu:

- a. Membantu klien memahami perasaannya.
- b. Mendorong klien agar lebih banyak mengekspresikan perasaannya, baik positif maupun negatif, tentang situasi, orang, atau hal-hal khusus lainnya.
- c. Membantu klien menata atau mengatur perasaan-perasaannya.
- d. Memberitahukan pada klien bahwa konselor memahami perasaan klien yang tidak suka atau marah kepada konselor, sehingga perasaan tersebut dapat berkurang.
- e. Membantu klien membedakan intensitas berbagai perasaan yang ada dalam dirinya.

Latihan refleksi bertujuan untuk memberikan kemampuan dan keterampilan kepada calon konselor agar dia dapat merefleksikan

perasaan, pikiran, dan pengalaman klien melalui pengamatan perilaku verbal dan nonverbal.<sup>29</sup>Fungsi Teknik Refleksi Perasaan

Fungsi dari teknik refleksi perasaan adalah:

- a. Untuk menunjukkan pada klien bahwa kita berempati terhadapnya dan memahami apa yang mereka rasakan.
- b. Untuk merefleksikan kepada klien ekspresi – ekspresi emosional yang terjadi dalam diri klien.
- c. Untuk memantulkan perasaan atau sikap yang terkandung dibalik pernyataan klien.

### **3. Cara Penggunaan Teknik Refleksi Perasaan**

Cormier & Cormier dalam Hariastuti & Darminto mengemukakan enam langkah dalam membuat refleksi perasaan, yaitu:

- a. Dengarkan kata-kata yang digunakan klien untuk menyatakan perasaan-perasaannya, atau kata-kata afektif dalam pesan atau pernyataan klien.
- b. Perhatikan tingkah laku nonverbal klien ketika ia mengemukakan pernyataan/pesan-peasan secara verbal. Sering kali perilaku nonverbal menjadi petunjuk yang lebih sesuai dengan emosi klien karena perilaku nonverbal lebih sulit dikontrol dibandingkan dengan kata-kata.

---

<sup>29</sup> S. Willis, Sofyan. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. (Bandung: Alfabeta 2009), hal. 184.

- c. Menyatakan kembali perasaan-perasaan klien dengan menggunakan kata-kata yang berbeda dari yang diucapkan klien.
- d. Mengemukakan pernyataan refleksi dengan awalan kata yang sesuai dengan petunjuk dari klien, apakah disampaikan secara visual, auditori atau kinestetik.
- e. Menambahkan konteks atau situasi dimana perasaan itu muncul.
- f. Memeriksa keefektifan refleksi berdasarkan respon klien terhadap pernyataan refleksi yang disampaikan konselor. Jika identifikasi perasaan klien dalam refleksi itu tepat, klien akan menjawab “*Ya, benar*” atau “*Ya, itulah yang saya rasakan.*”

Dalam merefleksikan perasaan pikiran, atau pengalaman klien dengan bahasa konselor yang dimulai:

- a. “Nampaknya yang Anda katakan adalah...”
- b. “Barangkali Anda merasa...”
- c. “Hal itu rupanya seperti...”(paraprase)
- d. “Kelihatannya yang Anda maksudkan adalah...”
- e. “Nampaknya Anda mengalami...”
- f. “Mungkin Anda merasa...”
- g. “Apakah Anda menyatakan...”

Supriyo & Mulawarman mengungkapkan bahwa dalam melakukan refleksi perasaan, ada hal – hal yang perlu diperhatikan, yaitu:

- a. Menghindari stereotip
- b. Memilih waktu yang tepat untuk merespon pernyataan klien.
- c. Menggunakan kata – kata perasaan yang melambungkan perasaan atau sikap klien secara tepat.<sup>30</sup>

#### 5. Contoh Penggunaan Teknik Refleksi Perasaan

Konseli : “ saya dihadapkan dengan 2 pilihan yang sulit Buk. Disatu sisi, saya ingin melanjutkan kuliah di fakultas kesehatan, tetapi disisi lain orang tua saya menghendaki saya melanjutkan ke fakultas pendidikan Buk. Mereka ingin saya menjadi guru Buk.”

Konselor : “emmm...iya...iya. namapaknya sekarang ini Mbak Lia bingung ya, harus memilih melanjutkan ke fakultas apa...”

Konseli : “iya Buk, benar sekali...”

### C. Emosi Marah

#### 1. Definisi emosi marah

Emosi seperti halnya perasaan yang juga membentuk suatu kontinum, bergerak dari emosi yang bersifat positif sampai dengan yang bersifat negatif. Sebagaimana dikemukakan Sukmadinata “emosi adalah perpaduan dari beberapa perasaan yang mempunyai intensitas yang relatif tinggi, dan menimbulkan suatu gejolak suasana batin, suatu “ *up or aroused state of the human organization* ”.

Emosi pada dasarnya adalah salah satu bentuk komunikasi. Bila seseorang dalam keadaan emosi, itu berarti dia sedang mencoba untuk

---

<sup>30</sup> Alimudin Mahmud & Kustiyah Sunarti, *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling*, (Makasar: Universitas Negeri Makassar 2012), hal. 87.

menyampaikan pesan kepada orang lain. Berbagai bentuk pengiriman, tergantung pada lingkungan dan kondisi sosial budaya yang membentuknya. Sebagai contoh, seorang ibu rumah tangga yang belum pernah melihat beruang, ia bisa menangis karena takut, ketika ia tiba-tiba menemukan beruang di halaman rumahnya. Namun, pelatih beruang akan bereaksi tenang, tidak takut sama sekali karena sudah terbiasa bergaul dengan hewan.<sup>31</sup>

Gross dan John juga menjelaskan bahwa pengungkapan emosi berkaitan dengan penilaian terhadap situasi dan status internal. Individu yang tidak mampu menilai hubungan antara situasi dan perasaannya tidak akan mampu mengungkapkan emosinya. Menurut Safaria dan Saputra, pengungkapan emosi adalah suatu bentuk komunikasi melalui perubahan raut wajah dan gerakan tubuh yang menyertai emosi, bagaimana mengungkapkannya, menyampaikan perasaannya kepada orang lain atau mengungkapkannya melalui sakit.<sup>32</sup>

Safaria dan Saputra mendefinisikan marah sebagai suatu emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem syaraf simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang disebabkan oleh adanya kesalahan, yang nyata. Marah adalah perasaan jengkel yang

---

<sup>31</sup> Edward Watuna, Skripsi: *“Penggunaan Bahasa Dalam Mengekspresikan Emosi Kegembiraan Dalam Film Twilight Saga Oleh Stephenie Meyer Suatu Analisis Psikolinguistik”* (Manado: USR, 2014), hal. 2.

<sup>32</sup> Nova Farid Hudaya, Skripsi: *Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Angermanagement Pada Siswa Kelas X Teknik Komputer Dan Jaringan smk Muhammadiyah 1 Moyudan,* ( Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2015), hal. 14.



timbul sebagai respon terhadap kecemasan yang dirasakan sebagai ancaman.

Sedangkan pengungkapan emosi marah menurut Safaria dan Saputra merupakan upaya mengkomunikasikan status perasaan ketika dalam kondisi marah dan bagaimana merespons emosi marah yang dirasakan. Respons terhadap perasaan marah dapat diperlihatkan melalui perubahan raut wajah dan gerakan tubuh yang menyertai emosi, mengungkapkan, menyampaikan perasaannya kepada orang lain, dan menentukan bagaimana perasaan orang lain. Ketika individu tidak mempunyai saluran untuk mengungkapkan kemarahannya, maka ia akan mengungkapkannya melalui sakit.<sup>33</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>34</sup>

Dari pemaparan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pengungkapan emosi marah adalah suatu bentuk upaya dalam

---

<sup>33</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal. 74.

<sup>34</sup> Purwanto, Y. & Mulyono, R. M, *Psikologi Marah, Perspektif Psikologi Islami*. Bandung: Refika Aditama, 2006), hal. 8.

mengkomunikasikan status perasaan seseorang ketika dalam kondisi marah, dan bagaimana merespons emosi marah yang dirasakannya.

## 2. Macam-macam Pengungkapan Emosi Marah

Spielberger mengatakan bahwa cara mengekspresikan kemarahan tiap individu berbeda-beda. Hal tersebut dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu *anger in*, *anger out*, dan *anger control*.<sup>35</sup>

### a. *Anger in*

Yaitu pengungkapan emosi marah yang dirasakan oleh individu, cenderung ditekan ke dalam dirinya tanpa mengekspresikannya ke luar. Misalnya, ketika sedang marah seseorang lebih memilih diam dan tidak mau menceritakannya pada siapa pun atau tidak menegur orang yang membuatnya menjadi marah.

### b. *Anger out*

Merupakan reaksi ke luar atau obyek yang dimunculkan oleh individu ketika dalam keadaan marah atau reaksi yang dapat diamati secara umum. Kondisi seperti ini bisa menjadi perbuatan merusak, misalnya memukul atau menendang sesuatu yang ada didekatnya, namun setelah itu dia akan merasakan kelegaan karena perasaan marah yang dirasakan sudah terpuaskan. Anger out berkaitan dengan ketidakmampuan individu mengekspresikan emosinya secara konstruktif dan asertif.

---

<sup>35</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*,... hal. 78.

c. *Anger control*

Kemampuan individu untuk bisa mengontrol atau melihat sisi positif dari permasalahan yang dihadapi dan berusaha konsisten menjaga sikap yang positif walau menghadapi situasi yang buruk. Misalnya, mencari solusi yang baik atau tepat ketika menghadapi suatu persoalan agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

### 3. Aspek-aspek Pengungkapan Emosi Marah

Sedangkan Beck menjelaskan ciri-ciri emosi marah dapat dilihat dari beberapa aspek, yaitu:<sup>36</sup>

a. Aspek Biologis

Respon fisiologis timbul karena kegiatan sistem syaraf otonom bereaksi terhadap sekresi epinephrin, sehingga tekanan darah meningkat, frekuensi denyut jantung meningkat, wajah merah, pupil melebar dan frekuensi pengeluaran urin meningkat, meningkatnya kewaspadaan dan ketegangan otot seperti rahang terkatup, tangan dikepal, tubuh kaku dan refleks cepat. Hal ini disebabkan energi yang dikeluarkan saat marah bertambah.

b. Aspek Emosional

Seseorang yang marah merasa tidak nyaman, merasa tidak berdaya, jengkel, frustrasi, dendam, ingin berkelahi, mengamuk, bermusuhan, sakit hati, menyalahkan dan menuntut.

---

<sup>36</sup> Purwanto Y. & Mulyono, R. M., *Psikologi Marah, Perspektif Psikologi Islami...* hal. 14.

c. Aspek Intelektual

Pada gangguan fungsi panca indera dapat terjadi penyimpangan persepsi seseorang sehingga hal itu dapat menimbulkan marah. Sebagian besar pengalaman kehidupan seseorang melalui proses intelektual. Peran panca indera sangat penting untuk beradaptasi pada lingkungan yang selanjutnya diolah dalam proses intelektual sebagai suatu pengalaman. Oleh karena itu, perlu diperhatikan cara marah, mengidentifikasi keadaan penyebab marah, proses informasi, klasifikasi informasi dan penyimpangan persepsi.

d. Aspek Sosial

Emosi marah sering merangsang kemarahan dari orang lain dan menimbulkan penolakan dari orang lain. Sebagian orang menyalurkan kemarahan dengan menilai dan mengkritik tingkah laku orang lain sehingga orang lain merasa sakit hati. Aspek sosial ini meliputi interaksi sosial, budaya, kepercayaan dan ketergantungan.

e. Aspek Spiritual

Hal yang bertentangan dengan norma yang dimiliki dapat menimbulkan kemarahan dan dimanifestasi dengan amoral dan rasa tidak berdosa. Aspek spiritual tersebut meliputi keyakinan, nilai dan moral.

#### 4. Ciri-ciri Pengungkapan Emosi Marah

Hamjah menjelaskan beberapa ciri-ciri marah yang dapat dideteksi, diantaranya:<sup>37</sup>

- a. Membesarnya pembuluh darah dan urat leher disertai merahnya wajah dan kedua mata.
- b. Cemberut dan mengerutnya wajah dan dahi.
- c. Terjadi permusuhan kepada pihak lain melalui lisan, tangan, kaki atau saran lainnya.
- d. Membalas permusuhan orang lain dengan permusuhan pula tanpa memperhitungkan akibat yang ditimbulkannya.

#### 5. Faktor-Faktor Penyebab Pengungkapan Emosi Marah

Penyebab orang marah sebenarnya dapat datang dari luar dan dalam diri orang itu, sehingga secara garis besar sebab yang menimbulkan marah itu terdiri dari faktor fisik dan psikis.<sup>38</sup>

##### a. Faktor Fisik

Sebab-sebab yang mempengaruhi faktor fisik antara lain:

- 1) Kelelahan yang berlebihan. Misalnya orang yang terlalu lelah karena kerja keras, akan lebih mudah marah dan mudah sekali tersinggung.

---

<sup>37</sup> Purwanto Y. & Mulyono, R. M., *Psikologi Marah, Perspektif Psikologi Islami...* hal. 16.

<sup>38</sup> Yeni Dwi Rejeki, Skripsi: *Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Expressive Writing*, (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2014), hal. 31.

- 2) Zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan marah. Misalnya jika otak kurang mendapatkan zat asam, orang itu akan lebih mudah marah.
- 3) Hormon kelamin pun dapat mempengaruhi kemarahan seseorang. Hal ini dapat dibuktikan pada sebagmn wanita yang sedang haid, rasa marah merupakan ciri khasnya yang utama.

b. Faktor Psikis

Faktor psikis yang menimbulkan marah adalah erat kaitannya dengan kepribadian seseorang. Terutama yang menyangkut "selfconcept yang salah" yaitu anggapan seseorang terhadap dirinya sendiri salah. *Self-concept* yang salah menghasilkan pribadi yang tidak seimbang dan tidak matang. Karena, seseorang akan menilai dirinya sangat berlainan sekali dengan kenyataan yang ada. Beberapa selfconcept yang salah dapat kita bagi menjadi:

- 1) Rasa rendah diri (*MC = Minderwaardigheid Complex*), yaitu menilai dirinya sendiri lebih rendah dari yang sebenarnya. Orang ini akan mudah sekali tersinggung karena segala sesuatu dinilai sebagai yang merendahnya, akibatnya wajar ia mudah marah.
- 2) Sombong (*Superiority Complex*) yaitu menilai dirinya sendiri lebih dari kenyataannya yang sebenarnya. Jadi merupakan sifat kebalikan sifat dari rasa rendah diri. Orang yang sombong terlalu menuntut banyak pujian bagi dirinya. Jika yang diharapkan tidak terpenuhi, ia wajar sekali marahnya.

3) Egoistis atau terlalu mementingkan diri sendiri atau menilai dirinya sangat penting melebihi kenyataan. Orang yang bersifat demikian akan mudah marah karena selalu terbentur pada pergaulan sosial yang bersifat apatis, sehingga orang yang egoistis tersebut merasa tidak diperlakukan dengan semestinya dalam pergaulan sosial. Biasanya orang seperti ini diselimuti rasa marah yang berkepanjangan.

Menurut Stearen, kemarahan adalah kombinasi dari segala sesuatu yang tidak menyenangkan, cemas, tegang, dendam, sakit hati dan frustrasi. Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya kemarahan yaitu:

- 1) Frustrasi ; Seseorang yang mengalami hambatan dalam mencapai tujuan atau keinginan yang diharapkannya menyebabkan ia menjadi frustrasi. Ia merasa terancam dan cemas. Jika ia tidak mampu menghadapi rasa frustrasi itu dengan cara lain tanpa mengendalikan orang lain dan keadaan sekitarnya misalnya dengan kekerasan.
- 2) Hilangnya harga diri ; Pada dasarnya manusia itu mempunyai kebutuhan yang sama untuk dihargai. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi akibatnya individu tersebut mungkin akan merasa rendah diri, tidak berani bertindak, lekas tersinggung, lekas marah dan sebagainya.

- 3) Kebutuhan akan status dan prestise ; Manusia pada umumnya mempunyai keinginan untuk mengaktualisasikan dirinya, ingin dihargai dan diakui statusnya.

## 6. Perubahan-Perubahan Dalam Pengungkapan Emosi Marah

Perubahan-perubahan yang timbul pada saat orang marah diantaranya adalah:

- a. Perubahan fisiologik : Tekanan darah meningkat, denyut nadi dan pernapasan meningkat, pupil dilatasi, tonus otot meningkat, mual, frekuensi buang air besar meningkat, kadang-kadang konstipasi, refleks tendon tinggi.
- b. Perubahan emosional : Mudah tersinggung , tidak sabar, frustrasi, ekspresi wajah nampak tegang, bila mengamuk kehilangan kontrol diri.
- c. Perubahan perilaku : Agresif, pasif, menarik diri, bermusuhan, sinis, curiga, mengamuk, nada suara keras dan kasar.<sup>39</sup>

## 7. Langkah-langkah Dalam Menangani Pengungkapan Emosi Marah

Ada empat langkah pendekatan dalam menangani pengungkapan emosi marah. Keempat pendekatan tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Menerima perasaan marah

Apabila merasa marah, jangan mengingkari perasaan, menolak atau mencoba untuk menutupinya. Menerima emosi marah sebagaimana adanya, lalu bertindak secara positif mengenai apa yang

---

<sup>39</sup> Safiruddin Al Baqi, "Ekspresi Emosi Marah". *Jurnal ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, Vol. 23, No. 1, Juni 2015, hal. 22



harus dilakukan.

b. Menggali sumber marah

Mencari dan mendapatkan sumber emosinya, dan apabila sumbernya sesuatu yang dilakukan atau tidak dilakukan orang, maka cari alasan mengapa marah itu terjadi.

c. Mengekspresikan perasaan marah secara tepat

Cara paling efektif untuk mengelola kemarahan adalah dengan mengungkapkannya dan mengkomunikasikannya secara verbal dengan asertif.

d. Melupakan masalah yang membuat marah

Langkah terakhir adalah sesuatu yang paling penting, dimana berubah atau tidaknya sikap, tetapi telah mengungkapkan kemarahannya secara sehat dan asertif.<sup>40</sup>

---

<sup>40</sup> Amru Hasan Ahmad Bardan, *Cara Mengatasi Masalah Orang Lain*, ( Jakarta Selatan: Cendekia Sentra Muslim, 2006), hal. 27.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian meliputi penelitian dan teknik pengumpulan data, dan metode merupakan cara yang dipakai untuk meneliti dan mengungkapkan suatu masalah. Untuk mencapai penelitian maka peneliti menggunakan metode kuantitatif eksperimen (bukan kuantitatif murni) yang merupakan penelitian yang dilakukan dengan melakukan perlakuan yang bertujuan untuk mengetahui akibat dari perlakuan terhadap perilaku individu yang diamati. Perlakuan yang diberikan dapat berupa situasi atau tindakan tertentu yang diberikan kepada kelompok dan setelah itu dapat dilihat perubahannya. Eksperimen dilakukan untuk mengetahui efek yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti.<sup>41</sup>

Dalam penelitian perlakuan dilakukan dengan layanan konseling kelompok. Sedangkan pengukurannya dilakukan sebelum dan sesudah konseling kelompok, yaitu peneliti membandingkan antara hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah diberikan kepada kelompok eksperimen.

Pelaksanaan eksperimen desain dilakukan dengan memberikan perlakuan (X) terhadap sampel. Sebelumnya diberikan perlakuan subjek diberi *pre-test* (O<sub>1</sub>) untuk mengetahui seperti apa pengendalian emosi siswa, dan setelah diberi perlakuan diberi *post-test* (O<sub>2</sub>). Hasil *pre-test* dan *post-test*

---

<sup>41</sup> Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang: UMM Press, 2004), hal. 8.

tersebut dibandingkan untuk mengetahui apakah perlakuan yang dilakukan dapat mengendalikan emosi marah pada siswa tersebut.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengukuran satu kali terhadap suatu objek sebagai *pre-test* atau sebelum memberikan perlakuan (*treatment*), kemudian objek yang terpilih untuk diberikan perlakuan sebanyak 4 kali dengan menggunakan teknik refleksi perasaan. Setelah itu barulah peneliti melakukan pengukuran lagi untuk melihat hasil *post-test* setelah siswa diberikan perlakuan (*treatment*). Adapun bentuk skema dari *desain* penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.1** *The one group pre-test – post-test design.*

Tes Awal	Perlakuan	Tes akhir
$o_1$	X	$o_2$

Keterangan:

$O_1$  = *pre-test* (tes awal) kondisi awal emosi marah siswa sebelum diberi perlakuan menggunakan teknik refleksi perasaan.

$X_1$  = perlakuan dengan menerapkan teknik refleksi perasaan.

$O_2$  = *post-test* (tes akhir) kondisi akhir setelah diberi perlakuan menggunakan teknik refleksi perasaan.

Adapun Langkah-langkah dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Pengukuran Variabel (*Pre-test*)

Langkah-langkah pengukuran variabel (*Pre-test*) adalah memberikan perlakuan dalam bentuk skala (angket). *Pre-test* sebagai langkah awal, untuk mengetahui stres akademik yang dialami siswa sebelum diberikan perlakuan

b. Pemberian Perlakuan

Melakukan pengecekan hasil angket *pre-test* yang telah di isi siswa, siswa yang memperoleh nilai tinggi untuk setiap item maka diberikan treatment konseling menggunakan Teknik refleksi perasaan.

c. *Post test*

Pembagian *post test* dilakukan untuk mengetahui tingkat emosi marah siswa serta memberi penguatan agar lebih mudah dalam mengendalikan emosi marahnya.

## **B. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Lokasi**

Dalam penelitian ini peneliti memilih lokasi di MAN 1 Bener Meriah, yang beralamat kan di Jln. Bandara Rembele – kp. Hakim Tungul Naru Kec. Bukit. Alasan peneliti memilih sekolah ini adalah karena peneliti pernah melaksanakan MAGANG III di sekolah tersebut, peneliti mendapat khusus mengenai emosi marah para siswa yang berlebihan. Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.

## 2. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisa yang terdiri atas obyek-subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti yang dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya untuk dijadikan sebagai sumber data dalam suatu penelitian. Populasi penelitian merupakan keseluruhan dari objek penelitian yang berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup dan sebagainya, sehingga objek-objek ini dapat menjadi sumber data dari penelitian.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII MAN 1 Bener Meriah. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 orang. Populasi dapat dilihat pada table di bawah ini.

**Tabel 3.2. Jumlah peserta didik kelas XII-IIS**

Kelas	Siswa	Siswa	Jumlah peserta didik
	Laki –laki	Perempuan	
XII-IIS	8	12	20

Pertimbangan penlitii mengambil kelas XII-IIS berdasarkan saran dari guru BK yang ada di MAN 1 Bener Meriah, dimana kelas tersebut merupakan kelas yang banyak anak-anak yang tidak bisa mengendalikan emosinya, sehingga peneliti ingin mengetahui emosi marah siswa pada kelas tersebut.

### 3. Sampel

Sample merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengukuran sampel merupakan suatu langkah untuk menentukan besarnya sampel yang diambil dalam melaksanakan penelitian suatu objek. Untuk menentukan besarnya sampel bisa dilakukan dengan statistik atau berdasarkan estimasi penelitian. Pengambilan sampel ini harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh sampel yang benar-benar dapat berfungsi dan dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya<sup>42</sup>.

Sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representative (mewakili). Pengambilan sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan tertentu, yaitu siswa yang memiliki emosi marah.<sup>43</sup>

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu<sup>44</sup>. Adapun kriteria yang dijadikan sebagai sampel penelitian yaitu:

- a. Terdaftar sebagai siswa MAN 1 Bener Meriah dan masih aktif
- b. Siswa kelas XII-IIS
- c. Mengalami emosi marah yang tidak dapat di kendalikan

Jumlah siswa yang diambil menjadi sampel penelitian adalah 12 orang siswa yang akan mengikuti konseling kelompok. Alasan penelitian

---

<sup>42</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 81

<sup>43</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, hal. 118.

<sup>44</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...* h.85

mengambil 12 orang siswa sebagai sampel, karena teori Prayitno menjelaskan bahwa dalam pelaksanaan konseling kelompok akan kurang efektif apabila jumlah anggota kelompok terlalu banyak atau terlalu sedikit.

Apabila jumlah anggota kelompok sedikit. Kedalaman dan variasi pembahasan menjadi terbatas, dan apabila jumlah anggota kelompok terlalu banyak maka keaktifan dan kesempatan berbicara anggota kelompok lainnya akan berkurang. Konseling kelompok yang efektif adalah apabila jumlah anggota kelompok berjumlah 12 orang.

### **C. Instrument Pengumpulan Data**

Menurut Sugiono instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur penelitian berupa fakta alam ataupun sosial yang diamati.<sup>45</sup> Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur variabel pada suatu penelitian sehingga peneliti mudah melakukan pengumpulan data.<sup>46</sup> Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Angket (kuisisioner).

Menurut Sugiono kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Dalam mengumpulkan data angket atau kuisisioner, yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden. Angket yang digunakan tipe angket pilihan yang meminta responden untuk memilih jawaban, satu jawaban

---

<sup>45</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)* (Bandung: Alfabeta, 2018)

<sup>46</sup> Muksalmina, 'Efektivitas Sistem Informasi...', h. 70

yang sudah ditentukan. Untuk alternatif jawaban dalam angket ini ditetapkan skor yang diberikan untuk masing-masing pilihan dengan menggunakan modifikasi *skala likert*.

Modifikasi *skala likert* dimaksudkan untuk menghilangkan kelemahan yang dikandung oleh skala lima tingkat, modifikasi *skala likert* meniadakan kategori jawaban yang di tengah berdasarkan tiga alasan yaitu: (1) kategori tersebut memiliki arti ganda, biasanya diartikan belum dapat memutuskan atau memberikan jawaban, dapat diartikan netral, setuju tidak, tidak setuju pun tidak, atau bahkan ragu-ragu. (2) tersediannya jawaban ditengah itu menimbulkan kecenderungan menjawab ke tengah. (3) maksud kategori SL-S-KD-JR-TP adalah terutama untuk melihat kecenderungan pendapat responden, ke arah selalu atau ke arah tidak pernah. Maka dalam penelitian ini dengan menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu: selalu (SL), sering (S), kadang-kadang (KD), jarang (JR) dan tidak pernah (TP). Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial.<sup>47</sup> Dalam daftar pernyataan, peneliti menggunakan menggunakan 5 jawaban penilaian skala dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

---

<sup>47</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian*, h.93



**Tabel 3.3. Skor item alternatif jawaban responden**

No item	Nomor Item	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak pernah	1	5

Jawaban skor positif diberi skor 5, 4, 3, 2, 1 sedangkan jawaban untuk soal negatif diberikan 1, 2, 3, 4, 5 sesuai dengan arah yang dimaksudkan. Pernyataan- pernyataan yang diberikan kepada siswa adalah yang sesuai dengan tujuan.

**Tabel 3.4. Kisi-kisi skala emosi marah**

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Nomor Butir Pertanyaan		$\Sigma$ Item
			+	-	
Aspek biologis		Meningkatnya kewaspadaan	2,3, 5	1,4	5
		Refleks yang cepat	7, 9	6,8,9	5

Emosi marah	Aspek emosional	Merasa tidak nyaman	10,15	11,12,13,1 4	6
		Timbulnya konflik		16,17,18,1 9,20,21	6
	Aspek intelektual	Pengalaman dalam menerima informasi	22,25,27	23,24,26	6
	Aspek sosial	Merangsang kemarahan dari orang lain	29, 34	28,20,31,3 2,33	7
		Penolakan dari orang lain	37, 39	35,36,38	5
	Aspek spiritual	Keyakinan dalam diri	40,41,42,4 3	44	5
		Nilai dan moral	45, 49	46,47,48	6
	<b>Total</b>				

Angket ini untuk mengukur stres akademik yang ada pada siswa yang berisi 50 butir pertanyaan yang terdiri dari beberapa item positif (+) dengan 20 pertanyaan dan item negatif (-) dengan 30 pertanyaan dari indikator yang bersangkutan dengan emosi marah siswa.

#### 1. Uji validitasi instrument

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan butir-butir dalam suatu daftar pertanyaan atau pernyataan dalam mendefinisikan suatu

variable.<sup>48</sup> Menurut Sugiyono, bahwa instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid.<sup>49</sup> Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

Suatu instrument yang valid atau shahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Valid berarti instrument yang dapat digunakan untuk mengukur apa yang harus diukur. Dalam penelitian, validitasi yang digunakan adalah validitasi melalui *expert judgement*. Hasil uji coba dianalisis dengan bantuan komputer seri program statistik (SPSS 22).

Untuk uji validitas yang berupa angket, dianalisis dengan menggunakan rumus *product moment* dari Karl Pearson sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi X dan Y

$N$  = Jumlah subyek

$\sum XY$  = Jumlah produk dari X dan Y

<sup>48</sup> Suharmi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 213.

<sup>49</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif...*, h. 56

$\sum X$  = Jumlah nilai X

$\sum Y$  = Jumlah nilai Y

Data yang telah didapatkan akan di uji validitas dan dianalisis dengan menggunakan tabel koefisien korelasi. Dasar pengambilan uji validitas ini dengan membandingkan nilai rhitung dengan rtabel. Perbandingan nilai rtabel dan rhitung untuk uji validitas adalah sebagai berikut.

Jika nilai rhitung > rtabel = Valid
-------------------------------------

Jika nilai rhitung < rtabel = Tidak Valid
---

Adapun cara mencari nilai rtabel dengan N=20 pada signifikansi 5% pada distribusi nilai rtabel statistik. Maka diperoleh nilai rtabel sebesar 0,4438.

Selanjutnya nilai signifikansi (sig.) dapat dilihat sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi < 0,05 = Valid
--

Jika nilai signifikansi > 0,05 = Tidak Valid
--

Uji validitas dilakukan terhadap data instrumen skala likert dengan 50 item pernyataan yang di isi oleh 20 responden. Setelah di uji validitas, maka ditemukan 25 butir pernyataan yang tidak valid dan 25 butir pernyataan yang dinyatakan valid. Hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel 3.4 dibawah ini:

**Tabel 3.5. Hasil uji validitas butir pernyataan**

Pertanyaan	rhitung	Rtabel	Validitas
1	0,471	0,4438	Valid
2	0,	0,4438	Tidak Valid
3	0,016	0,4438	Tidak Valid
4	0,598	0,4438	Valid
5	0,785	0,4438	Valid
6	-0,235	0,4438	Tidak Valid
7	-0,005	0,4438	Tidak Valid
8	0,856	0,4438	Valid
9	0,840	0,4438	Valid
10	0,117	0,4438	Tidak Valid
11	0,183	0,4438	Tidak Valid
12	0,507	0,4438	Valid
13	0,781	0,4438	Valid
14	0,617	0,4438	Valid
15	0,522	0,4438	Valid
16	-0,739	0,4438	Tidak Valid
17	0,4499	0,4438	Valid
18	0,686	0,4438	Valid
19	0,800	0,4438	Valid
20	0,538	0,4438	Valid
21	0,694	0,4438	Valid
22	0,262	0,4438	Tidak Valid

23	0,062	0,4438	Tidak Valid
24	0,612	0,4438	Valid
25	0,431	0,4438	Tidak Valid
26	-0,651	0,4438	Tidak Valid
27	0,346	0,4438	Tidak Valid
28	-0,621	0,4438	Tidak Valid
29	0,560	0,4438	Valid
30	-0,638	0,4438	Tidak Valid
31	0,763	0,4438	Valid
32	0,508	0,4438	Valid
33	0,629	0,4438	Valid
34	0,636	0,4438	Valid
35	-0,554	0,4438	Tidak Valid
36	0,499	0,4438	Valid
37	0,551	0,4438	Valid
38	-0,04	0,4438	Tidak Valid
39	0,200	0,4438	Tidak Valid
40	0,035	0,4438	Tidak Valid
41	0,119	0,4438	Tidak Valid
42	0,022	0,4438	Tidak Valid
43	0,120	0,4438	Tidak Valid
44	-0,410	0,4438	Tidak Valid
45	0,277	0,4438	Tidak Valid
46	-0,440	0,4438	Tidak Valid

47	0,565	0,4438	Valid
48	0,707	0,4438	Valid
49	0,575	0,4438	Valid
50	0,187	0,4438	Tidak Valid

**Tabel 3.6. Kesimpulan hasil uji validitas butir pernyataan**

Kesimpulan	Item	Jumlah
VALID	1, 4, 5, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 24, 29, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 47, 48, 49.	25
TIDAK VALID	2, 3, 6, 7, 10, 11, 16, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 30, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 50.	25

Dari tabel 3.4 telah dicantumkan nomor-nomor butir pernyataan yang telah diuji validitas dan dinyatakan valid yang dapat dipakai untuk melakukan penelitian sementara sebagian lainnya dinyatakan invalid (tidak dapat dipakai atau dibuang). Maka butir pernyataan yang tidak valid tersebut dihapus dan hanya diambil butir pernyataan yang valid untuk diberikan kepada populasi penelitian yang telah ditentukan.

## 2. Uji reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk melihat sebuah instrument atau mengukur sejauh mana suatu instrument mampu menghasilkan skor-skor secara konsisten. Instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan

sebagai alat pengumpulan data karena instrument sudah baik dan dapat diandalkan. Sugiyono menjelaskan bahwa instrumen yang reliable adalah instrument yang apabila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama.<sup>50</sup>

Menurut Suharsimi Arikunto, reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* untuk mengetahui reliabilitas instrumen angket. Rumus *Alpha Cronbach* adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma^2 b}{\sigma^2 t} \right]$$

Keterangan:

$r_{11}$  = Reliabilitas instrument

$k$  = Banyak butiran pernyataan

$\sum \sigma^2 b$  = Jumlah varian butir

$\sigma^2 t$  = Varian total

Sebagai tolak ukur menginterpretasikan derajat rehabilitas untuk alternatif jawaban yang lebih dari dua kali, maka peneliti menggunakan uji

---

<sup>50</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan....*, hal. 173.



reliabilitas menggunakan uji *Cronbach's Alpha*. Penghitungan statistik dilakukan dengan menggunakan computer program SPSS *For Window seri* 22.

**Tabel 3.7. Reliability statistics**

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Cronbach's Alpha Based on Standardized Items</i>	<i>N of Items</i>
.781	.764	49

Dari pengujian reabilitas menggunakan SPSS 22 diketahui bahwa N = 49, nilai *Cronbach's Alpha* adalah 0.781. Menurut Wiratna Sujarweni dikatakan reliable apabila nilai *cronbach's alpha* > 0.6. Jadi dapat disimpulkan bahwa pertanyaan tersebut reliabel.

Jika alpha > 0,90 maka reliabilitas sempurna Jika alpha antara 0,70 – 0,90 maka reliabilitas tinggi Jika alpha antara 0,50 – 0,70 maka reliabilitas moderat. Jika alpha < 0,50 maka reliabilitas.<sup>51</sup>

**Tabel 3.8. Hasil uji reliabilitas emosi marah**

<i>Variable</i>	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>	<b>Tafsiran</b>
<i>Adjusment</i>	.781	49	Reabilitas Sempurna

<sup>51</sup> Perry Roy Hilton and Charlotte Brownlow, *SPSS Explained*, (East Sussex: Routledge, 2004) h. 364

#### D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam memperoleh data pada penelitian ini yaitu:

##### 1. Observasi

Observasi adalah kegiatan pengumpulan data yang berupa perubahan kinerja proses pembelajaran.<sup>52</sup> Observasi merupakan suatu proses yang kompleks yang digunakan dengan penelitian perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam, dan responden yang diamati tidak terlalu besar.<sup>61</sup>

Jenis observasi yang digunakan yaitu observasi terstruktur yang dilakukan langsung oleh peneliti untuk mengamati dan mencari berbagai informasi yang berhubungan dengan penelitian. Peneliti menggunakan lembar observasi yang ditujukan untuk memperoleh segala informasi yang terjadi selama proses penerapan berlangsung.

##### 2. Skala

Skala yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah angket. Angket (*self-administered questionnaire*) merupakan bentuk pengumpulan data dengan menyerahkan atau mengirimkan daftar pertanyaan untuk diisi sendiri oleh peserta didik sebagai responden. Responden adalah orang yang memberikan tanggapan atas jawaban dari pernyataan-pernyataan yang diajukan.<sup>53</sup> Skala *likert* merupakan skala yang berisi lima tingkat

---

<sup>52</sup> Kunandar, *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas sebagai Pengembangan Profesi Guru*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), h. 72

<sup>61</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 203.

<sup>53</sup> Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: Rosdakarya, 2011), h.85

jawaban mengenai kesetujuan responden terhadap statemen atau pernyataan yang dikemukakan mendahului opsi jawaban yang disediakan.<sup>54</sup> Untuk alternatif jawaban dalam angket ini ditetapkan skor yang diberikan untuk masing-masing pilihan dengan menggunakan skala *likert*.

## E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis. Arikunto menyatakan penelitian eksperimen bertujuan mengetahui dampak dari suatu perlakuan, yaitu mencoba sesuatu, lalu dicermati akibat dari suatu perlakuan tersebut.<sup>55</sup>

### 1. Uji normalitas

Penggunaan *statistic parametris* menyaratkan bahwa data setiap variabel akan dianalisis harus berdistribusi normal. Oleh karena itu sebelum pengujian hipotesis, maka terlebih dulu akan dilakukan pengujian normalitas data<sup>56</sup>. Uji normalitas dikatakan normal jika nilai signifikansi lebih besar atau sama dengan nilai probabilitas ( $\text{Sig} > 0,05$ ). Pengujian normalitas distribusi data populasi dilakukan dengan menggunakan *kolmogorov smirnov*, rumusnya sebagai berikut:

---

<sup>54</sup> Hadi, Sutrisno. *Metodologi research*. (Yogyakarta: Andi Offset, 1991), h. 19

<sup>55</sup> Suharsimi Arikunto, *Penelitian Tindakan Kelas*, ( Jakarta: Rineka Cipta 2006), hal.73.

<sup>56</sup> Sugiyoni, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif...*, h. 61

$$KS = 1,36 \sqrt{\frac{-n_1 + n_2}{n_1 \times n_2}} n_1 \times n_2$$

Keterangan:

KS = Harga kolmogorov-smirnov  $n_1$  = Jumlah

sampel yang diobservasi/diperoleh

$n_2$  = Jumlah sampel yang diharapkan

Dasar pengambilan keputusan uji normalitas tersebut yaitu:

- a. Jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* > 5% atau 0,05 maka data dianggap berdistribusi normal.
- b. Jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* < 5% atau 0,05 maka data dianggap berdistribusi tidak normal.

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Teknik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah dengan uji-t.

Rumusnya sebagai berikut:

$$t_{\text{hitung}} = \frac{Md}{\sqrt{\sum X^2d / N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md = Mean dari perbedaan *pre-test* dengan *post test*

$X_d$  = Deviasi masing-masing subjek ( $d - M_d$ )

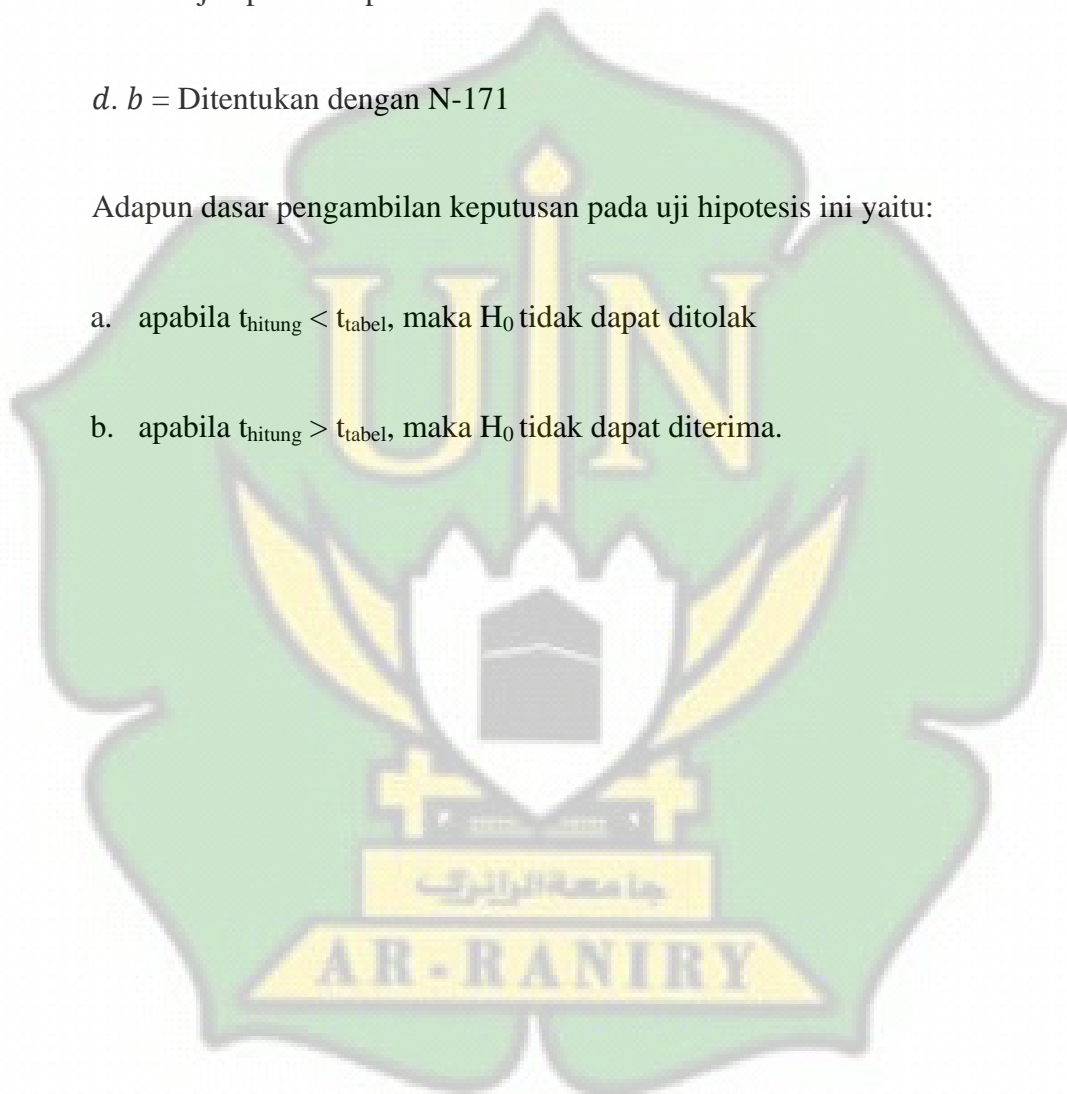
$\sum X^2 d$  = Jumlah kuadrat deviasi

$N$  = Subjek pada sampel

$d. b$  = Ditentukan dengan  $N - 1$

Adapun dasar pengambilan keputusan pada uji hipotesis ini yaitu:

- a. apabila  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , maka  $H_0$  tidak dapat ditolak
- b. apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  tidak dapat diterima.



## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Gambaran Sekolah

Penelitian ini dilakukan di MAN 1 Bener Meriah pada tanggal 9 Agustus 2021 sampai dengan 14 Agustus 2021. MAN 1 Bener Meriah beralamat di Jalan Bandara Rembele, Kampung Hakim Tungul Naru, Kecamatan Bukit, Kabupaten Bener Meriah. Yang di kepalai oleh Bapak Mahdi, S.Ag, MA. MAN 1 Bener Meriah ini memiliki jumlah murid 160 orang, jumlah rombel 8 rombel, dan memiliki 43 orang guru.

**Tabel 4.1. Deskripsi sekolah MAN 1 Bener Meriah**

<b>Gambaran Umum</b>	<b>Keterangan</b>
Nama Madrasah	MAN 1 Bener Meriah
NPSN	10113745
NSM	131111170003
Status Madrasah	Negeri
Kecamatan/Kota (LN)	Bukit
Kab.-Kota/Negara (LN)	Bener Meriah
Alamat Madrasah	Jalan Bandara Rembele, Kampung Hakim Tungul Naru, Kecamatan Bukit, Kabupaten Bener Meriah

Akreditasi	A
------------	---

## 2. Visi, Misi dan Tujuan MAN 1 Bener Meriah

Visi, misi dan tujuan merupakan hal-hal yang wajib dimiliki oleh sebuah kelompok lembaga ataupun organisasi.

### a. Visi MAN 1 Bener Meriah

“Mewujudkan Lulusan yang Ta’at Beragama Islam”

### b. Misi MAN 1 Bener Meriah

- Meningkatkan Kualitas Pendidikan dan Pengajaran.
- Meningkatkan Keterampilah Hidup (*Life Skill*).

## B. Profil Emosi Marah Siswa MAN 1 Bener Meriah

Emosi marah siswa dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Profil umum emosi siswa merupakan gambaran tingkatan dalam emosi marah. Adapun batas nilai dari pengkategorian emosi marah siswa di MAN 1 Bener Meriah berdasarkan hasil *pre-test* adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.2. Batas nilai dan kategori self awareness siswa**

No.	Batas Nilai	Kategori Emosi Marah
1.	$x < 140$	Rendah
2.	$x > 170$	Tinggi

Kategori tersebut didapatkan dengan terlebih dahulu mencari nilai rata-rata dari nilai yang telah diperoleh responden, kemudian disusul dengan mencari nilai standar deviasinya. Kategori tersebut kemudian ditentukan dengan rumus sebagai berikut.

$$\text{Rendah} = x < x - \square$$

$$\text{Tinggi} = x > x + \square$$

Keterangan :

Rendah = kategori rendah

Tinggi = kategori tinggi

$X$  = Total rata rata semua responden (mean)

Persentase kategori emosi marah yang dirasakan siswa, digunakan rumus:

$$P = \frac{F (\text{skor yang dicapai})}{N (\text{jumlah skor maksimal})} X$$

Tabel hasil persentase kategori stres akademik siswa kelas XII MAN 1

Bener Meriah tersaji pada table berikut:

**Tabel 4.3. Persentase tingkat emosi marah siswa**

No	Kategori emosi marah	Frekuensi	Persentase emosi marah
1	Rendah	8	25%
3	Tinggi	12	75%
<b>Total</b>		20	100%

Dari hasil presentase ini diketahui bahwa 12 responden yang masuk dalam kategori tinggi, dan ada 8 orang yang mendapatkan nilai kategori



rendah. Peneliti melanjutkan dengan memilih 12 orang responden dengan kategori tinggi untuk diberikan *treatment* berupa konseling kelompok dengan menggunakan Teknik refleksi perasaan untuk mengendalikan emosi marah siswa.

### **C. Penyajian Data.**

Penelitian dilakukan di MAN 1 Bener Meriah, adapun pelaksanaan penelitian dilakukan dengan memberikan *pre-test* berupa instrumen angket skala emosi marah kemudian dilanjutkan dengan memberi layanan konseling menggunakan konseling dengan menggunakan Teknik refleksi perasaan yang terdiri dari empat kali melakukan *treatment*. Adapun rincian secara umum *treatment* konseling yang peneliti lakukan adalah dengan melakukan layanan konseling kelompok dengan menggunakan Teknik refleksi perasaan kepada seluruh sampel penelitian berdasarkan hasil skor *pre-test* siswa yang memperoleh skor emosi marah dengan nilai lebih tinggi.

Tujuan dilakukan layanan konseling kepada siswa yang menjadi sampel penelitian adalah untuk menggali lebih rinci tentang emosi marah yang dialami, mengetahui bagaimana perasaan dan kendala marah yang dirasakannya. Secara khusus rangkaian pemberian *treatment* yang peneliti lakukan adalah:

#### **1. *Pre-test***

*Pre-test* diberikan kepada peserta didik kelas XII-ISS yang dilaksanakan pada tanggal 9 Agustus 2021 berupa instrumen skala emosi marah siswa. Pada

hari pemberian *pre-test* di lokasi penelitian, peneliti memperoleh hasil jawaban *pre-test* siswa.

Tingkat emosi marah siswa dalam penelitian ini dikelompokkan dalam dua kategori, yaitu; Kategori tinggi, dan rendah berdasarkan skor yang diperoleh oleh masing-masing siswa pada saat *pre-test* (sebelum pemberian perlakuan atau treatment) Pengelompokan tersebut dapat dilihat pada tabel 4.4 dibawah ini:

**Tabel 4.4. Hasil Nilai *pre-test* responden**

No	Nama Lengkap Siswa	Total
1	AN	140
2	FA	136
3	HS	127
4	IS	133
5	JMB	146
6	JAI	134
7	KWR	153
8	MY	160
9	SN	139
10	NM	168
11	RH	142
12	ST	162
13	NS	163
14	SY	137

15	SHD	153
16	WR	134
17	YM	129
18	DDA	174
19	PM	175
20	DK	168

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dilihat bahwa setiap siswa telah memperoleh skor masing-masing sesuai dengan alternatif jawaban yang telah dipilih oleh masing-masing siswa sehingga menduduki kategori tertentu sesuai dengan jumlah skor yang diperolehnya.

Siswa yang memiliki emosi marah dengan nilai tinggi sesuai yang berjumlah 12 orang akan diberikan perlakuan (*treatment*) menggunakan teknik refleksi marah sebagai upaya untuk mengendalikan emosi marah siswa. Untuk melihat hasil skor pre-test siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) terdapat pada tabel 4.5 di bawah ini.

**Tabel 4.5. Nilai *pre-test* siswa sebelum perlakuan (*treatment*)**

Nama	Nilai <i>pre-test</i>
AN	140
JMB	146
KWR	153
MY	160

NM	168
RH	142
ST	162
NS	163
SHD	153
DDA	174
PM	175
DK	168

Tabel 4.5 diatas menunjukkan siswa dengan skor kategori tertinggi yang dijadikan sebagai sampel penelitian yang akan diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik refleksi perasaan.

## 2. Treatment (perlakuan)

### a. Pemberian Treatment I

Treatment I dilakukan pada tanggal 9 Agustus 2021, pemberian treatment berupa layanan konseling kelompok dengan tema “konseling kelompok berbasis hadist untuk mengatasi emosi marah siswa” dengan tujuan agar siswa memberikan pernyataan diri tentang pikiran-pikiran negatifnya serta mendapatkan gambaran singkat tentang prosedur pelaksanaan dan pembahasan tentang pembahasan negatif dan positifnya serta menganalisa situasi yang mengandung tekanan dan menimbulkan emosi marah. Peneliti mengarahkan klien untuk memikirkan solusi yang bisa mengatasi marah siswa tersebut.

Pada tahap awal siswa diarahkan oleh peneliti untuk berkumpul di halaman sekolah untuk melaksanakan konseling kelompok. Pada saat konseling akan dimulai peneliti menanyakan kesiapan siswa dalam mengikuti konseling kelompok. Setelah itu peneliti mengenalkan diri terlebih dahulu. Dalam konseling kelompok ini peneliti memberikan topik tugas, dimana topik tersebut diberikan oleh peneliti sebagai konselor.

Selanjutnya ditahap pengakhiran peneliti atau konselor menanyakan satu persatu ke siswa bahwasanya apakah mereka memahami atau mengerti, setelah berlangsungnya konseling kelompok dengan tema yang sudah diberikan. Setelah itu peneliti atau konselor menarik kesimpulan tentang tema yang sudah dibahas. Selanjutnya peneliti memberikan tugas rumah mencari solusi-solusi untuk mengendalikan emosi marah.

#### b. Pemberian Treatment II

Pemberian treatment kedua pada tanggal 11 Agustus 2021 merupakan kegiatan lanjutan dalam memberikan perlakuan terhadap emosi marah yang dialami klien. Pada tahap ini sudah adanya pemindahan fokus dari pikiran negatif yang merusak ke pikiran yang lebih positif. Disini konselor mengarahkan klien untuk melakukan *coping thought*, *coping statement* dan *coping self-instruction*.

Hasil dari perlakuan (*treatment*) yang telah diberikan terlihat perubahan pola pikir dari hal yang awalnya dianggap negatif sehingga menyebabkan emosi marah menjadi hal yang lebih positif. Pada *treatment* ini peneliti

memberikan tema tentang berfikir positif dalam menyelesaikan masalah, dimana peneliti memberikan layanan konseling kelompok untuk mengubah pola pikir siswa yang negatif ke arah yang lebih positif dalam menghadapi suatu masalah.

c. Pemberian Treatment III

Pemberian treatment ketiga pada tanggal 12 Agustus 2021 dimana *treatment* ini merupakan kegiatan lanjutan dalam memberikan perlakuan terhadap mengendalikan emosi marah siswa dengan teknik refleksi perasaan. Adapun treatment ketiga ini peneliti memberikan penguatan pada pikiran-pikiran positif peserta didik atau klien telah memperlihatkan perubahan emosi marah.

d. Pemberian Treatment IV

Pemberian treatment ke-empat pada tanggal 14 Agustus dimana peneliti melakukan sekali lagi perlakuan dengan mengulangi tahap awal konseling kelompok dimana klien diminta untuk mengeluarkan pikiran-pikiran negatifnya yang membuat mereka marah. Berbeda dengan *treatment* satu pola pikir klien tentang pikiran negatif telah berkurang, konselor menguatkan kembali keyakinan-keyakinan dan asumsi barunya. Setelah itu peneliti melakukan evaluasi untuk melihat apakah klien sudah bisa menggunakan teknik refleksi perasaan untuk mengendalikan emosi marah siswa tersebut.

### 3. *Post test*

*Post-test* dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus 2021 terhadap siswa yang menjadi sampel penelitian dan sudah diberikan *treatment*. Tujuan dari pemberian dan pelaksanaan *post-test* adalah untuk membantu siswa dalam mengukur tingkat emosi marah yang dialami setelah mengikuti rangkaian kegiatan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik refleksi perasaan untuk mengendalikan emosi marah siswa dalam kategori skor tinggi ke kategori rendah.

Pelaksanaan kegiatan *post-test* peneliti mengarahkan siswa untuk mengisi instrumen skala *post-test* dengan menjelaskan secara rinci mengenai langkah-langkah pengisian dan tujuan pengisian *post-test*. Hasil *post-test* pada pengungkapan emosi marah memperoleh skor tinggi dari skor *pre-test*. Terdapat perubahan skor emosi marah siswa dapat dilihat pada tabel 4.6 di bawah ini.

**Tabel. 4.6. Data *pre-test* dan *post-test* responden**

<b>Nama</b>	<b>Nilai <i>pre-test</i></b>	<b>Nilai <i>Post test</i></b>
AN	140	47
JMB	146	58
KWR	153	56
MY	160	67
NM	168	58
RH	142	70

ST	162	70
NS	163	61
SHD	153	73
DDA	174	72
PM	175	61
DK	168	60

Berdasarkan tabel 4.6 di atas, dapat dilihat bahwa nilai post-test responden cenderung menurun dibandingkan *pre-test* sebelumnya. Hal ini menggambarkan bahwa tingkat emosi marah yang dialami siswa juga menurun.

#### **D. Pengolahan Data**

Kegiatan dalam mengelola data adalah pengelompokan berdasarkan variabel dari seluruh responden, mentabulasi data berdasarkan variabel yang diteliti dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang diajukan. Sebelum dilakukan analisis data maka dilakukan pengujian prasyarat penelitian berupa analisis statistik parametris.

##### **1. Uji Normalitas**

Kegiatan dalam pengolahan data yaitu mengelompokan data, mentabulasikan, melakukan perhitungan dari data seluruh sampel (responden) yang di teliti untuk itu perlu data yang baik dan layak. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang berdistribusi normal, maka terlebih dahulu di uji normalitas. Normal dan tidaknya sebuah data



penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jika  $\text{sig} > 0,05$  maka disebut data berdistribusi normal. Sedangkan jika  $\text{sig} < 0,05$  maka disebut data tidak berdistribusi dengan normal. Untuk membuktikan normalitas data maka dilakukan pengujian dengan menggunakan aplikasi SPSS, selesai pengujian normalitas data dilakukan dengan demikian memperoleh hasil seperti pada tabel berikut.

**Tabel 4.7. Ouput Normalitas**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
pre.tess	.134	12	.200*	.937	12	.459
post.tes	.172	12	.200*	.932	12	.405

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

(Sumber: SPSS versi 22)

Berdasarkan hasil nilai uji normalitas data *pre-test* emosi marah siswa adalah 0,200 lebih besar dari ( $\text{sig} > 0,05$ ) jadi dapat disimpulkan bahwa data *pretest* emosi marah siswa dengan teknik refleksi perasaan berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan hasil nilai uji normalitas data *post test* emosi marah siswa adalah 0,200 lebih besar dari ( $\text{sig} > 0,05$ ) jadi dapat disimpulkan bahwa data *post test* emosi marah siswa dengan teknik refleksi perasaan berdistribusi normal.

## 2. Uji-T

Kegiatan dalam pengolahan data yaitu megelompokan berdasarkan variabel dari seluruh sampel (responden), mentabulasikan data berdasarkan variabel yang diteliti, dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, untuk menganalisis data maka digunakan uji T, untuk melihat perbedaan rata-rata dengan adanya restrukturisasi kognitif. Hasil skor rata-rata restrukturisasi kognitif yang diujikan dalam penelitian memiliki daya pengaruh yang sangat baik, yaitu mampu menghasilkan penurunan yang signifikan pada perubahan skor rata-rata emosi marah siswa pada *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel 4.8.

**Tabel 4.8. Hasil Paired Samples Statistic**

Group Statistics					
	kategori	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil	Pre test	12	158.67	11.904	3.436
	Post test	12	62.75	7.783	2.247

Berdasarkan hasil tabel 4.8 di atas menunjukkan rata-rata *pre-test* sebesar 158,67 sedangkan rata-rata *post-test* sebesar 62,75 dapat disimpulkan bahwa rata-rata *post-test* lebih tinggi dari rata-rata *pre-test*, dengan begitu dapat dikatakan bahwa skor *post-test* lebih tinggi dari skor *pre-test* yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan pada emosi marah siswa setelah memperoleh layanan konseling.

Tabel 4.9. Uji t Berpasangan *Pre-test dan Post test* emosi marah Siswa

## Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2- tailed)	Mean Differe nce	Std. Error Differenc e	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil	Equal variances assumed	2.891	.103	23.363	22	.000	95.917	4.106	87.402	104.431
	Equal variances not assumed			23.363	18.951	.000	95.917	4.106	87.322	104.511

(Sumber : SPSS versi 22)

Tabel 4.9. menunjukkan perolehan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 23,36 dengan derajat kebebasan (df)  $n-1 = 12 - 1 = 11$ , maka diperoleh nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1,79. Hasil *paired samples test* maka dapat dibandingkan:  $t_{tabel} < t_{hitung} = 1,79 < 23,36$ . 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.

## E. Pembahasan Hasil Penelitian

### 1. Pembahasan Profil Emosi Marah Siswa kelas XII-ISS MAN 1 Bener Meriah

Hasil yang di peroleh dari penyebaran angket emosi marah, siswa yang dijadikan sampel penelitian menunjukkan memiliki emosi marah yang tinggi saat menyelesaikan masalah, sehingga terdapat pengaruh besar dengan penyesuaian sosial siswa tersebut. Artinya siswa yang dapat mengendalikan emosi marah dengan berfikir positif adalah siswa yang memiliki emosi marah yang rendah.

Gross dan John juga menjelaskan bahwa pengungkapan emosi berkaitan dengan penilaian terhadap situasi dan status internal. Individu yang tidak mampu menilai hubungan antara situasi dan perasaannya tidak akan mampu mengungkapkan emosinya. Menurut Safaria dan Saputra, pengungkapan emosi adalah suatu bentuk komunikasi melalui perubahan raut wajah dan gerakan tubuh yang menyertai emosi, bagaimana mengungkapkannya, menyampaikan perasaannya kepada orang lain atau mengungkapkannya melalui sakit.<sup>57</sup>

Setelah diberikan angket pada tahap awal terdapat 12 siswa yang memiliki emosi marah yang tinggi. Dimana siswa tersebut menjadi sampel yang akan diuji oleh peneliti, dan akan diberikan perlakuan. Hasil yang di peroleh setelah diberikan perlakuan dimana siswa yang sebelumnya

---

<sup>57</sup> Nova Farid Hudaya, Skripsi: *Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Angermanagement Pada Siswa Kelas X Teknik Komputer Dan Jaringan smk Muhammadiyah 1 Moyudan*, ( Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2015), hal. 14.

memiliki emosi marah yang tinggi kini sekarang menjadi rendah. Untuk mengendalikan emosi marah siswa peneliti menggunakan teknik refleksi perasaan

Geldard mengemukakan bahwa Refleksi perasaan adalah salah satu ketrampilan mikro yang paling bermanfaat ketika dipraktikan dengan benar dan pada saat yang tepat selama proses konseling. Refleksi perasaan adalah merefleksikan kepada klien ekspresi – ekspresi emosional yang terjadi dalam diri klien. Dimana teknik refleksi perasaan memiliki beberapa tujuan yaitu:

- a. Membantu klien memahami perasaannya.
- b. Mendorong klien agar lebih banyak mengekspresikan perasaannya, baik positif maupun negatif, tentang situasi, orang, atau hal-hal khusus lainnya.
- c. Membantu klien menata atau mengatur perasaan-perasaannya.
- d. Memberitahukan pada klien bahwa konselor memahami perasaan klien yang tidak suka atau marah kepada konselor, sehingga perasaan tersebut dapat berkurang.
- e. Membantu klien membedakan intensitas berbagai perasaan yang ada dalam dirinya.

Latihan refleksi bertujuan untuk memberikan kemampuan dan keterampilan kepada konseli atau klien agar dapat merefleksikan perasaan,

pikiran, dan pengalaman klien melalui pengamatan perilaku verbal dan nonverbal.<sup>58</sup>

Dengan menggunakan keterampilan refleksi perasaan, konselor menyampaikan kepada klien bahwa dia mencoba memahami bagaimana perasaannya, agar memperkuat kebebasan klien dan mempercayai ekspresi perasaannya sendiri. Refleksi yang baik tentang perasaan mencakup pengenalan akan apa yang dikatakan dan bagaimana klien mengatakannya. Refleksi ini menyangkut upaya mencapai isi dan mengeluarkan perasaan, serta membaca apa yang sedang dikomunikasikan.<sup>59</sup> Oleh karena itu teknik yang peneliti berikan kepada siswa yaitu teknik refleksi perasaan mampu mengendalikan emosi marah siswa saat proses konseling berlangsung.

## **2. Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Refleksi Perasaan untuk Mengendalikan Emosi Marah Siswa MAN 1 Bener Meriah**

Setelah dilakukan penelitian peneliti menemui beragam eksperimen marah yang ditunjukkan oleh siswa. Sama halnya seperti pendapat Spielberger mengatakan bahwa cara mengekspresikan kemarahan tiap individu berbeda-beda. Hal tersebut dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu *anger in*, *anger out*, dan *anger control*.<sup>60</sup>

---

<sup>58</sup> S. Willis, Sofyan. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. (Bandung: Alfabeta 2009), hal. 184.

<sup>59</sup> Hutaaruk, Toga dan S. Pibradi. *Konseling Mikro*. (Jakarta: Dirjen Dikti 1984), hal. 21.

<sup>60</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda,...* hal. 78.

a. *Anger in*

Yaitu pengungkapan emosi marah yang dirasakan oleh individu, cenderung ditekan ke dalam dirinya tanpa mengekspresikannya ke luar. Misalnya, ketika sedang marah seseorang lebih memilih diam dan tidak mau menceritakannya pada siapa pun atau tidak menegur orang yang membuatnya mejadi marah.

b. *Anger out*

Merupakan reaksi ke luar atau obyek yang dimunculkan oleh individu ketika dalam keadaan marah atau reaksi yang dapat diamati secara umum. Kondisi seperti ini bisa menjadi perbuatan merusak, misalnya memukul atau menendang sesuatu yang ada didekatnya, namun setelah itu dia akan merasakan kelegaan karena perasaan marah yang dirasakan sudah terpuaskan. Anger out berkaitan dengan ketidakmampuan individu mengekspresikan emosinya secara konstruktif dan asertif.

c. *Anger control*

Kemampuan individu untuk bisa mengontrol atau melihat sisi positif dari permasalahan yang dihadapi dan berusaha konsisten menjaga sikap yang positif walau menghadapi situasi yang buruk. Misalnya, mencari solusi yang baik atau tepat ketika menghadapi suatu persoalan agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Adapun ciri-ciri marah yang dapat dideteksi, dimana hamjah menjelaskan bahwasanya beberapa ciri-ciri marah yang dapat dideteksi, diantaranya:<sup>61</sup>

- a. Membesarnya pembuluh darah dan urat leher disertai merahnya wajah dan kedua mata.
- b. Cemberut dan mengerutnya wajah dan dahi.
- c. Terjadi permusuhan kepada pihak lain melalui lisan, tangan, kaki atau saran lainnya.
- d. Membalas permusuhan orang lain dengan permusuhan pula tanpa memperhitungkan akibat yang ditimbulkannya.

Saat konseling berlangsung peneliti menggunakan empat pendekatan di dalam menangani pengungkapan emosi marah. Adapun langkah pendekatan dalam menangani pengungkapan emosi marah. Keempat pendekatan tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Menerima perasaan marah

Apabila merasa marah, jangan mengingkari perasaan, menolak atau mencoba untuk menutupinya. Menerima emosi marah sebagaimana adanya, lalu bertindak secara positif mengenai apa yang harus dilakukan.

---

<sup>61</sup> Purwanto Y. & Mulyono, R. M., *Psikologi Marah, Perspektif Psikologi Islami...*hal. 16.



b. Menggali sumber marah

Mencari dan mendapatkan sumber emosinya, dan apabila sumbernya sesuatu yang dilakukan atau tidak dilakukan orang, maka cari alasan mengapa marah itu terjadi.

c. Mengekspresikan perasaan marah secara tepat

Cara paling efektif untuk mengelola kemarahan adalah dengan mengungkapkannya dan mengkomunikasikannya secara verbal dengan asertif.

d. Melupakan masalah yang membuat marah

Langkah terakhir adalah sesuatu yang paling penting, dimana berubah atau tidaknya sikap, tetapi telah mengungkapkan kemarahannya secara sehat dan asertif.<sup>62</sup>

Setelah mengetahui tingkat emosi marah siswa dari pemberian angket emosi marah maka peneliti menemukan banyak perubahan yang dialami siswa tersebut dari aspek biologis, aspek emosional, aspek intelektual, aspek sosial dan aspek spiriyual. Dimana peneliti melihat dari perubahan emosi marah siswa dari tinggi menjadi rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan pembagian angket untuk melihat apakah penerapan konseling kelompok dengan teknik refleksi perasaan untuk mengendalikan emosi marah siswa kelas XII-IIS MAN 1 Bener Meriah berpengaruh. Dari hasil pembagian angket peneliti melakukan uji validasi dan normalitas

---

<sup>62</sup> Amru Hasan Ahmad Bardan, *Cara Mengatasi Masalah Orang Lain*, ( Jakarta Selatan: Cendekia Sentra Muslim, 2006), hal. 27.

pada angket, dan untuk mengolah data dari hasil angket yang telah diisi oleh siswa peneliti menggunakan *SPSS Versi 22*. Saat pengolahan data peneliti melakukan uji normalitas dan uji-t.

Berdasarkan hasil nilai uji normalitas data *pre-test* emosi marah siswa adalah 0,200 lebih besar dari ( $\text{sig} > 0,05$ ) jadi dapat disimpulkan bahwa data *pretest* emosi marah siswa dengan teknik refleksi perasaan berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan hasil nilai uji normalitas data *post test* emosi marah siswa adalah 0,200 lebih besar dari ( $\text{sig} > 0,05$ ) jadi dapat disimpulkan bahwa data *post test* emosi marah siswa dengan teknik refleksi perasaan berdistribusi normal.

Setelah dilakukan uji-t perolehan nilai  $t_{\text{hitung}}$  sebesar 23,36 dengan derajat kebebasan ( $\text{df}$ )  $n-1 = 12 - 1 = 11$ , maka diperoleh nilai  $t_{\text{tabel}}$  sebesar 1,79. Hasil *paired samples test* maka dapat dibandingkan:  $t_{\text{tabel}} < t_{\text{hitung}} = 1,79 < 23,36$ . 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”.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

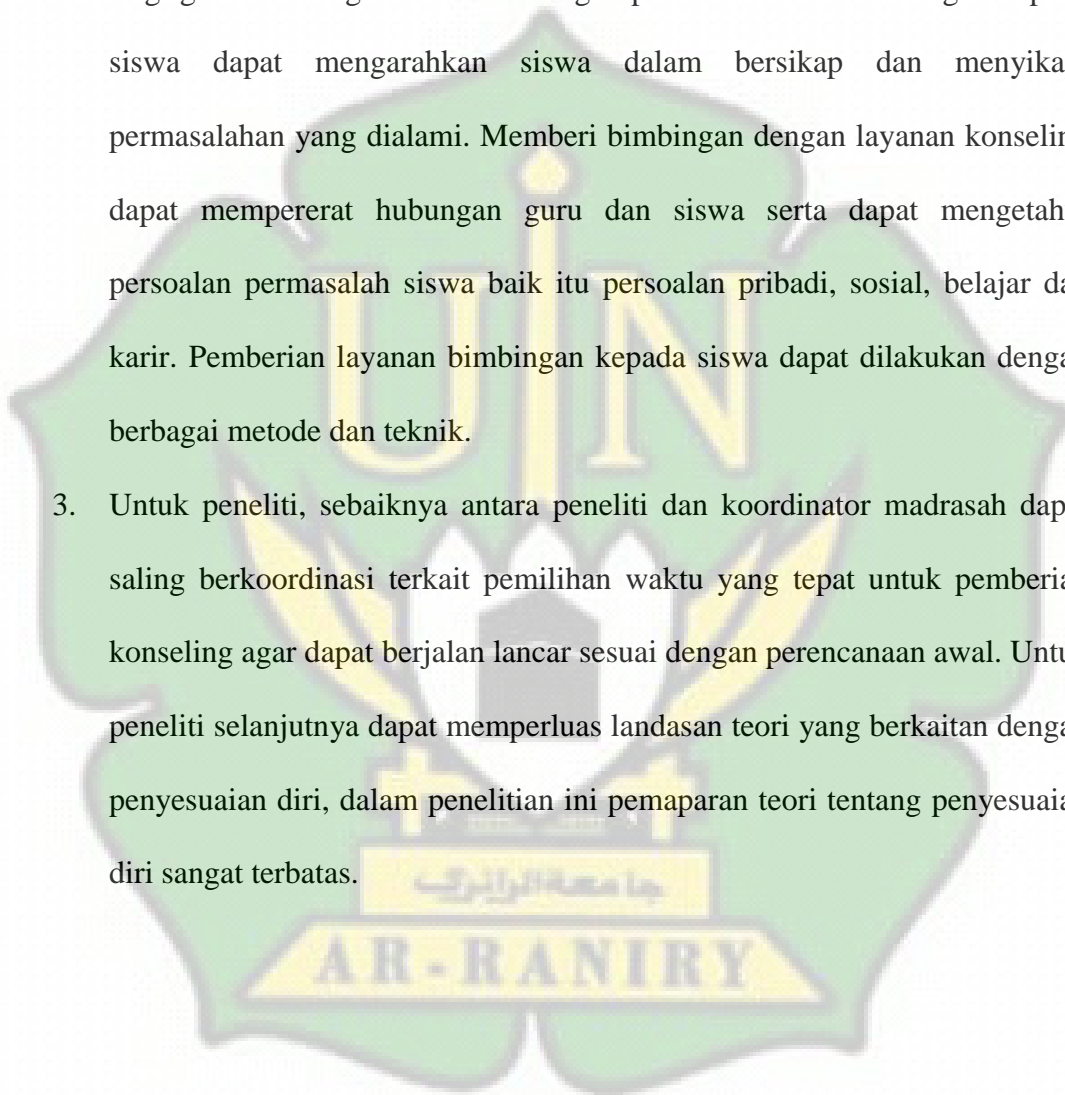
Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan mengenai penerapan konseling kelompok dengan teknik refleksi perasaan untuk mengendalikan emosi marah siswa MAN 1 Bener Meriah dapat disimpulkan bahwa:

1. Emosi marah yang dialami siswa di MAN 1 Bener Meriah rata-rata berada dalam kategori tinggi. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai *pre-test* 20 orang siswa, ada sebanyak 12 orang siswa dengan kategori emosi marah tinggi, dan 8 orang siswa saja yang dapat dikategorikan rendah.
2. Setelah dilakukan *treatment* menggunakan teknik refleksi perasaan pada sampel 12 orang siswa didapatkan rata-rata nilai *post test* siswa berada di kategori tinggi.
3. Hasil kolerasi menunjukkan bahwa nilai  $t$  tabel untuk derajat kebebasan ( $df$ ) = 11 adalah 1,79. Setelah dilakukan uji- $t$  didapatkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 23,363 yang berarti bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ , sehingga dapat diputuskan bahwa  $H_0$  tidak dapat diterima. Dengan begitu dapat dikatakan bahwa teknik refleksi perasaan dapat mengendalikan emosi marah siswa.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah peneliti paparkan di atas, peneliti ingin memberikan beberapa saran yaitu:

1. Diharapkan kepada siswa agar dapat mengelola emosi dengan baik, lebih memahami keadaan diri sendiri agar dapat menyesuaikan diri dengan baik, belajar bekerjasama, saling menghargai, toleransi dan bertanggung jawab.
2. Bagi guru Bimbingan dan Konseling dapat memberikan bimbingan kepada siswa dapat mengarahkan siswa dalam bersikap dan menyikapi permasalahan yang dialami. Memberi bimbingan dengan layanan konseling dapat mempererat hubungan guru dan siswa serta dapat mengetahui persoalan permasalahan siswa baik itu persoalan pribadi, sosial, belajar dan karir. Pemberian layanan bimbingan kepada siswa dapat dilakukan dengan berbagai metode dan teknik.
3. Untuk peneliti, sebaiknya antara peneliti dan koordinator madrasah dapat saling berkoordinasi terkait pemilihan waktu yang tepat untuk pemberian konseling agar dapat berjalan lancar sesuai dengan perencanaan awal. Untuk peneliti selanjutnya dapat memperluas landasan teori yang berkaitan dengan penyesuaian diri, dalam penelitian ini pemaparan teori tentang penyesuaian diri sangat terbatas.



## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Juntik, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung:Refika Aditama, 2009)
- Alimudin Mahmud & Kustiyah Sunarti, *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling*, (Makasar: Universitas Negeri Makassar 2012)
- Amru Hasan Ahmad Bardan, *Cara Mengatasi Masalah Orang Lain*, ( Jakarta Selatan: Cendekia Sentra Muslim, 2006)
- Edward Watuna, Skripsi: “*Penggunaan Bahasa Dalam Mengekspresikan Emosi Kegembiraan Dalam Film Twilight Saga Oleh Stephenie Meyer Suatu Analisis Psikolinguistik*” (Manado: USR, 2014)
- Esty Ariyani Safithry Niky Anita, “Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 4, No. 2, Februari 2019
- Hadi, Sutrisno. *Metodologi research*. (Yogyakarta: Andi Offset, 1991)
- Huraerah, A & Purwanto, *Dinamika Kelompok Konsep dan Aplikasi*, (Bandung: Refika Aditama, 2006)
- Hutauruk, Toga dan S. Pibradi. *Konseling Mikro*. (Jakarta: Dirjen Dikti 1984)
- Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: Rosdakarya, 2011)
- Jp. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi Cet-7*, (Jakarta: Raja Grapindo Persada, 2009)
- Larry J.Koeing, Ph. D, *Smart Dicipline Menanamkan Disipln dan Menumbuhkan Rasa Percaya diri pada Anak*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Umum Anggota IKPI. 2003)
- Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang: UMM Press,2004)
- Kunandar, *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas sebagai Pengembangan Profesi Guru*, (Jakarta: Raja Grapindo Persada, 2008)
- Munro dkk, *Penyuluhan (Counselling) Suatu Pendekatan Berdasarkan Keterampilan*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1979)
- M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*,( Bandung: Alfabeta, 2014)
- M.E. Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan*, (Semarang: UPT UNNES Press, 2005)
- Nasrina Nur Fahmi, “Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri”. *jurnal hisbah*, Vol. 13, No. 1 Desember 2016
- Nova Farid Hudaya, Skripsi: *Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Angermanagement Pada Siswa Kelas X Teknik Komputer Dan Jaringan smk Muhammadiyah 1 Moyudan*, ( Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2015)
- Prayitno dkk, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008)
- Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004)
- Purwanto, Y. & Mulyono, R. M, *Psikologi Marah, Perspektif Psikologi Islami*. Bandung: Refika Aditama, 2006)

- Perry Roy Hilton and Charlotte Brownlow, *SPSS Explained*, (East Sussex: Routledge, 2004)
- Rahmat Fatriansyah, Skripsi: *Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik*, (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2017)
- Sanyata, S, Teknik dan Strategi Konseling Kelompok, *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, Vol. 9, hal. 105. (diakses pada 18 Mei 2018) <https://staffnew.uny.ac.id>
- Safiruddin Al Baqi, “Ekspresi Emosi Marah”. *Jurnal ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, Vol. 23, No. 1, Juni 2015
- Suharsimi Arikunto, *Penelitian Tindakan Kelas*, ( Jakarta: Rineka Cipta 2006)
- Sigit Sanyata, skripsi: *Teknik Dan Strategi Konseling Kelompok*, ( Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2010)
- Sugiharto dan Mulawarman. *Buku Ajar Psikologi Konseling*. (Semarang: UNNES Press.2007)
- Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabet, 2014).
- Suharmi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010)
- Sugiono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)* (Bandung: Alfabeta, 2018)
- S. Willis, Sofyan. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. (Bandung: Alfabeta 2009)
- Syamsu Yusuf dkk, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Remaja Rosdakarya, 2010),
- Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009)
- Ummu Habibah, Skripsi: “Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing Untuk Menurunkan Perilaku Agresif” ( Semarang: UNNES, 2019)
- W.J.S. Porwadarminto, *Kamus Umum Bahasa Indoesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1997)
- Yeni Dwi Rejeki, Skripsi: *Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Expressive Writing*, (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2014)

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH  
NOMOR : B-864/Un.08/FTK/KP.07.6/2/2021

TENTANG

PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN  
UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

DEKAN FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

- Menimbang : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;
- b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012, tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang, Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS dilingkungan Depag RI;
10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011, tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama Sebagai instansi pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Memperhatikan : Keputusan/Seminar Proposal Skripsi Prodi Bimbingan Konseling tanggal 23 November 2020

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan :  
PERTAMA : Menunjuk saudara :
- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 1. Tarmizi Ninoersy, M. Ed | Sebagai Pembimbing Pertama |
| 2. Musliima, M. Ed         | Sebagai Pembimbing Kedua   |
- Untuk Membimbing Skripsi :
- |               |   |
|---------------|---|
| Nama          | : Alpina Syahra   |
| NIM           | : 170213011   |
| Program Studi | : Bimbingan Konseling   |
| Judul Skripsi | : Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Refleksi Perasaan Untuk Mengendalikan Emosi Marah Siswa MAN 1 Bener Meriah |
- KEDUA : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2021
- KETIGA : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Genap Tahun Akademik 2020/2021
- KEEMPAT : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh  
Pada Tanggal : 04 Februari 2021



Tembusan :

1. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh;
2. Ketua Prodi Bimbingan Konseling;
3. Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan;
4. Yang bersangkutan.



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh  
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-11283/Un.08/FTK-I/TL.00/08/2021  
Lamp : -  
Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,  
Kepala Sekolah MAN 1 Bener Meriah

Assalamu'alaikum Wr.Wb.  
Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **ALPINA SYAHRA / 170213011**  
Semester/Jurusan : VIII / Bimbingan Konseling  
Alamat sekarang : Jl. Rawa Sakti, lr. IV, No. 75, Perumnas Jeulingke, Banda Aceh.

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Refleksi Perasaan untuk Mengendalikan Emosi Marah Siswa MAN 1 Bener Meriah**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 03 Agustus 2021  
an. Dekan  
Wakil Dekan Bidang Akademik dan  
Kelembagaan,



Berlaku sampai : 21 Oktober  
2021

Dr. M. Chalis, M.Ag.





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN BENER MERIAH**  
**MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 BENER MERIAH**  
Jalan Bandara Rembele Hakim Tungul Naru Simpang Tiga Kecamatan Bukit Kabupaten Bener Meriah  
Kode Pos 24581 Telp (0643) 7425317 email:mansimpangtiga@gmail.com

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Nomor : B- 318 /Ma.01.178/Kk.01.19/08/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Madrasah Aliyah Negeri 1 Bener Meriah menerangkan bahwa :

Nama : **Alpina Syahra**  
P.T/ Alamat : Prodi Bimbingan Konseling  
NIM : 170213011

Benar bahwa yang namanya tersebut di atas telah mengadakan penelitian pada tanggal 09 S/d 14 Agustus 2021 MAN 1 Bener Meriah Kabupaten Bener Meriah dengan judul : ***“Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Refleksi Perasaan Untuk mengendalikan Emosi Marah Siswa MAN 1 Bener Meriah ”.***

Demikianlah Surat Keterangan ini di buat agar dapat di penggunaan seperlunya.

Simpang Tiga, 14 Agustus 2021



Mahy S, MA  
102514  
801311998031004

AR-RANIRY

HASIL JUDGEMENT INSTRUEMEN

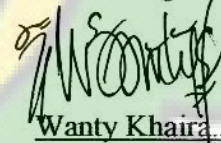
Instrumen : Emosi Marah

Nama : Alpina Syahra

Nim : 170213011

PERTIMBANGAN	SARAN/ REKOMENDASI / REVISI
Bahasa	BALIK
Kontruk	BALIK
Isi	BALIK

Banda Aceh, Agustus 2021  
Penimbang Instrumen

  
Wanty Khaira, M.Ed.

AR-RANIRY

HASIL JUDGEMENT INSTRUEMEN


Instrumen : Emosi Marah

Nama : Alpina Syahra

Nim : 170213011

PERTIMBANGAN	SARAN/ REKOMENDASI / REVISI
Bahasa	Baile
Kontruk	Baile
Isi	Baile

Banda Aceh, Agustus 2021  
Penimbang Instrumen

  
Maulida Hidayati., M.Pd.



## PETUNJUK PENGISIAN INSTRUMEN

### A. Pendahuluan

Instrumen ini terdiri dari beberapa item/butir pernyataan untuk mengetahui bagaimana gambaran emosi marah remaja pada siswa MAN 1 Bener Meriah. Ananda diminta untuk memilih jawaban dalam instrumen ini dengan cara memberikan tanda centang (V) pada kolom alternatif jawaban yang telah disediakan.

Pilihan jawaban yang diminta adalah jawaban yang Ananda anggap paling sesuai dengan yang Ananda alami, pikirkan, atau rasakan.

### B. Petunjuk Pengisian

1. Isilah identitas Ananda dengan lengkap pada kolom yang telah disediakan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat dan teliti, pahami maksudnya baru dijawab.
3. Pilihan jawaban yang disediakan yaitu diartikan sebagai berikut:
  - a. Selalu (SL), jika pernyataan tersedia sesuai dengan keadaan yang Ananda lalui diperkirakan dengan intensitas 76%-100%.
  - b. Sering (SR), jika pernyataan tersedia sesuai dengan keadaan yang Ananda lalui diperkirakan dengan intensitas 51%-75%.
  - c. Kadang-kadang (KD), jika pernyataan tersedia sesuai dengan keadaan yang Ananda lalui diperkirakan dengan intensitas 26%50%.
  - d. Jarang (JR), jika pernyataan tersedia sesuai dengan keadaan yang Anandalalui diperkirakan dengan intensitas 1%-25%.
  - e. Tidak Pernah (TP), jika pernyataan tersedia sesuai dengan keadaan yang Ananda lalui diperkirakan dengan intensitas (0%).

#### 4. Contoh cara menjawab

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SL	S	KD	JR	TP
1	Saya memukul orang yang membuat saya marah	V				

Dari pernyataan tersebut, Ananda memberikan tanda Centang (V) pada kolom Selalu, maka hal tersebut bermakna pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan yang dialami, dirasakan atau dipikirkan.

#### C. Identitas

Nama :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Sekolah :

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SL	S	KD	JR	TP
1	Ketika marah detak jantung saya berdebar dengan kencang					
2	Saya meminum obat penenang, ketika marah saya sudah tidak terkendali					
3	Saya tidak memendam rasa marah, karena bisa berdampak buruk bagi kesehatan					
4	Saya mengepal tangan ketika sedang marah					
5	Ketika marah, saya mendorong siapa saja yang ada di depan saya					
6	Saya diam ketika sedang marah					
7	Saya bersikap biasa saja ketika marah					
8	Saya berteriak kepada orang yang membuat saya marah					
9	Saya menampar orang yang membuat saya marah					
10	Saya khawatir orang lain terluka akibat kemarahan saya					
11	Saya merasa sakit hati ketika melihat orang yang membuat saya marah					
12	Saya merasa jengkel saat diganggu oleh teman saat belajar					
13	Saya mengeluarkan kata-kata kasar atau makian kepada orang yang membuat saya marah					
14	Saya mengeluarkan kata-kata kasar kepada orang yang membuat saya marah					
15	Saya memukul orang yang membuat saya marah					
16	Saya berani mengungkapkan kemarahan saya					
17	Saya menghindari konflik dengan orang lain					
18	Saya berkelahi ketika saya marah					
19	Saya merasa dendam dengan orang yang membuat saya marah					

20	Saya tidak bisa berkonsentrasi dalam belajar ketika marah					
21	Saya merusak benda ketika marah					
22	Ketika marah saya tidak pergi ke sekolah					
23	Ketika sedang marah saya berusaha menenangkan diri untuk meredakan kemarahan saya					
24	Saya menerima hasutan dari orang lain yang nantinya bisa membuat saya marah					
25	Saya mengingat peristiwa yang membuat saya marah					
26	Ketika sedang marah, saya cenderung mengalihkan rasa marah dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat					
27	Saya tersinggung ketika di kritik secara pedas oleh orang lain					
28	Saya berusaha untuk melupakan kejadian yang membuat saya marah					
29	Saya marah ketika teman saya diejek oleh orang lain					
30	Saya berterus terang mengatakan perasaan saya ketika tersinggung					
31	Apabila saya marah, saya terus mencaci orang yang membuat marah sampai saya merasa puas					
32	Saya marah ketika ada teman yang menyiram air kepada saya					
33	Saya marah ketika ada teman yang berbuat salah tapi saya yang disalahkan					
34	Saya tidak memperdulikan orang yang ada di sekitar ketika sedang marah					
35	Saya mengatakan kepada siapa pun bahwa saya sedang marah					
36	Saya dijauhi oleh teman karena suka marah-marah					
37	Saya tidak bergaul dengan orang yang pernah membuat saya marah					
38	Ketika marah saya menangis atau menyendiri di tempat yang sepi					
39	Saya tidak dihiraukan oleh orang lain karena pernah menyinggung perasaannya					
40	Ketika saya marah saya mencari suasana tenang					
41	Saya beribadah untuk menenangkan rasa marah					
42	Saya percaya bahwa marah bisa merusak iman saya					
43	Saya marah ketika agama saya dilecehkan oleh orang lain					
44	Saya yakin orang tidak akan membuat saya marah apabila saya tidak memulainya					
45	Saya merasa tidak berdosa ketika memaki orang yang membuat saya marah					
46	Saya merasa bersalah setelah melampiaskan kemarahan kepada orang lain					
47	Saya tidak memaafkan orang yang telah menyakiti perasaan saya					
48	Saya marah ketika orang lain tidak menghormati saya					
49	Saya tidak menolong orang yang pernah menyakiti perasaan saya					
50	Saya merasa khawatir dengan amarah saya membuat orang lain tersinggung					

N O	JUMLAH SOAL																																																		TOTAL	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50		
1.	4	1	3	3	2	4	3	2	1	5	2	2	2	2	1	5	1	1	1	2	2	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	5	4	4	5	4	2	5	2	2	1	4	139
2.	4	1	2	3	3	5	4	3	2	2	2	1	2	3	4	4	2	2	2	2	3	4	3	4	4	3	2	2	1	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	4	2	2	2	4	136	
3.	2	1	2	1	1	3	4	1	1	2	1	1	1	2	3	4	2	3	3	3	2	2	4	1	1	5	1	5	2	4	1	2	2	2	4	1	1	4	2	5	5	4	4	4	4	4	1	2	2	5	127	
4.	2	1	3	1	2	3	2	3	3	2	3	1	1	2	3	5	3	2	1	1	3	3	2	4	2	5	1	5	3	4	3	2	1	1	4	2	4	2	5	2	2	2	5	5	4	3	3	3	2	2	133	
5.	2	1	3	3	2	5	4	1	1	5	1	2	2	2	1	5	1	4	3	3	3	2	4	3	2	5	1	4	2	5	1	2	3	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	5	1	4	146	
6.	1	1	4	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	2	2	1	1	1	1	4	2	2	5	1	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	1	1	5	134
7.	5	1	3	4	4	2	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	2	4	3	4	3	4	1	2	3	4	3	4	2	5	4	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	153	
8.	4	1	2	4	4	2	3	4	3	2	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	4	3	160
9.	3	1	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	4	1	2	4	1	4	4	4	5	5	2	2	3	3	2	4	139	
10.	4	1	2	5	5	3	4	5	5	5	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	1	5	4	3	4	1	3	3	3	4	2	2	5	2	4	4	3	3	4	4	5	5	3	3	2	3	4	5	5	168	
11.	4	1	3	2	2	4	5	1	2	4	2	4	4	1	4	5	1	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	5	3	4	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	142
12.	4	1	2	5	5	1	1	4	4	2	4	3	4	5	4	2	4	5	5	5	5	3	2	4	3	1	5	1	4	1	4	4	4	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	162	
13.	1	1	4	3	3	3	2	4	5	1	5	5	5	5	5	2	4	3	4	3	4	4	3	3	4	2	3	2	4	1	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	2	3	163	
14.	2	1	3	1	3	4	3	2	2	2	4	1	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	2	2	2	3	4	1	3	4	5	4	3	2	4	2	3	3	4	137		
15.	4	1	2	3	2	5	4	3	4	2	4	4	4	3	2	4	2	2	3	3	4	4	2	4	4	2	4	2	2	4	3	3	2	3	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	1	4	2	3	3	2	153	
16.	2	1	4	3	3	4	4	2	2	4	1	1	2	2	2	4	2	1	2	3	3	3	4	2	3	4	2	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	134	
17.	3	1	3	2	2	4	4	1	1	4	3	2	2	3	2	3	2	1	1	1	1	2	4	2	2	4	2	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	5	3	3	4	4	3	3	4	2	129	
18.	4	1	3	1	4	5	5	4	4	2	5	4	4	5	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	1	3	2	4	1	5	5	4	3	4	2	2	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	174	
19.	4	1	5	5	4	3	5	5	5	4	2	1	4	4	4	1	3	5	5	2	3	1	4	5	2	1	3	3	3	1	5	3	4	3	1	3	5	4	5	4	3	3	4	3	4	4	5	5	5	4	175	
20.	4	1	2	5	5	3	2	5	5	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	5	4	4	3	4	1	3	3	3	4	2	2	5	2	4	4	3	3	4	4	5	5	3	3	2	3	4	5	5	168	

```

GET
FILE='D:\SKRIPSI\DATA TABULASI SPSS.sav'.
DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.
RELIABILITY
/VARIABLES=soal.1 soal.2 soal.3 soal.4 soal.5 soal.6 soal.7 soal.8 soal.9 soal.10 soal.11 soal.12 soal.13 soal.14 soal.15 soal.16 soal.17
soal.18 soal.19 soal.20 soal.21 soal.22 soal.23 soal.24 soal.25 soal.26 soal.27 soal.28 soal.29 soal.30 soal.31 soal.32 soal.33 soal.34 soal.35
soal.36 soal.37 soal.38 soal.39 soal.40 soal.41 soal.42 soal.43 soal.44 soal.45 soal.46 soal.47 soal.48 soal.49 soal.50
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE CORR
/SUMMARY=TOTAL.

```

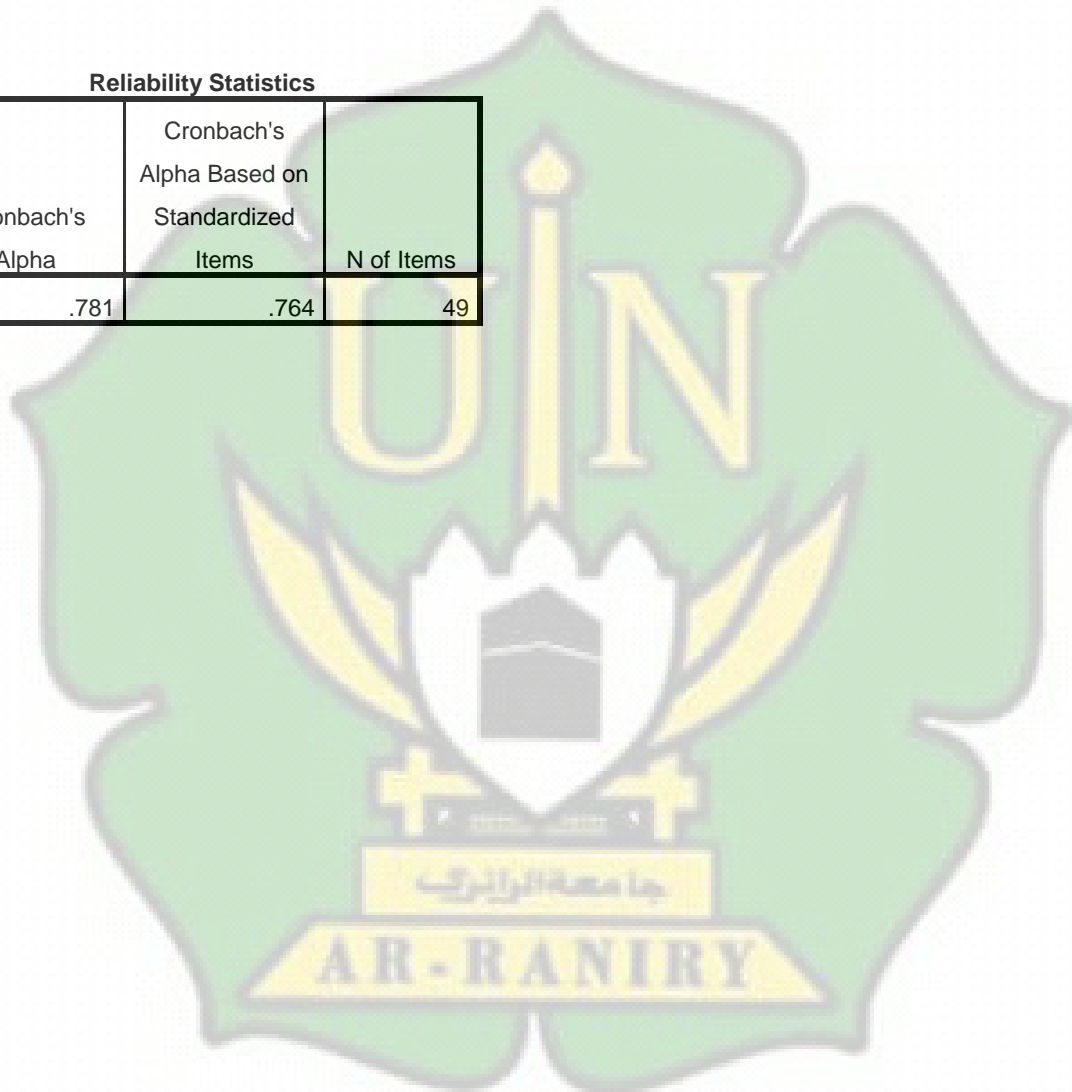
### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.781	.764	49





**Item Statistics**

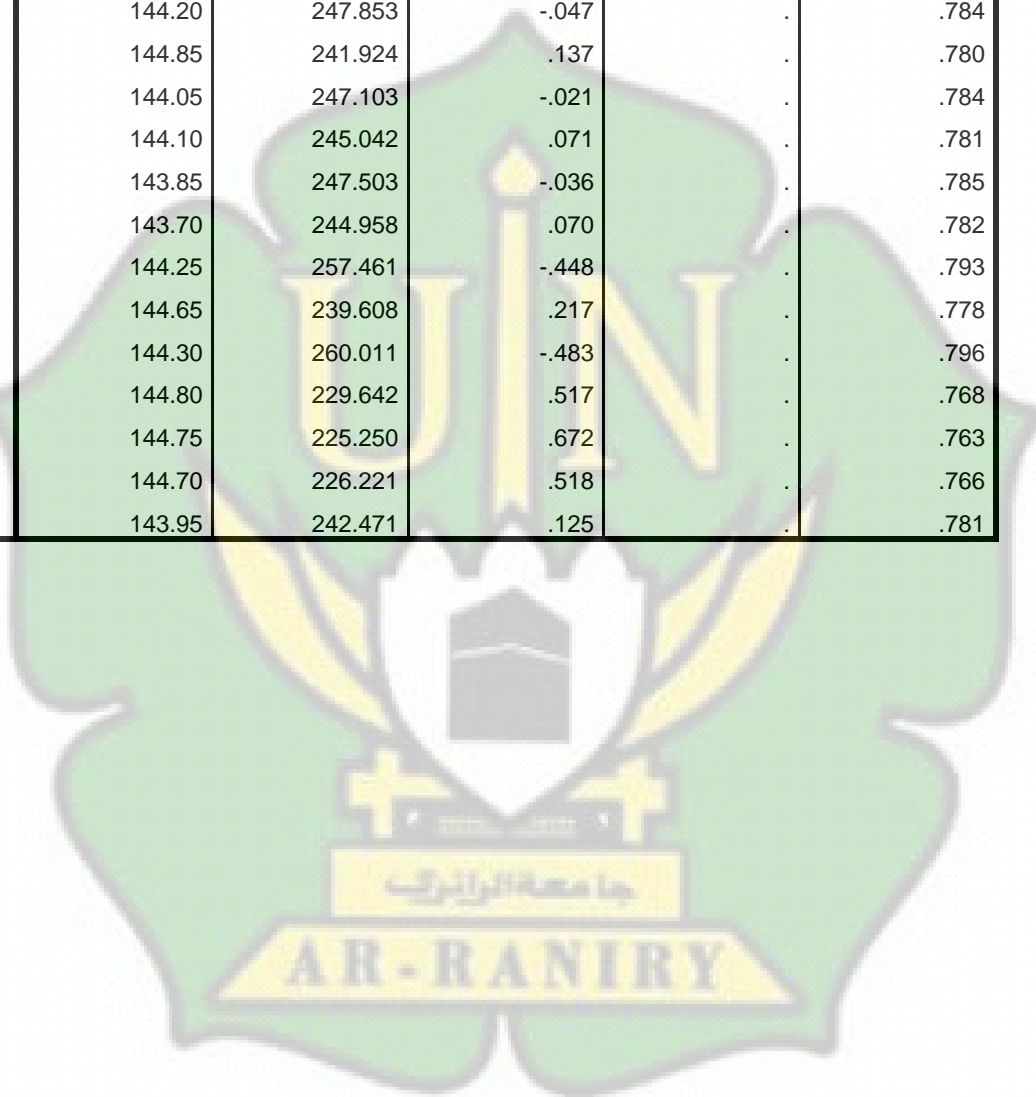
	Mean	Std. Deviation	N
soal.1	3.15	1.182	20
soal.3	2.90	.852	20
soal.4	3.00	1.376	20
soal.5	3.05	1.191	20
soal.6	3.45	1.146	20
soal.7	3.40	1.095	20
soal.8	3.00	1.451	20
soal.9	2.95	1.468	20
soal.10	3.10	1.252	20
soal.11	2.65	1.137	20
soal.12	2.40	1.353	20
soal.13	2.75	1.118	20
soal.14	3.00	1.026	20
soal.15	2.95	1.146	20
soal.16	3.15	1.348	20
soal.17	2.40	.940	20
soal.18	2.70	1.261	20
soal.19	2.75	1.293	20
soal.20	2.70	1.031	20
soal.21	3.00	1.076	20
soal.22	2.75	1.164	20
soal.23	3.20	.951	20
soal.24	3.10	1.071	20
soal.25	2.80	.834	20
soal.26	3.25	1.372	20
soal.27	2.40	1.231	20
soal.28	3.25	1.164	20
soal.29	2.65	.933	20
soal.30	2.80	1.152	20
soal.31	3.10	1.165	20
soal.32	2.80	.951	20
soal.33	2.70	.923	20
soal.34	3.10	.968	20
soal.35	3.00	.918	20
soal.36	2.70	1.031	20
soal.37	2.90	1.021	20
soal.38	3.40	.681	20
soal.39	2.75	1.020	20
soal.40	3.55	.887	20
soal.41	3.50	.761	20

soal.42	3.75	.910	20
soal.43	3.90	.788	20
soal.44	3.35	.745	20
soal.45	2.95	.999	20
soal.46	3.30	.865	20
soal.47	2.80	1.056	20
soal.48	2.85	1.040	20
soal.49	2.90	1.252	20
soal.50	3.65	.988	20

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
soal.1	144.45	231.208	.409	.	.771
soal.3	144.70	247.589	-.038	.	.785
soal.4	144.60	223.305	.537	.	.764
soal.5	144.55	219.313	.753	.	.757
soal.6	144.15	257.082	-.302	.	.796
soal.7	144.20	248.695	-.075	.	.788
soal.8	144.60	210.358	.828	.	.749
soal.9	144.65	210.661	.809	.	.750
soal.10	144.50	244.263	.038	.	.785
soal.11	144.95	242.050	.112	.	.782
soal.12	145.20	227.537	.439	.	.769
soal.13	144.85	221.082	.751	.	.759
soal.14	144.60	228.463	.574	.	.766
soal.15	144.65	229.818	.466	.	.769
soal.16	144.45	280.471	-.775	.	.816
soal.17	145.20	233.432	.452	.	.771
soal.18	144.90	221.674	.640	.	.761
soal.19	144.85	216.450	.767	.	.755
soal.20	144.90	230.937	.488	.	.769
soal.21	144.60	224.989	.655	.	.763
soal.22	144.85	239.082	.191	.	.779
soal.23	144.40	246.358	.001	.	.784
soal.24	144.50	227.842	.566	.	.766
soal.25	144.80	236.695	.387	.	.774
soal.26	144.35	277.292	-.698	.	.814
soal.27	145.20	235.432	.274	.	.776
soal.28	144.35	271.397	-.663	.	.808
soal.29	144.95	231.734	.517	.	.769

soal.30	144.80	271.747	-.679	.	.808
soal.31	144.50	220.684	.730	.	.759
soal.32	144.80	233.011	.461	.	.771
soal.33	144.90	229.884	.592	.	.767
soal.34	144.50	228.895	.597	.	.766
soal.35	144.60	264.147	-.593	.	.800
soal.36	144.90	232.200	.447	.	.770
soal.37	144.70	230.642	.504	.	.769
soal.38	144.20	247.853	-.047	.	.784
soal.39	144.85	241.924	.137	.	.780
soal.40	144.05	247.103	-.021	.	.784
soal.41	144.10	245.042	.071	.	.781
soal.42	143.85	247.503	-.036	.	.785
soal.43	143.70	244.958	.070	.	.782
soal.44	144.25	257.461	-.448	.	.793
soal.45	144.65	239.608	.217	.	.778
soal.46	144.30	260.011	-.483	.	.796
soal.47	144.80	229.642	.517	.	.768
soal.48	144.75	225.250	.672	.	.763
soal.49	144.70	226.221	.518	.	.766
soal.50	143.95	242.471	.125	.	.781



## PETUNJUK PENGISIAN INSTRUMEN

### A. Pendahuluan

Instrumen ini terdiri dari beberapa item/butir pernyataan untuk mengetahui bagaimana gambaran emosi marah remaja pada siswa MAN 1 Bener Meriah. Ananda diminta untuk memilih jawaban dalam instrumen ini dengan cara memberikan tanda centang (V) pada kolom alternatif jawaban yang telah disediakan.

Pilihan jawaban yang diminta adalah jawaban yang Ananda anggap paling sesuai dengan yang Ananda alami, pikirkan, atau rasakan.

### B. Petunjuk Pengisian

1. Isilah identitas Ananda dengan lengkap pada kolom yang telah disediakan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat dan teliti, pahami maksudnya baru dijawab.
3. Pilihan jawaban yang disediakan yaitu diartikan sebagai berikut:
  - a. Selalu (SL), jika pernyataan tersedia sesuai dengan keadaan yang Ananda lalui diperkirakan dengan intensitas 76%-100%.
  - b. Sering (SR), jika pernyataan tersedia sesuai dengan keadaan yang Ananda lalui diperkirakan dengan intensitas 51%-75%.
  - c. Kadang-kadang (KD), jika pernyataan tersedia sesuai dengan keadaan yang Ananda lalui diperkirakan dengan intensitas 26%50%.
  - d. Jarang (JR), jika pernyataan tersedia sesuai dengan keadaan yang Anandalalui diperkirakan dengan intensitas 1%-25%.
  - e. Tidak Pernah (TP), jika pernyataan tersedia sesuai dengan keadaan yang Ananda lalui diperkirakan dengan intensitas (0%).

#### 4. Contoh cara menjawab

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SL	S	KD	JR	TP
1	Saya memukul orang yang membuat saya marah	V				

Dari pernyataan tersebut, Ananda memberikan tanda Centang (V) pada kolom Selalu, maka hal tersebut bermakna pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan yang dialami, dirasakan atau dipikirkan.

#### C. Identitas

Nama :

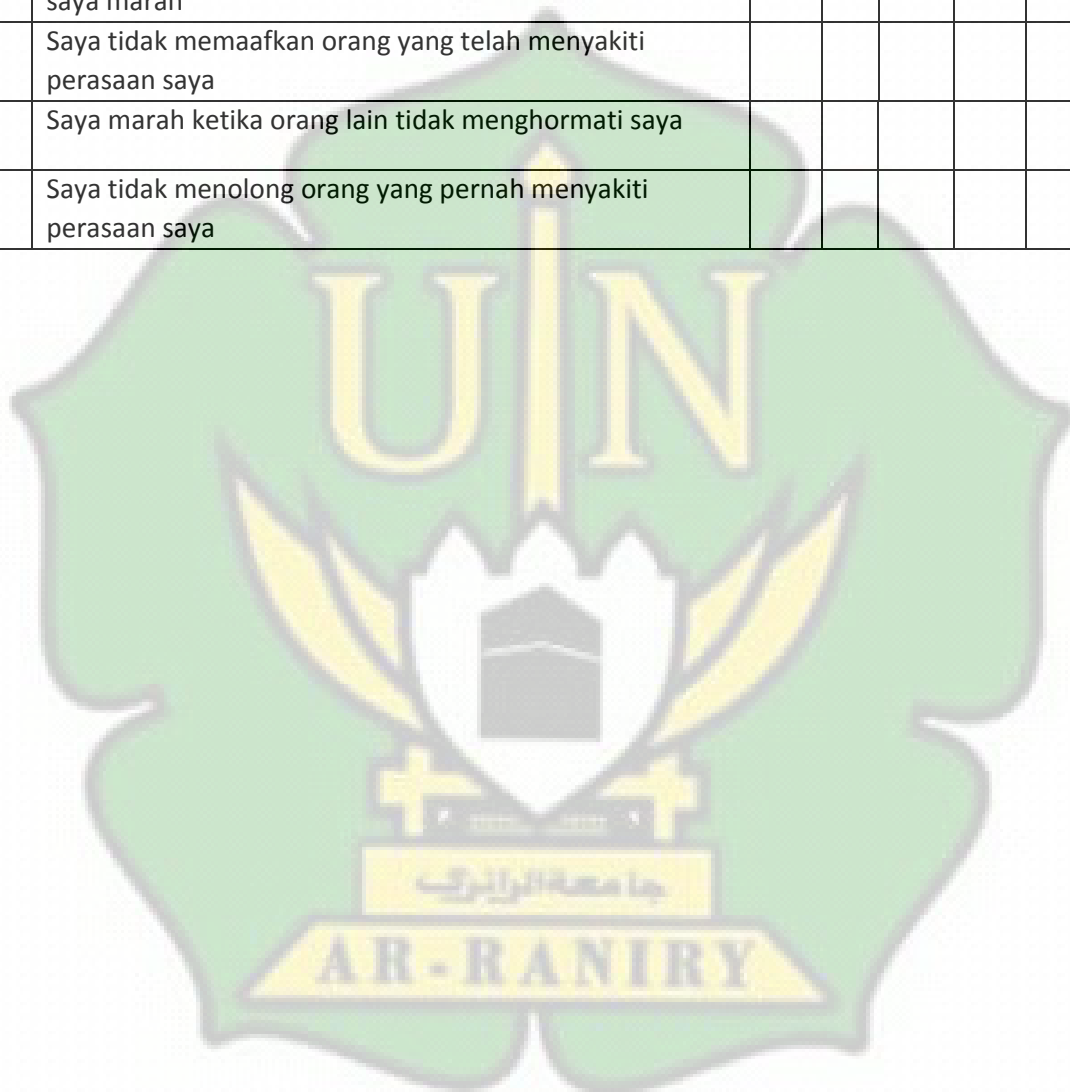
Jenis Kelamin :

Kelas :

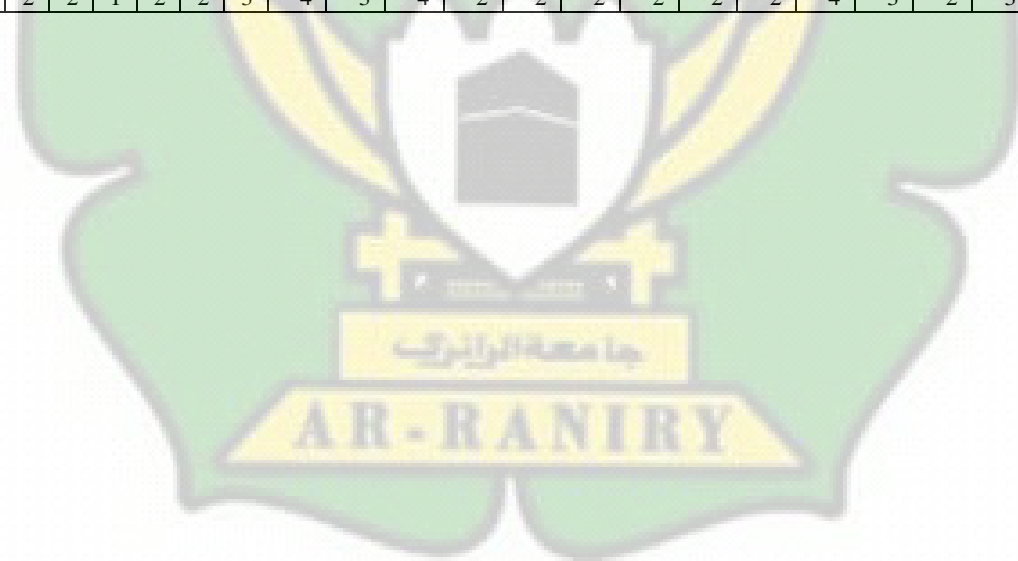
Sekolah :

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SL	S	KD	JR	TP
1	Ketika marah detak jantung saya berdebar dengan kencang					
2	Saya mengepal tangan ketika sedang marah					
3	Ketika marah, saya mendorong siapa saja yang ada di depan saya					
4	Saya berteriak kepada orang yang membuat saya marah					
5	Saya menampar orang yang membuat saya marah					
6	Saya merasa jengkel saat diganggu oleh teman saat belajar					
7	Saya mengeluarkan kata-kata kasar atau makian kepada orang yang membuat saya marah					
8	Saya mengeluarkan kata-kata kasar kepada orang yang membuat saya marah					
9	Saya memukul orang yang membuat saya marah					
10	Saya menghindari konflik dengan orang lain					
11	Saya berkelahi ketika saya marah					
12	Saya merasa dendam dengan orang yang membuat saya marah					
13	Saya tidak bisa berkonsentrasi dalam belajar ketika marah					
14	Saya merusak benda ketika marah					
15	Saya menerima hasutan dari orang lain yang nantinya bisa membuat saya marah					
16	Saya marah ketika teman saya diejek oleh orang lain					
17	Apabila saya marah, saya terus mencaci orang yang					

	membuat marah sampai saya merasa puas					
18	Saya marah ketika ada teman yang menyiram air kepada saya					
19	Saya marah ketika ada teman yang berbuat salah tapi saya yang disalahkan					
20	Saya tidak memperdulikan orang yang ada di sekitar ketika sedang marah					
21	Saya dijauhi oleh teman karena suka marah-marah					
22	Saya tidak bergaul dengan orang yang pernah membuat saya marah					
23	Saya tidak memaafkan orang yang telah menyakiti perasaan saya					
24	Saya marah ketika orang lain tidak menghormati saya					
25	Saya tidak menolong orang yang pernah menyakiti perasaan saya					



NAMA RESPONDEN	SOAL																									TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
AN	2	2	1	3	1	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	3	47
JMB	1	3	3	4	3	2	2	2	3	2	1	3	4	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	58
KWR	2	2	4	3	4	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	2	3	56
MY	3	4	3	2	3	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	4	3	4	3	3	3	4	2	67
NM	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	4	3	1	2	1	2	1	2	3	4	58
RH	3	3	1	2	2	3	2	2	4	2	3	5	4	3	2	4	3	2	3	2	4	3	2	4	2	70
ST	2	2	2	2	3	2	2	2	5	3	2	2	3	4	3	3	4	2	3	2	3	2	5	3	4	70
NS	1	1	3	2	2	1	3	3	3	4	2	3	2	2	2	2	2	3	4	3	2	4	2	3	2	61
SHD	1	2	2	3	3	2	4	2	4	5	3	4	3	3	4	2	5	2	4	2	4	3	4	2	73	
DDA	2	3	3	2	3	2	2	3	3	4	4	4	3	2	3	1	1	2	2	5	3	4	2	5	4	72
PM	2	2	2	3	2	2	2	3	4	3	5	3	4	2	3	2	4	2	3	1	2	1	1	1	2	61
DK	2	3	2	2	2	1	2	2	3	4	3	4	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	2	2	2	60



**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre.tess	.134	12	.200*	.937	12	.459
post.tes	.172	12	.200*	.932	12	.405

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

pre.tess Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem &	Leaf
2.00	14 .	02
1.00	14 .	6
2.00	15 .	33
.00	15 .	
3.00	16 .	023
2.00	16 .	88
2.00	17 .	34

Stem width: 10  
Each leaf: 1 case(s)

pre.tess Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem &	Leaf
2.00	14 .	02
1.00	14 .	6
2.00	15 .	33
.00	15 .	
3.00	16 .	023
2.00	16 .	88
2.00	17 .	34

Stem width: 10  
Each leaf: 1 case(s)

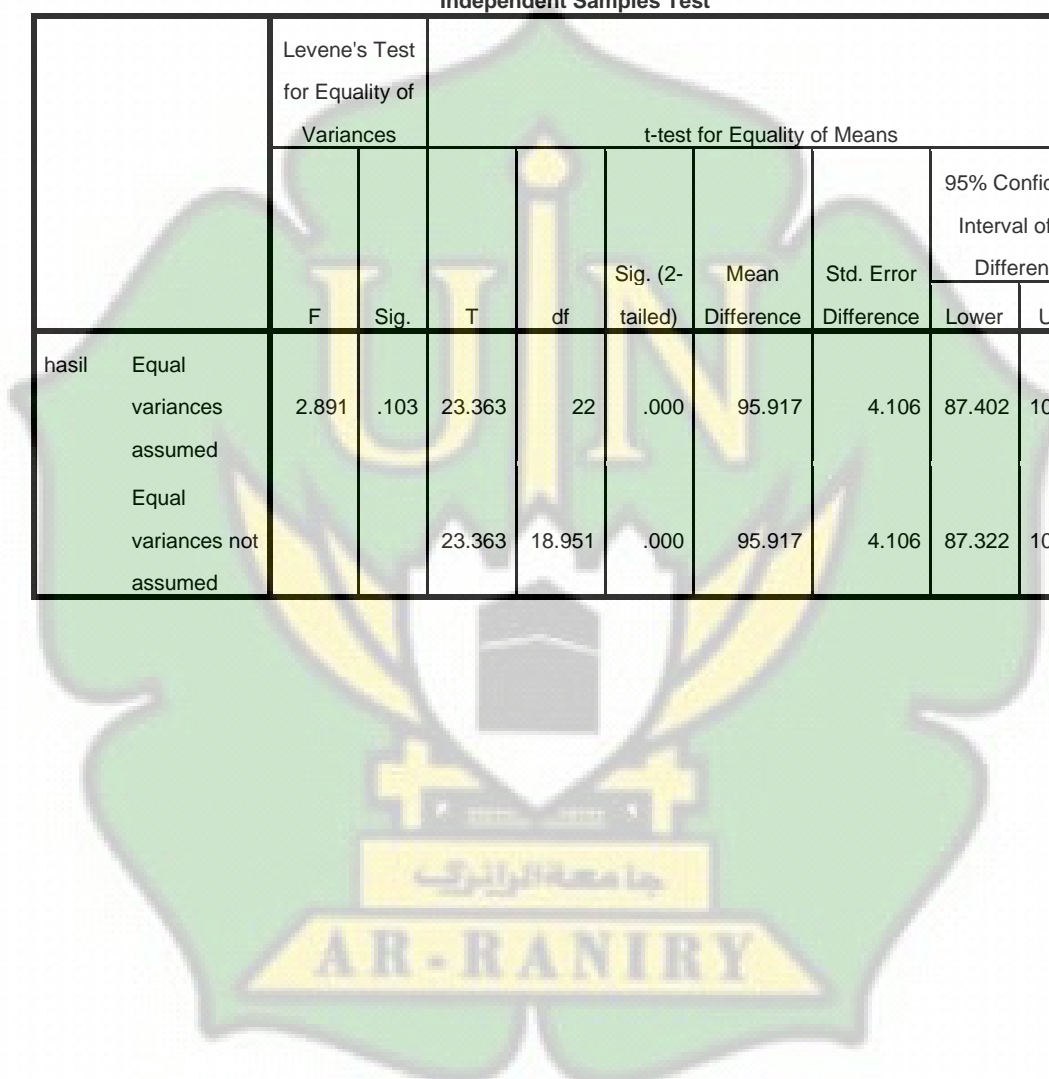


**Group Statistics**

	kategori	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
hasil	pre	12	158.67	11.904	3.436
	post	12	62.75	7.783	2.247

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
hasil	Equal variances assumed	2.891	.103	23.363	22	.000	95.917	4.106	87.402	104.431
	Equal variances not assumed			23.363	18.951	.000	95.917	4.106	87.322	104.511



## **Konseling Kelompok Berbasis Hadits Untuk Mengatasi Emosi Marah Siswa**

Bakti (2016) menjelaskan bahwa dalam bahasa Arab, kata marah disebut “ghadab” yang berarti marah atau lekas marah. Sedangkan dalam kamus al-Munawwir, kata “ghadab” maknanya adalah kemarahan. Adapun menurut Manizar (dalam Husnaini, 2019), emosi marah adalah suatu pola perilaku individu yang secara tidak sadar dirancang untuk memperingatkan pengganggu agar dapat menghentikan perilaku mengancam terhadap dirinya. Selain itu, Nasirudin (2017) mengemukakan bahwa marah adalah suatu gelojak jiwa untuk menangkal gangguan sebelum terjadi atau untuk mengobati serta membalas setelah terjadinya gangguan tersebut. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa marah merupakan suatu perasaan yang secara tidak sadar timbul untuk menjaga diri dari gangguan-gangguan yang berasal dari luar dirinya sehingga gangguan-gangguan tersebut tidak ada lagi.

Adapun menurut Zuhdi (2019), karakteristik dari ekspresi emosi marah yakni adanya pembengkakan pada urat dan nadi, wajah dan mata memerah, wajah dan dahi berkerut dan membentuk pola, serta adanya tindakan agresi baik verbal maupun non verbal. Selain disebabkan oleh ancaman atau gangguan dari orang lain, kondisi fisik yang tidak baik juga dapat membuat individu menjadi marah dengan kesalahan-kesalahan yang tidak begitu fatal. Kelelahan fisik, sakit gigi, kepala pusing dan kondisi-kondisi fisik yang buruk lainnya dapat menjadikan seseorang menjadi sensitif sehingga dapat dengan mudah meluapkan kemarahannya kepada orang lain. Hal tersebut tentu sangat merugikan baik bagi diri sendiri maupun orang lain yang menjadi korban kemarahannya. Apalagi,

orang yang dimarahi tersebut merupakan orang yang juga tidak dapat mengendalikan kemarahannya sehingga hal tersebut dapat menyebabkan hadirnya pertengkaran ataupun juga permusuhan.

Sebenarnya, marah adalah mekanisme pertahanan diri yang sering dilakukan oleh manusia agar ia mendapatkan apa yang sesungguhnya ia inginkan, baik mengenai material ataupun non material. Untuk menjaga diri, seseorang akan memilih tanpa sadar untuk menjadi marah dengan orang lain. Hal tersebut dilakukan oleh individu agar orang lain tidak mengancamnya lagi dengan sesuatu hal yang tidak disukainya. Dengan adanya ketidakterancaman dari orang lain dalam melakukan aktivitas sehari-hari, maka individu akan memperoleh kondisi-kondisi yang menyenangkan dalam ruang hidup yang tenang. Di sisi lain, marah bukanlah hal yang sepenuhnya buruk. Untuk kepentingan agama, membela agama dan untuk melindungi diri dari bahaya tanpa menyakiti orang lain diperbolehkan dalam ajaran agama Islam.

Orang yang marah jika agamanya diinjak-injak adalah bentuk pengabdian kepada Allah swt. sehingga ia tidak berdosa dalam kemarahannya demi agama Islam. Selain itu, untuk membela diri dan untuk menjaga diri dari orang-orang yang mendzalimi, maka diperbolehkan marah. Marah juga dalam tahap wajar apabila untuk menjaga kehormatan, harta benda, ataupun memperjuangkan hak-hak umum. Dalam pengklasifikasian marah, Al-Ghazali (dalam Wigati, 2013) mengemukakan bahwa terdapat tiga tingkatan dalam gejolak kemarahan dari manusia. Tingkatan pertama adalah kurang marah, yakni hilangnya kekuatan gejolak marah atau gejolak amarahnya tersebut lemah. Kemudian, tingkatan yang

kedua adalah marah yang melewati batas, yakni mendominasinya sidat amarah hingga mengalahkan kendali akal, agama dan ketaatan. Tingkatan ketiga yakni marah yang stabil, yakni marah yang terpuji, terwujud setelah ada isyarat dari akal dan agama untuk melampiaskan kemarahannya. Dalam hal marah yang negatif atau marah yang tak terkendali, orang yang baik adalah yang dapat mengendalikan amarahnya, bukan meluapkan ataupun manahannya.

Menurut Talhbah (dalam Husnaini, 2019), marah memiliki dua jenis yakni marah tak terkendali dan marah terkendali. Disebut marah tak terkendali di mana jika kemarahan dari individu dapat membuatnya keluar dari sifat rasional dan aturan agama. Sedangkan marah terkendali adalah jenis kemarahan atau ketidaksetujuan yang diungkapkan oleh individu tanpa menyakiti orang lain sehingga akan memberikan kepuasan dan tidak menimbulkan masalah. Dengan demikian, hendaknya setiap individu dapat mengendalikan marahnya sehingga ia terbebas dari pertengkaran, perselisihan ataupun bahkan tindakan-tindakan kriminal yang dapat menjerumuskannya ke dalam dosa. Rasulullah saw. bersabda yang artinya: “Bukanlah orang yang kuat (yang sebenarnya) dengan (selalu mengalahkan lawannya dalam) pergulatan (perkelahian), tetapi tidak lain orang kuat (yang sebenarnya) adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah” (HR. Bukhari dan HR. Muslim) Nur (dalam Wigati, 2013), menjelaskan bahwa bahaya dari emosi marah yakni membahayakan tubuh, menodai agama, tidak mampu mengendalikan diri, terjerumus ke dalam dalih yang hina serta mendapatkan azab yang keras. Marah dapat berbahaya bagi tubuh di mana ketika

individu marah, maka tubuhnya akan merespon sehingga timbul penyakit seperti pusing, tekanan darah meningkat, lemas, dan lain sebagainya.

Selain itu, marah dapat menodai agama di mana hal tersebut bukan mencerminkan seorang muslim yang baik sehingga akan menodai agamanya dengan kemarahannya tersebut. Orang yang marah adalah orang yang tidak mampu mengendalikan dirinya sehingga dapat mengakibatkan hal-hal yang lebih buruk terjadi seperti pemukulan, caci maki, atau bahkan pembunuhan. Orang yang marah juga dapat terjermus ke dalam kehinaan dan dapat memperoleh adzab yang pedih oleh Allah swt. Maka dari itu Allah swt. melarang untuk marah yang negatif seperti dalam firman Allah swt. yang artinya: “Maka hendaklah mereka tertawa sedikit dan menangis banyak, sebagai pembalasan dari apa yang mereka kerjakan.” (Q.S. At-Taubah). Penelitian tentang marah telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Salah satunya adalah penelitian dengan judul “Relevansi hadis larangan marah terhadap kognisi dan memori” yang diteliti oleh Nasution dan Fathurrahman (2010).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jika seseorang sedang berada dalam kondisi marah, maka hal tersebut akan dapat mempengaruhi pikiran (kognisi) dan memori (memory) yang ada di otaknya, sehingga menyebabkan seseorang mengalami ketidakstabilan dalam melakukan kegiatan sehari-harinya. Studi pendahuluan telah dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa mahasiswa prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Peneliti menemukan masih terdapat mahasiswa yang mempunyai emosi marah yang tidak terkendali. Hal tersebut

ditandai dengan mengkerutnya dahi, wajah memerah, bermuka masam, berbicara dengan nada yang cukup tinggi, dan isi pembicaraan yang menyakiti lawannya. Hal tersebut tentunya perlu di atasi agar tidak terjadi hal-hal negatif yang tidak diinginkan.

Konseling kelompok adalah alternatif yang dipilih oleh peneliti dalam usaha untuk mengatasi emosi marah dari mahasiswa prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Adapun konseling kelompok adalah salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh konselor sebagai pemimpin kelompok untuk membantu klien (anggota kelompok) dalam mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialaminya. Jacob (Sutanti, 2015) menjelaskan bahwa untuk sebagian orang, konseling kelompok ini lebih baik daripada konseling individu, sebab klien sebagai anggota kelompok membutuhkan masukan dari anggota kelompok lain. Selain itu, anggota kelompok juga banyak belajar mendengarkan dan menghargai daripada sekedar berbicara. Konseling kelompok telah diteliti oleh peneliti sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Kuswara, Hartuti dan Sinthia (2018) dengan judul “Efektivitas layanan konseling kelompok teknik modelling dalam membentuk keterampilan kepemimpinan siswa.”

Hasil dari penelitian tersebut yakni keterampilan kepemimpinan mengalami peningkatan setelah diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik modelling di mana terdapat pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan kepemimpinan siswa sebelum dan sesudah diberikannya layanan

konseling kelompok dengan teknik modelling. Selain itu Muiz, Marlina dan Mitharja (2017) juga telah meneliti mengenai “Peran layanan konseling kelompok terhadap perilaku agresif pelajar”. Hasil dari penelitian ini yakni pelaksanaan konseling kelompok dapat mengubah perilaku agresif pelajar di mana sebelumnya pelajar berperilaku agresif namun setelah diberikannya konseling kelompok menjadi berperilaku positif yakni tidak lagi berperilaku agresif dan intensitas keagresifannya semakin berkurang. Penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dijelaskan diatas berfokus pada layanan konseling kelompok saja (tanpa teknik) dan layanan konseling kelompok dengan teknik modelling.

Adapun dalam penelitian ini, peneliti memilih konseling kelompok berbasis hadits untuk mengatasi emosi marah yang dilakukan oleh mahasiswa prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Hadits adalah pedoman kedua setelah Al-qur’an bagi manusia untuk menjalani kehidupan di dunia ini. Menurut Tasbih (2011), secara etimologis, hadits artinya jadid (baru). Adapun secara terminologi, ulama hadits mengemukakan bahwa hadist merupakan apa yang disandarkan kepada nabi saw., baik berupa ucapan, perbuatan, dan sifat. Apa saja sifat Beliau dan apa saja yang dilakukan, disetujui, dan diucapkan Rasulullah saw. hendaknya diteladani oleh setiap manusia agar mendapatkan ridha dari Allah swt. Dengan mengimani dan menjalankan semua seperti yang ada pada diri Rasulullah saw., maka manusia akan memperoleh kesejahteraan dalam hidup dan akan mendapatkan surga yang indah dari Allah swt. Dalam penelitian ini, hadits-hadits yang digunakan adalah hadits-hadist yang berkaitan dengan emosi marah. Dengan

mengetahui hadits-hadits tersebut, maka emosi marah diharapkan dapat teratasi dengan baik. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka peneliti meneliti dengan judul “Konseling Kelompok Berbasis Hadits Untuk Mengatasi Emosi Marah Mahasiswa.”

Konseling kelompok berbasis hadits diterapkan melalui beberapa tahapan. Berikut ini akan diuraikan mengenai hasil penelitian tersebut. Konseling kelompok berbasis hadits yang dilakukan oleh peneliti melalui empat tahap yakni tahap awal (pembentukan), tahap peralihan, tahap kegiatan serta tahap pengakhiran.

1) Tahap awal (pembentukan) Pada tahap awal ini, pemimpin kelompok menerima dengan ramah dan senang hati atas kehadiran anggota kelompok. Diawali dengan mengucapkan lafadz basmallah dan salam, konselor membuka kegiatan konseling kelompok ini. Setelah itu, tidak lupa pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada anggota kelompok yang telah hadir. Kemudian, langkah selanjutnya adalah berdoa. Pemimpin kelompok kemudian menjelaskan tentang hakikat bimbingan kelompok, serta melakukan perkenalan baik pemimpin kelompok maupun anggota kelompok.

2) Tahap peralihan Pada tahap peralihan, konselor menciptakan suasana agar tetap hangat dan nyaman serta mengajak anggota kelompok untuk bersama-sama membangun kepercayaan. Konselor menjelaskan kembali tentang konseling kelompok. Kemudian konselor menanyakan kepada anggota tentang kesiapan mereka untuk melanjutkan kegiatan. Dalam tahap ini, konselor mencoba



mengenalinya suasana kelompok serta memberikan contoh permasalahan pribadi yang akan dibahas nanti.

3) Tahap kegiatan Pada tahap ini, langkah pertama adalah memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengemukakan masalah mereka masing-masing secara bergantian. Selanjutnya, melakukan kesepakatan tentang masalah dari anggota mana yang akan dibahas lebih dahulu.

Dalam hal ini, pembahasan pada pertemuan pertama sampai terakhir secara berurutan adalah masalah yang dialami oleh klien IQ, EK, FA, RR, MD, ML, FT, serta AW. Lalu, pemimpin kelompok bersama dengan anggota kelompok membahas masalah tersebut sampai tuntas dengan mengaitkan permasalahan dengan hadits-hadits mengenai emosi marah. Setelah itu melakukan selingan serta menegaskan kepada anggota kelompok yang masalahnya telah dibahas tentang komitmennya untuk melakukan tindakan-tindakan dalam rangka penyelesaian masalahnya tersebut. Adapun hadits yang dibahas dalam pembahasan tentang emosi marah adalah sebagai berikut.

Hadits-hadits tentang larangan marah yakni sebagai berikut:

a) Rasulullah saw. bersabda yang artinya: “Bukanlah orang yang kuat (yang sebenarnya) dengan (selalu mengalahkan lawannya dalam) pergulatan (perkelahian), tetapi tidak lain orang kuat (yang sebenarnya) adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah” (HR. Bukhari dan HR. Muslim)

b) Dari Abu Hurairah ra. Berkata bahwa ada seorang laki-laki berkata kepada Nabi Muhammad saw. : “Berilah aku wasiat.” Beliau menjawab, “Engkau jangan

marah!” Orang itu mengulangi permintaannya berulang-ulang, kemudian Nabi Muhammad saw. bersabda: “La Tagh-Dhob; Jangan marah!” (HR. Bukhari)

c) Rasulullah saw. bersabda: “Jangan kamu marah, maka kamu akan masuk surga.” (HR. Tabrani)

Adapun hadits yang dibahas dalam pembahasan tentang emosi marah adalah sebagai berikut (Husnaini 2019):

a) Tenang dan Diam Rasulullah saw. bersabda yang artinya: “Jika salah seorang di antara kalian marah, diamlah.” (HR. Ahmad)

b) Merubah posisi Rasulullah saw. bersabda yang artinya: “Bila salah satu di antara kalian marah saat berdiri, maka duduklah. Jika marahnya telah hilang (maka sudah cukup). Namun, jika tidak lenyap pula maka berbaringlah.” (HR. Abu Daud)

c) Berwudhu “Sesungguhnya amarah itu dari setan dan setan diciptakan dari api. Api akan padam dengan air. Apabila salah seorang dari kalian marah, hendaknya berwudhu.” (HR. Abu Daud)

d) Mengingat janji Allah “Barang siapa yang menahan kemarahannya padahal dia mampu untuk melampiaskannya, maka Allah swt. akan memanggilnya (membanggakannya) pada hari kiamat di hadapan semua manusia sampai (kemudian) Allah swt. membiarkannya memilih bidadari bermata jeli yang disukainya.” (Hr. Abu Daud, At-Tirmidzi, dan Ibnu Majah).

e) Membaca Doa Sulaiman bin Shurod ra. Berkata: “Pada suatu hari aku duduk bersama-sama Nabi saw. sedang dua orang lelaki sedang saling mengeluarkan kata-kata kotor satu dan lainnya. Salah seorang daripadanya telah merah mukanya dan tegang pula urat lehernya. Lalu Rasulullah saw. bersabda, “Sesungguhnya aku tahu satu perkataan sekiranya dibaca tentu hilang rasa marahnya jika sekiranya ia mau membaca ‘A’udzubillahiminas-syaitani’ (Aku berlindung kepada Allah dari godaan setan), niscaya hilang kemarahan yang dialaminya.” (HR. Bukhari)

4) Tahap pengakhiran Ini adalah tahap yang terakhir dari pelaksanaan konseling kelompok di mana konselor mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir. Pemimpin kelompok mempersilahkan kepada anggota kelompok untuk mengemukakan kesan dan penilaian mengenai kemajuan yang dicapai masing-masing anggota. Kemudian, dilanjutkan dengan membahas apa kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya. Lalu, anggota kelompok dipersilahkan untuk mengungkapkan pesan dan tanggapannya. Tidak lupa, pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota kelompok. Kegiatan dilanjutkan dengan berdoa serta mengucapkan salam dan berjabat tangan.

Gambaran emosi marah mahasiswa setelah diterapkannya konseling kelompok berbasis hadits a) Aspek fisik Setelah diterapkannya konseling kelompok berbasis hadits, gejala emosi marah yang dialami mahasiswa seperti pembengkakan pada urat dan nadi, wajah dan mata memerah, wajah dan dahi berkerut, dapat menghilang. Tampak wajah mahasiswa terlihat santai, diam dengan penuh makna, serta sudah membiasakan diri untuk tersenyum. b) Aspek perilaku verbal Adapun pada aspek perilaku verbal, mahasiswa sudah dapat

mengontrol emosinya sehingga tidak mengucapkan kata-kata yang menyakitkan. Mereka menghindari dari mencela, memaki, berbicara kotor dan lain sebagainya yang dapat menyakiti hati orang lain. c) Aspek perilaku non verbal Setelah diterapkannya konseling kelompok berbasis hadits, aspek perilaku non verbal seperti memukul, merusak barang, menyakiti tubuh sendiri telah dapat teratasi di mana mahasiswa telah dapat mengontrol emosi marahnya dengan baik.

Dari penjabaran di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok yang diterapkan melalui tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, serta tahap pengakhiran dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi emosi marah yang dialami oleh mahasiswa prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Adapun gambaran emosi marah mahasiswa yang meliputi pembengkakan pada urat dan nadi, wajah dan mata memerah, wajah dan dahi berkerut dan membentuk pola, serta adanya tindakan agresi baik verbal maupun non verbal dapat diatasi dengan baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hbiba et.all (2017) dengan judul “Model konseling kelompok teknik self instruction untuk meningkatkan self-confidence siswa SMP”.

## DOKUMENTASI PENELITIAN



Foto kegiatan saat pembagian angket uji validasi



Foto kegiatan pemberian perlakuan



Foto kegiatan konseling kelompok

جامعة الرانيري  
AR-RANIRY