

**BAB II**  
**KAJIAN TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN**  
**HIPOTESIS**

**A. Kajian Teoritis**

**1. Kecerdasan Emosi**

**a. Hakikat kecerdasan emosi**

Istilah kecerdasan emosi pertama kali diungkapkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Universitas Harvard dan John Mayer dari Universitas of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas tersebut adalah empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan memecahkan masalah antar pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan, dan sikap hormat.

Kemudian Salover dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosi tersebut sebagai himpunan bagian dari kecerdasan sosial. Kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi baik pada dirinya sendiri maupun pada orang lain, memilah-milah semuanya, dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Lawrence E. Shapiro, Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak, Terjemahan: Alex Tri Kantjono, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1997, h.8

Menurut Goleman kecerdasan emosi dapat didefinisikan sebagai kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam membina hubungan dengan orang lain<sup>2</sup>. Menurut uraian Daniel Goleman tersebut dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi adalah kecerdasan yang mencakup kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain.

Sementara itu, Cooper dan Sawaf mengatakan kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh yang manusiawi<sup>3</sup>. Menurut uraian Cooper dan Sawaf dapat disimpulkan kecerdasan emosi yaitu daya atau kepekaan yang paling penting dalam diri seseorang karena emosi seseorang adalah sumber energi yang utama ketika seseorang bertindak.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut, penulis menyimpulkan bahwa kecerdasan emosional ialah kemampuan mengatur/mengelola perasaan dan emosi baik pada dirinya sendiri maupun pada orang lain, kemampuan dalam membina hubungan

---

<sup>2</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, Terjemahan: Alex Tri Kantjono, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003, h.512

<sup>3</sup> Muhammad Al-Mighwar, *Psikologi Remaja*, Bandung: Pustaka Setia, 2006, h.115

dengan orang lain dan memiliki daya atau kepekaan yang paling penting dalam diri.

Goleman menempatkan pribadi kedalam dasar tentang kecerdasan emosi yang dicetuskan menjadi 5 (lima) wilayah kecerdasan emosional yang dapat menjadi pedoman bagi individu untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, ketrampilan sosial. Masing-masing wilayah kecerdasan emosi tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:<sup>4</sup>

1. Kesadaran diri : mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri; memiliki tolok ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat
2. Pengaturan diri : menangani emosi kita sedemikian sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas; peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran; mampu pulih kembali dari tekanan emosi
3. Motivasi : menggunakan hasrat kita yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntut kita menuju sasaran, membantu kita

---

<sup>4</sup> Daniel Goleman, Kecerdasan Emosional Mengapa EL lebih penting daripada IQ, Terjemahan: Alex Tri Kantjono, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama , 2002, h.513-514

mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi

4. Empati : merasakan yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam – macam orang
5. Ketrampilan sosial : menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial:berinteraksi dengan lancar;menggunakan ketrampilan – ketrampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim.

Dalam penelitian ini, peneliti hanya menggunakan satu aspek yaitu aspek Pengaturan Diri. Hal tersebut disesuaikan dengan fenomena siswa yang diteliti.

Menurut Averill, pengaturan diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi untuk membuat keputusan dalam mengekspresikan perasaan atau tindakan<sup>5</sup>. Goldfried dan Merbaum menyebutkan bahwa pengaturan diri adalah proses di

---

<sup>5</sup> Edward, P. Sarafino, Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Fifth Edition, (USA: John Willey & Sons, 2006), h. 273

mana individu menjadi pihak utama dalam membentuk, mengarahkan, dan mengatur perilaku yang akhirnya diarahkan pada konsekuensi positif<sup>6</sup>. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengaturan diri adalah kemampuan individu untuk mengontrol atau mengendalikan perilaku, emosi, serta mengelola dorongan-dorongan yang muncul dalam dirinya agar tidak melakukan hal yang negatif sehingga tidak menimbulkan dampak yang buruk bagi diri sendiri maupun orang lain.

#### **b. Faktor - Faktor yang mempengaruhi Kecerdasan Emosional**

Kecerdasan emosi tidak ditentukan sejak lahir tetapi dapat dilakukan melalui proses pembelajaran. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi individu menurut Goleman, yaitu:<sup>7</sup>

- a. Lingkungan keluarga. Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Peran serta orang tua sangat dibutuhkan karena orang tua adalah subyek pertama yang perilakunya diidentifikasi, diinternalisasi yang pada akhirnya akan menjadi bagian dari kepribadian anak.

---

<sup>6</sup> Goldfried, M.R & Merbaum, M. Behavior change through self-control. (New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.,2002)

<sup>7</sup> Daniel Goleman, Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi, Terjemahan: Alex Tri Kantjono, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama , 2009, h.267

Kecerdasan emosi ini dapat diajarkan pada saat anak masih bayi dengan contoh-contoh ekspresi. Kehidupan emosi yang dipupuk dalam keluarga sangat berguna bagi anak kelak dikemudian hari, sebagai contoh: melatih kebiasaan hidup disiplin dan bertanggung jawab, kemampuan berempati, kepedulian, dan sebagainya. Hal ini akan menjadikan anak menjadi lebih mudah untuk menangani dan menenangkan diri dalam menghadapi permasalahan, sehingga anak-anak dapat berkonsentrasi dengan baik dan tidak memiliki banyak masalah tingkah laku seperti tingkah laku kasar dan negatif.

b. Lingkungan non keluarga. Dalam hal ini adalah lingkungan masyarakat dan lingkungan penduduk. Kecerdasan emosi ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran ini biasanya ditunjukkan dalam aktivitas bermain anak seperti bermain peran. Anak berperan sebagai individu di luar dirinya dengan emosi yang menyertainya sehingga anak akan mulai belajar mengerti keadaan orang lain. Pengembangan kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui berbagai macam bentuk pelatihan diantaranya adalah pelatihan asertivitas, empati dan masih banyak lagi bentuk pelatihan yang lainnya

### c. Fungsi Pengaturan Diri

Fungsi Pengaturan Diri Messina dan Messina menyatakan bahwa kontrol diri memiliki fungsi sebagai berikut<sup>8</sup>:

(a) Membatasi perhatian individu pada orang lain

Individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya pula, tidak sekadar berfokus pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain di lingkungannya. Perhatian yang terlalu banyak pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain akan menyebabkan individu mengabaikan bahkan melupakan kebutuhan pribadinya.

(b) Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya.

Kontrol diri membuat individu akan membatasi ruang bagi aspirasi dirinya dan memberikan ruang bagi aspirasi orang lain supaya terakomodasi secara bersama-sama.

(c) Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif

Individu yang memiliki kontrol diri akan terhindar dari berbagai tingkah laku negatif yang tidak sesuai dengan norma yang berlaku.

---

<sup>8</sup> Singgih D. Gunarsa, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008).

(d) Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang.

Individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan yang ingin dipenuhinya.

#### **d. Kategori kecerdasan emosi**

Menurut Goleman, kecerdasan emosi seseorang dapat pula dikategorikan seperti halnya kecerdasan inteligensi. Tetapi kategori tersebut hanya dapat diketahui setelah seseorang melakukan tes kecerdasan emosi. Dalam penelitian ini juga akan diketahui anak yang memiliki kecerdasan emosi tinggi, rendah maupun sedang. Hal tersebut dapat dilihat setelah anak melakukan tes kecerdasan emosi. Kategorisasi kecerdasan emosi akan diketahui pada skor tertentu, tergantung pada jenis kecerdasan emosinya.<sup>9</sup>

Adapun ciri-ciri seseorang dikatakan memiliki kecerdasan emosi yang tinggi apabila ia secara sosial mantap, mudah bergaul dan jenaka. Tidak mudah takut atau gelisah, mampu menyesuaikan diri dengan beban stres. Memiliki kemampuan besar untuk melibatkan diri dengan orang-orang atau permasalahan, untuk

---

<sup>9</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi: Untuk Mencapai Puncak Prestasi*, Terjemahan Alex Tri Kantjono, 2005, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.



mengambil tanggung jawab dan memiliki pandangan moral. Kehidupan emosional mereka kaya, tetapi wajar, memiliki rasa nyaman terhadap diri sendiri, orang lain serta lingkungannya.<sup>10</sup>

Seseorang dikatakan memiliki kecerdasan emosi rendah apabila seseorang tersebut tidak memiliki keseimbangan emosi, bersifat egois, berorientasi pada kepentingan sendiri. Tidak dapat menyesuaikan diri dengan beban yang sedang dihadapi, selalu gelisah. Keegoisan menyebabkan seseorang kurang mampu bergaul dengan orang-orang di sekitarnya. Tidak memiliki penguasaan diri, cenderung menjadi budak nafsu dan amarah. Mudah putus asa dan tenggelam dalam kemurungan .<sup>11</sup>

Berdasarkan pemaparan teori di atas, maka peneliti mengkategorikan pengaturan diri dalam dua kategori yaitu tinggi dan rendah.

## **2. Media Bimbingan dan Konseling**

### **a. Pengertian Media Bimbingan dan Konseling**

Menurut AECT dalam Moch.Nursalim media adalah sebagai segala bentuk saluran yang dipergunakan untuk proses penyaluran pesan. Media Bimbingan dan Konseling adalah segala

---

<sup>10</sup> *Ibid.*,

<sup>11</sup> *Ibid.*,

sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan bimbingan dan konseling yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan siswa/konseli untuk memahami diri, mengarahkan diri, mengambil keputusan serta memecahkan masalah yang dihadapi. Media bimbingan dan konseling selalu terdiri atas dua unsur penting, yaitu unsur peralatan atau perangkat keras (*hardware*) dan unsur pesan yang dibawahnya (*message/software*)<sup>12</sup>.

#### **b. Manfaat Media**

Secara umum media mempunyai kegunaan <sup>13</sup>:

1. Memperjelas pesan agar tidak terlalu verbalistis
2. Mengatasi keterbatasan ruang, waktu, tenaga, dan daya Indra
3. Menimbulkan gairah/minat siswa, interaksi lebih langsung antara siswa dengan guru bimbingan dan konseling.
4. Memberi rangsangan yang sama, mempersamakan pengalaman dan menimbulkan persepsi yang sama
5. Proses dalam layanan bimbingan dan konseling dapat lebih menarik

---

<sup>12</sup> Mochamad Nursalim, Pengembangan media bimbingan dan konseling, 2015, Indeks:Jakarta

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

6. Proses dalam layanan bimbingan dan konseling dapat lebih interaktif
7. Kualitas layanan bimbingan dan konseling dapat ditingkatkan
8. Meningkatkan sikap positif siswa terhadap materi layanan bimbingan dan konseling

### **c. Klasifikasi Media Bimbingan dan Konseling**

Dilihat dari bentuk penyajian dan cara penyajian, maka media bimbingan dan konseling dapat diklasifikasikan sebagai berikut, yaitu (a) kelompok kesatu ;grafis,bahan cetak, dan gambar diam; (b) kelompok kedua: media proyeksi diam; (c) kelompok ketiga: media audio; (d) kelompok keempat : media film (motion pictures); (e) kelompok kelima : multimedia. Peneliti menggunakan dua jenis media yaitu media bahan cetak dan media film<sup>14</sup>.

#### **1) Bahan Cetak**

Media bahan cetak adalah media visual yang pembuatannya melalui proses pencetakan/printing atau effect. Media bahan cetak ini menyajikan pesannya melalui huruf dan gambar-gambar yang diilustrasikan untuk lebih memperjelas pesan atau informasi yang disajikan.

---

<sup>14</sup> *Ibid.*,

Jenis media bahan cetak ini diantaranya adalah :

- a) Buku teks, yaitu buku yang membahas cara memecahkan masalah atau cara mengembangkan diri. Dalam bimbingan dan konseling buku teks biasanya berupa bibliokonseling.
- b) Modul, yaitu suatu paket program yang disusun dalam bentuk satuan tertentu dan didesain sedemikian rupa guna memperlancar pelaksanaan layanan informasi dan bimbingan klasikal. Dalam bimbingan dan konseling modul seperti ini sering digunakan dalam modul bimbingan karir, modul bimbingan belajar, dan sebagainya.

Kelebihan media cetak :

- a) Dapat menyajikan pesan atau informasi dalam jumlah yang banyak
- b) Dapat mempercepat pemecahan masalah siswa
- c) Pesan atau informasi dapat dipelajari oleh siswa sesuai dengan kebutuhan, minat, dan kecepatan masing-masing
- d) Dapat dipelajari kapan dan dimana saja karena mudah dibawa
- e) Akan lebih menarik apabila dilengkapi dengan gambar dan warna

- f) Perbaikan/revisi mudah dilakukan

Kelemahan media cetak :

- a) Proses pembuatannya membutuhkan waktu yang cukup lama
- b) Bahan cetak yang tebal mungkin dapat membosankan dan mematikan minat siswa untuk membacanya
- c) Apabila jilid dan kertasnya jelek, bahan cetak akan mudah rusak dan sobek.

## 2) Kelompok Film (*Motion Pictures*)

Film disebut juga gambar hidup, yaitu serangkaian gambar diam yang melucur secara cepat dan diproyeksikan sehingga menimbulkan kesan hidup dan bergerak. Film merupakan media yang menyajikan pesan audiovisual dan gerak. Oleh karenanya, film memberikan kesan paling impresif bagi pemirsanya.

Ada beberapa jenis film, diantaranya film bisu, film bersuara, dan film gelang yang ujungnya saling berkesinambungan dan proyeksinya tak memerlukan penggelapan ruangan.

Dibawah ini contoh film durasi pendek untuk mendukung pelaksanaan bimbingan kelompok atau bimbingan klasikal.

Kelebihan media film :

- i. Memberikan pesan yang dapat diterima secara lebih merata oleh siswa
- ii. Sangat bagus untuk menerangkan suatu proses
- iii. Mengatasi keterbatasan ruang dan waktu
- iv. Lebih realistis, dapat diulang-ulang dan dihentikan sesuai dengan kebutuhan
- v. Memberikan kesan yang mendalam, yang dapat mempengaruhi sikap siswa

Kelemahan media film :

- 1) Harga produksinya cukup mahal
- 2) Pembuatannya memerlukan banyak waktu dan tenaga
- 3) Memerlukan operator khusus untuk mengoperasikannya

#### **d. Alasan teoritis pemilihan media**

Proses pemilihan media menjadi penting karena kedudukan media yang startegis untuk keberhasilan layanan, bimbingan dan konseling. Alasan pokok pemilihan media dalam

bimbingan konseling karena didasari atas konsep bahwa bimbingan konseling sebagai sebuah sistem yang didalamnya terdapat suatu totalitas yang terdiri atas sejumlah komponen yang saling berkaitan untuk mencapai tujuan<sup>15</sup>.

Media yang digunakan peneliti ialah media artikel dan film. Alasan pemilihan media tersebut ialah karena disesuaikan oleh karakteristik siswa. Selain itu media film juga memiliki pengaruh yang baik dalam pemberian informasi. Hal tersebut dapat dilihat dari beberapa penelitian yang menggunakan film dalam proses pembelajaran maupun bimbingan dan konseling.

Media bahan cetak yang digunakan ialah media artikel, hal tersebut disesuaikan oleh ketertarikan siswa membaca cerpen, novel sehingga peneliti menggunakan artikel agar bacaan tidak terlalu panjang dan tidak membosankan.

### **3. Bimbingan Kelompok**

#### **a. Pengertian Bimbingan Kelompok**

Layanan bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan

---

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

keputusan yang tepat<sup>16</sup>. Menurut Prayitno layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang di berikan kepada siswa secara bersama-sama atau kelompok agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri.<sup>17</sup>

Menurut Winkel, bimbingan kelompok adalah pelayanan bimbingan yang diberikan kepada lebih dari satu orang pada waktu yang bersamaan. Sedangkan menurut Djumhur dan Surya berpendapat bahwa bimbingan kelompok adalah suatu teknik yang dipergunakan untuk membantu siswa atau kelompok siswa dalam memecahkan masalah-masalah melalui kegiatan kelompok.<sup>18</sup>

Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli (siswa). Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi atau aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial.<sup>19</sup>

Mereka memperoleh berbagai bahan dari Guru Pembimbing yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu

---

<sup>16</sup> Gazda, G.M., Group Counseling : A Development Approach, dikutip langsung oleh Prayitno dan Erman Amti, Dasar – Dasar Bimbingan dan Konseling, (Jakarta:PT Rineka Cipta, 2004),p.309

<sup>17</sup> Prof. Dr. Prayitno, M.SC.ED, Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil), (Ghalia Indonesia: Jakarta,1995), h.61

<sup>18</sup> Mochamad Nursalim dan Suradi, Layanan Bimbingan dan Konseling, (Surabaya:Unesa University Press, 2002), p.53

<sup>19</sup> Achmad, Juntika, Nurihsan, Strategi Layanan Bimbingan & Konseling, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2005), h.23.



maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat, serta dapat dipergunakan sebagai acuan untuk mengambil keputusan.

Dalam layanan tersebut, para siswa diajak berpartisipasi secara bergantian mengemukakan pendapat tentang sesuatu dan membicarakan topik-topik penting, mengembangkan nilai-nilai tentang hal tersebut dan mengembangkan langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas dalam kelompok.<sup>20</sup>

Layanan bimbingan kelompok memiliki dalam tiga golongan, yaitu kelompok kecil (2-6 orang), kelompok sedang (7- 12 orang), dan kelompok besar (13-20 orang) ataupun kelas (20-40 orang).<sup>21</sup> Untuk terselenggaranya layanan bimbingan kelompok, terlebih dahulu perlu dibentuk kelompok-kelompok siswa. Ada dua jenis kelompok yaitu kelompok tetap (yang anggotanya tetap untuk jangka waktu tertentu, misalnya satu bulan atau satu cawu) dan kelompok tidak tetap atau insidental (yang anggotanya tidak tetap: kelompok tersebut dibentuk untuk keperluan khusus tertentu).

Kelompok tetap melakukan kegiatannya secara berkala, sesuai dengan penjadwalan yang sudah diatur oleh Guru Pembimbing, sedangkan kelompok tidak tetap melakukan kegiatannya atas dasar kesempatan yang ditawarkan oleh Guru Pembimbing ataupun atas

---

<sup>20</sup> Dewa Ketut Sukardi, Manajemen Pendidikan, (Jakarta: PT.RajaGrafindo Persada, 2000), h.48

<sup>21</sup> Dr. Achmad Juntika Nurihsan, Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2006), h.23.

dasar permintaan siswa-siswa sendiri yang menginginkan untuk membahas permasalahan tertentu melalui dinamika kelompok.

Untuk kelompok-kelompok tetap Guru Pembimbing menyusun jadwal kegiatan kelompok secara teratur, dan berkesinambungan dari satu kali kegiatan ke kegiatan lainnya, misalnya setiap kelompok melaksanakan kegiatan sekali dalam dua minggu, dengan topik-topik bahasan yang bervariasi.

Sedang untuk kelompok tidak tetap, waktu kegiatannya dapat ditentukan atau melalui kesepakatan bersama, dengan topik bahasan yang ditawarkan pula. Guru pembimbing perlu memberikan kesempatan pula kepada para siswa untuk membentuk kelompok sendiri dan melakukan kegiatan kelompok dengan topik bahasan yang mereka pilih sendiri. Untuk jenis kelompok yang terakhir itu, Guru Pembimbing perlu secara khusus memberikan perhatian agar kelompok yang dibentuk oleh siswa tidak menjurus kepada kelompok yang eksklusif.<sup>22</sup>

#### **b. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok**

Menurut Hallen tujuan dari layanan bimbingan kelompok yaitu untuk mengembangkan langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas di dalam kelompok dengan demikian

---

<sup>22</sup> Dewa Ketut Sukardi, Manajemen Pendidikan, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2000), h.48.

dapat menumbuhkan hubungan yang baik antar anggota kelompok, kemampuan berkomunikasi antar individu, pemahaman berbagai situasi dan kondisi lingkungan, dapat mengembangkan sikap dan tindakan nyata untuk mencapai hal-hal yang di inginkan sebagaimana terungkap di dalam kelompok.<sup>23</sup>

Sedangkan menurut Bennet dalam Tatiek, tujuan layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan kesempatan-kesempatan pada siswa belajar hal-hal yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.
- b. Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok.
- c. Bimbingan secara kelompok lebih ekonomis dari pada melalui kegiatan bimbingan individual.
- d. Untuk melaksanakan layanan konseling individu secara lebih efektif.<sup>24</sup>

Dari beberapa tujuan layanan bimbingan kelompok menurut beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan sebuah layanan bimbingan konseling yang bertujuan untuk membentuk pribadi individu yang dapat hidup secara harmonis,

---

<sup>23</sup> A, Hallen, Bimbingan dan Konseling. Edisi Revisi, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), h.73.

<sup>24</sup> Tatiek, Romlah, Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2001) , h.14

dinamis, produktif, kreatif dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara optimal

### **c. Proses Layanan Bimbingan Kelompok**

Menurut Hartinah dalam A.Hallen, di dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok terdapat empat tahapan diantaranya yaitu:

a. Tahap Pembentukan

Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri, penjelasan pengertian dan tujuan yang ingin di capai dalam kelompok oleh pemimpin kelompok.

b. Tahap Peralihan

Pada tahap peralihan pemimpin kelompok harus berperan aktif membawa susana, keseriusan dan keyakinan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

c. Tahap inti.

Tahap inti merupakan tahap pembahasan masalah-masalah yang akan dibahas dalam bimbingan kelompok.

d. Tahap pengakhiran.

Dalam tahap pengakhiran merupakan akhir dari seluruhkegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini anggota kelompok

mengungkapkan kesan dan pesan dan evaluasi akhir terhadap kegiatan bimbingan kelompok.<sup>25</sup>

## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

Terdapat hasil penelitian yang relevan untuk mendukung penelitian ini yaitu pertama, Penelitian Andina Anggraeni yang berjudul “Penggunaan Media Film Untuk Meningkatkan Motivasi Siswa Mengikuti Layanan Informasi Belajar dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Kelas VIII SMPN 1 Semarang” menunjukkan bahwa Media film berpengaruh positif untuk meningkatkan motivasi siswa .

Kedua, penelitian dari Yulius Prasetyo Rahayu yang berjudul “Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Media Video Untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Tentang Bahaya Narkoba Pada Siswa Kelas Viii-D Smp Negeri 2 Ngoro” menunjukkan bahwa pemberian bimbingan kelompok dengan menggunakan media video dapat meningkatkan pemahaman siswa kelas VIII-D SMP Negeri 2 Ngoro tentang bahaya narkoba.

Hasil penelitian yang relavan tersebut membuat peneliti yakin bahwa penggunaan media dalam bimbingan kelompok dapat berpengaruh positif terhadap pengaturan diri siswa.

---

<sup>25</sup> A, Hallen, Bimbingan dan Konseling. Edisi Revisi, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hal.132

### **C. Kerangka Berpikir**

Setiap individu memiliki emosi yang berbeda – beda dalam menghadapi suatu hal. Untuk mengelola emosi tentunya dengan cara membiasakan diri atau beradaptasi dengan permasalahan yang ada. Namun tak jarang antara keinginan dan hasil yang diharapkan individu tidaklah seimbang, melainkan masih kurangnya pengelolaan/pengaturan diri.

Lingkungan sekolah mengharapkan siswa memiliki karakter yang baik, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan bertanggung jawab. Bekal utama yang dibutuhkan siswa adalah kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, ketrampilan sosial Kemampuan atau ketrampilan tersebut disebut dengan Kecerdasan Emosi.

Keberhasilan siswa memiliki kecerdasan emosi dapat mengendalikan diri sehingga seseorang tidak terjerumus ke dalam tindakan tindakan negatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu siswa memerlukan sikap pengelolaan/pengaturan diri yang baik agar dapat terhindar dari hal negatif.

Seorang siswa yang memiliki kecerdasan emosi yang baik mampu mengatur, memotivasi dirinya, mengenali emosi orang lain akan mampu mendeterminasi kecerdasan setiap orang untuk

mendapatkan simpati dan dukungan serta kebersamaan dalam melaksanakan atau mengimplementasikan sebuah idea tau cita – cita.

Pada umumnya, masih banyak siswa yang memiliki pengaturan diri yang rendah. Banyak siswa yang nampak belum memiliki pengaturan diri yang baik terbukti dari perilaku kenakalan remaja yang tampak dalam perilaku seks pranikah, bolos sekolah, terlibat perkelahian, bahkan ada yang merampok dan membunuh. Ketidak mampuan siswa dalam mengelola emosi akan berakibat fatal bagi diri siswa itu sendiri.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada siswa kelas XI IPS di SMAN 56 Jakarta Barat dengan menyebar angket. Didapatkan bahwa beberapa siswa tidak memiliki sikap tenang dalam menghadapi masalah , tidak mudah untuk menghibur diri sendiri ketika murung , tidak tau apa yang harus dilakukan saat menghadapi kesulitan, terus memikirkan hal yang membuat kecewa, merasa tidak memiliki kelebihan, enggan mengucapkan terima kasih kepada orang lain, enggan membantu teman dalam kesusahan, malas mengikuti ujian remedial, merasa banyak yang tidak mau berteman dengannya, marah dan kesal jika keinginannya tidak terpenuhi.

Gambaran tersebut menunjukkan bahwa para siswa belum secara maksimal mengelola dan mengatur emosi dirinya dengan baik. maka dari itu, dengan melihat fenomena tersebut perlu dilakukan

tindakan untuk meningkatkan pengaturan emosi diri siswa. Salah satu cara yang dapat membantu meningkatkan pengaturan emosi diri siswa adalah dengan memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling. salah satu layanan yang dapat digunakan ialah layanan bimbingan kelompok.

Pelaksanaan bimbingan kelompok memerlukan suatu metode dan pemilihan media bimbingan konseling untuk memudahkan peserta didik dalam menerima informasi yang disampaikan konselor. Untuk dapat membuat siswa memiliki minat dalam belajarnya, maka bagi seorang guru dapat memanfaatkan suatu media pembelajaran yang telah ada di dalamnya terdapat alat peraga dan media pembelajaran baik berupa media berbasis visual, media berbasis audio, media berbasis audio visual, dan lain-lain.

Media bimbingan dan konseling yang digunakan disesuaikan dengan karakteristik peserta didik kelas XI SMA. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa, peneliti menemukan bahwa siswa lebih tertarik mendengarkan musik, menonton film atau video – video dan membaca novel. Hal tersebut serupa dengan ragam media pembelajaran.

Jenis media yang digunakan ialah media video dan media bahan cetak. Media bimbingan konseling ini diharapkan siswa mampu melihat dan mengamati model yang ditampilkan dalam media, yang



pada akhirnya siswa mampu meniru serta menerapkan pengaturan emosi diri yang baik dalam kehidupan sehari – hari. Melalui media ini, bimbingan kelompok diharapkan dapat mengembangkan pengaturan diri pada siswa

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu: Adanya pengaruh penggunaan media dalam layanan bimbingan kelompok terhadap pengaturan diri siswa kelas XI IPS di SMAN 56 Jakarta