

Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Kemampuan Pengendalian Emosi

Ingka¹, Anna Musyarofah¹

¹ Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Info Artikel :

Diterima : 4 April 2023

Direvisi : 7 Juli 2023

Dipublikasikan : 8 Agustus 2023

Kata Kunci:

Layanan Konseling Individual
Kemampuan Pengendalian
Emosi

ABSTRAK

Peserta didik yang sulit mengendalikan emosi lebih banyak ditemukan di SMK Negeri 1 Mendo Barat, Kemampuan pengendalian emosi yang rendah dimiliki oleh peserta didik menyebabkan terjadinya gangguan perilaku, memilih tindakan agresif sebagai strategi keluar dari masalah. Kemampuan pengendalian emosi sangat penting dimiliki agar peserta didik dapat membuat keputusan dengan tepat, bertingkah laku yang sesuai, dan meminimalisir permasalahan yang disebabkan karena ketidakmampuan peserta didik dalam mengendalikan emosinya. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa peserta didik memiliki kemampuan pengendalian emosi yang rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan pengendalian emosi peserta didik di SMK Negeri 1 Mendo Barat sebelum dan sesudah diberikannya layanan konseling individual mengenai pengendalian emosi dan mengetahui bagaimana pengaruh layanan konseling individual terhadap kemampuan pengendalian emosi peserta didik di SMK Negeri 1 Mendo Barat

Penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimental design* dengan bentuk desain *Pretest-posttest One Group*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket, observasi, dan dokumentasi. Prosedur eksperimen dilakukan dengan memberikan *pretest* untuk mengukur tingkat kemampuan pengendalian emosi peserta didik sebelum diberikan layanan, kemudian memberikan *treatment* berupa layanan konseling individual mengenai kemampuan pengendalian emosi, setelah itu diberikan *posttest* untuk mengukur kemampuan pengendalian emosi peserta didik setelah diberikan layanan berupa konseling individual.

Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat kemampuan pengendalian emosi peserta didik sebelum diberikan layanan adalah rendah, dan memiliki tingkat kemampuan pengendalian emosi yang tinggi setelah diberikan layanan. Hasil dalam penelitian ini terdapat pengaruh layanan konseling individual terhadap kemampuan pengendalian emosi peserta didik. Hal tersebut dapat dilihat pada hasil uji hipotesis menggunakan *Paired Sample T Test* menunjukkan bahwa nilai sig (*2-tailed*) yaitu $0,000 < 0,05$. jadi, secara hipotesis dinyatakan H_0 ditolak H_a diterima yang berarti terdapat pengaruh layanan konseling individual terhadap kemampuan pengendalian emosi peserta didik.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author.

Koresponden:

Ingka

Email: Ingka2603@gmail.com

Pendahuluan

Pengendalian emosi adalah kemampuan individu dalam mempertahankan dorongan emosi, serta memahami emosi diri untuk diarahkan kepada tindakan-tindakan positif, individu dikatakan telah mampu mengendalikan

emosi apabila individu dapat mengembangkan dirinya dan menaggulangi kesulitannya khususnya dalam hal untuk pengendalian emosi.¹

Peserta didik yang tidak memiliki kemampuan pengendalian emosi cenderung menjadi lebih nakal dibanding dengan peserta didik yang mampu mengendalikan emosi. Peserta didik yang tidak memiliki kemampuan mengendalikan emosi cenderung tidak mau memotivasi dirinya sendiri untuk mengatasi masalah yang terjadi. Peserta didik didominasi oleh pikiran emosionalnya dibandingkan pikiran rasional. Kemampuan pengendalian emosi yang rendah menyebabkan gangguan perilaku, memilih tindakan agresif sebagai strategi keluar dari masalah.²

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, peserta didik yang sulit mengendalikan emosi lebih banyak ditemukan di SMK Negeri 1 Mendo Barat. Kemampuan pengendalian emosi sangat penting dimiliki oleh peserta didik agar peserta didik dapat membuat keputusan dengan tepat, bertingkah laku yang sesuai, dan meminimalisir permasalahan yang disebabkan karena ketidakmampuan peserta didik dalam mengendalikan emosinya.³

Dalam penanganan masalah peserta didik di SMK Negeri 1 Mendo Barat guru BK telah melakukan beberapa upaya untuk meminimalisir permasalahan yang terjadi seperti mengadakan seminar dengan mendatangkan narasumber dari pihak yang lebih ahli. Namun, untuk permasalahan pengendalian emosi Guru BK belum memberikan upaya apapun, untuk itulah dibutuhkan suatu pendekatan dalam membantu peserta didik yang sulit mengendalikan emosi supaya mereka dapat terhindar dari berbagai macam masalah serta lebih dapat memaksimalkan potensi diri dan meningkatkan prestasinya. Pendekatan ini yaitu dengan adanya bimbingan dan konseling berupa layanan konseling individual. Gibson & Mitchel mendefinisikan konseling individu sebagai hubungan yang berupa bantuan satu-satu yang berfokus kepada pertumbuhan dan penyesuaian pribadi dan memenuhi kebutuhan akan penyelesaian problem dan kebutuhan pengambilan keputusan yang bertujuan untuk mengubah perilaku negatif menjadi positif sebagaimana yang dikatakan oleh Rogers bahwa layanan konseling individu pada prinsipnya berupaya “*change in personality organization and structure, change behavior, both of which are relative permanent*”.⁴ Dengan layanan konseling individual kemampuan pengendalian emosi peserta didik akan ditingkatkan.

Metode

Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif, disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.⁵ Adapun jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian eksperimen dalam bentuk *pre-eksperimental design*. Jenis penelitian ini digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap kondisi yang akan dikendalikan.⁶ Desain penelitian ini menggunakan *pre-eksperimental design* dengan bentuk desain *Pretest-posttest One Group*. Pada desain ini, sampel penelitian akan diberikan *treatment* dengan dua kali pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan sebelum perlakuan diberikan dan pengukuran kedua dilakukan setelah perlakuan diberikan.

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Mendo Barat yang beralamat di Jl. Pahlawan 12 Banjar, Petaling, Kecamatan Mendo Barat, Kabupaten Bangka, Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, Kode Pos 33173. Adapun alasan yang melatar belakangi peneliti untuk memilih SMK Negeri 1 Mendo Barat sebagai tempat penelitian, yaitu karena pada hasil observasi peserta didik yang sulit mengendalikan emosi lebih banyak ditemukan di SMK Negeri 1 Mendo Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik jurusan Agribisnis Tanaman Pangan Hortikultura (ATPH) di SMK Negeri 1 Mendo Barat dengan jumlah 64 peserta didik. Jenis teknik

¹ Lis Binti Muawanah & Herlan Partikto, Kematangan Emosi, Konsep Diri dan Kenakalan Remaja, *Jurnal Psikologi*, Vol.7 No.1 April 2012, hlm. 491

² Fauzi Taty & Syska Purnama Sari, Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling, *Jurnal Universitas PGRI Palembang*, hlm. 2

³ *Ibid*, hlm.4

⁴ Ahmad Putra, Dakwah Melalui Konseling Individu, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol.2 No.2, Juli-Desember 2019, hlm.105

⁵ *Ibid*, hlm. 16

⁶ *Ibid*, hlm.74

sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu.⁷ Sampel dalam penelitian berjumlah 6 peserta didik.

Instrumen atau alat pengumpul data adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian.⁸ Dalam penelitian instrumen yang digunakan yaitu angket, yang digunakan untuk memperoleh data yang berkenaan dengan kemampuan pengendalian emosi peserta didik jurusan Agribisnis Tanaman Pangan Hortikultura (ATPH) di SMK Negeri 1 Mendo Barat. Dengan skala pengukuran menggunakan *skala likert*. Angket yang digunakan harus memenuhi syarat yaitu angket yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, uji validitas dilakukan dengan menggunakan korelasi *Product Moment* dan uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan *Alfa Cronbach*. Pada teknik analisis data dilakukan uji pra syarat berupa uji normalitas yaitu menggunakan *Shapiro Wilk*, untuk menjawab hipotesis menggunakan uji *paired sampel T-test* dan uji N-Gain.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada peserta didik jurusan Agribisnis Tanaman Pangan Hortikultura (ATPH) di SMK Negeri 1 Mendo Barat dengan jumlah sampel sebanyak 6 orang menunjukkan tingkat kemampuan pengendalian emosi yang rendah dilihat dari hasil *pretest* berdasarkan hasil skor pada angket kemampuan pengendalian emosi. Hasil *pretest* dapat dilihat dengan ketentuan interval nilai *pretest* sebagai berikut :

Tabel IV.1

Interval Nilai *Pretest*

Kategori	Rumus	Interval
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 65$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$65 \leq X < 72$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$72 \leq X$

Tabel IV.2

Hasil *Pretest*

Subyek	Skor	Kategori
DA	63	Rendah
MW	60	Rendah
DU	60	Rendah
FA	64	Rendah
BS	63	Rendah
DA	62	Rendah

Berdasarkan tabel IV.2 Hasil *Pretest* dapat disimpulkan bahwa sampel dalam penelitian ini memiliki tingkat kemampuan pengendalian emosi yang rendah sehingga perlu diberikan *treatment* berupa layanan konseling individual untuk meningkatkan kemampuan pengendalian emosi peserta didik.

Setelah didapatkan hasil *pretest* yang rendah, selanjutnya akan diberikan *treatment* berupa layanan konseling individual sebanyak 3 kali pertemuan. Setelah diberikan *treatment* sampel dalam penelitian diberikan *posttest* untuk mengetahui adanya peningkatan kemampuan pengendalian emosi pada peserta didik dengan tingkat kemampuan pengendalian emosi yang rendah. Hasil peningkatan kemampuan pengendalian emosi peserta didik dapat dilihat dengan ketentuan interval nilai pada *posttest* sebagai berikut :

⁷Raudhah Mukhsin, Palmarudi Mappinggau dkk, Pengaruh Orientasi Kewirausahaan Terhadap Daya Tahan Hidup Usaha Mikro Kecil dan Menengah Kelompok Pengolahan Hasil Perikanan di Kota Makassar, *Jurnal Analisis* Vol.6 No.2 Desember 2017. hlm.190

⁸Supriyadi, *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Evaluasi*, (Jawa Tengah : PT Nasya Expanding Management, 2020), hlm.2

Tabel IV. 3

Interval Nilai Posttest

Kategori	Rumus	Interval
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 85$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$85 \leq X < 93$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$93 \leq X$

Table IV.4

Hasil Posttest

Subyek	Skor	Kategori
DA	94	Tinggi
MW	95	Tinggi
DU	97	Tinggi
FA	93	Tinggi
BS	95	Tinggi
DA	96	Tinggi

Berdasarkan table di atas menunjukkan bahwa layanan konseling individual terhadap kemampuan pengendalian emosi peserta didik dapat meningkatkan kemampuan pengendalian emosi peserta didik. Keberhasilan layanan konseling individual mengenai kemampuan pengendalian emosi dapat dilihat pada hasil *posttest* yang memperoleh skor tinggi dan memperoleh skor yang rendah pada *posttest*.

Uji prasyarat analisis menggunakan uji normalitas. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Shapiro Wilk*. Hasil data dikatakan berdistribusi normal jika nilai sig > 0,05, Jika sig < 0,05 maka tidak berdistribusi normal hasilnya sebagai berikut :

Tabel IV.5

Hasil Uji Normalitas Pretest dan Posttest

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	,225	6	,200*	,876	6	,252
Posttest	,167	6	,200*	,982	6	,960

Berdasarkan tabel IV.3 hasil uji normalitas di atas menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai sig > 0,05. *Pretest* memiliki sig sebesar 0,252 dan *posttest* memiliki sig sebesar 0,960. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Peneliti menggunakan pengujian *Paired Sample T Test* untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara layanan konseling individual terhadap kemampuan pengendalian emosi peserta didik. Adapun dasar pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi (*2-tailed*) < 0,05 maka menunjukkan adanya pengaruh antara layanan konseling individual terhadap kemampuan pengendalian emosi peserta didik. Apabila nilai signifikansi (*2-tailed*) > 0,05 menunjukkan tidak adanya pengaruh antara layanan konseling individual terhadap kemampuan pengendalian emosi peserta didik. Hasil dari uji *Paired Sample T Test* sebagai berikut :

Tabel IV.6
Hasil Uji Paired Sample T Test

Paired Samples Test									
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)	
				Lower	Upper				
Pair 1 Pretest – Posttest	-33,000	2,898	1,183	-36,042	-29,958	-27,890	5	,000	

Berdasarkan tabel IV.4 hasil uji *Paired Sample T Test* menunjukkan bahwa nilai sig (*2-tailed*) yaitu $0,000 < 0,05$. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh layanan konseling individual terhadap kemampuan pengendalian emosi peserta didik di SMK Negeri 1 Mendo Barat.

Uji N-gain Score dilakukan untuk mengetahui selisih nilai antara *pretest* dan *posttest*. Adapun hasil uji *N-gain Score* sebagai berikut :

Tabel IV.8
Hasil Uji N-Gain Score dan N-Gain Persen

Descriptives				
		Statistic	Std. Error	
NGAINpersen	Mean	86,72	1,715	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	82,31	
		Upper Bound	91,13	
	5% Trimmed Mean	86,74		
	Median	86,99		
	Variance	17,655		
	Std. Deviation	4,202		
	Minimum	81		
	Maximum	93		
	Range	12		
	Interquartile Range	7		
	Skewness	-,179	,845	

	Kurtosis	-.205	1,741
--	----------	-------	-------

Berdasarkan tabel IV.6 Hasil uji *N-Gain Score* dan *N-Gain Persen* menunjukkan bahwa nilai *mean* pada *N-Gain Score* yaitu 86,72.

Ditinjau dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diberikan pada sampel dalam penelitian yaitu 6 peserta didik jurusan Agribisnis Tanaman Pangan Hortikultura (ATPH) di SMK Negeri 1 Mendo Barat terdapat peningkatan terhadap kemampuan pengendalian emosi peserta didik, yang dimana pada hasil *pretest* memperoleh hasil rendah kemudian memperoleh hasil yang tinggi pada *posttest*. Peningkatan tersebut didapatkan dari pemberian *treatment* atau perlakuan berupa layanan konseling individual. Berdasarkan hasil uji *Paired Sample T Test* diperoleh nilai sig (*2-tailed*) yaitu $0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa terdapat pengaruh layanan konseling individual terhadap kemampuan pengendalian emosi. Dengan demikian secara hipotesis dinyatakan H_0 ditolak dan H_a diterima. Pengaruh yang didapatkan dalam penelitian ini berkaitan dengan pelaksanaan layanan konseling individual. Adapun pelaksanaan layanan konseling individual sebagai berikut :

a. Tahap Pertama

Sebelum layanan konseling individual diberikan, sampel dalam penelitian diberikan *pretest* yaitu 6 orang peserta didik jurusan Agribisnis Tanaman Pangan Hortikultura (ATPH) di SMK Negeri 1 Mendo Barat. Pengisian angket dilakukan di ruang kelas. Setelah melakukan *pretest* hasil dianalisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat kemampuan pengendalian emosi.

b. Tahap Kedua

Pada tahap ini peneliti layanan konseling individual terhadap kemampuan pengendalian emosi peserta didik diberikan. Layanan konseling individual dilakukan di ruang BK. Adapun tahap-tahap yang peneliti lakukan dalam pelaksanaan layanan konseling individual, yaitu sebagai berikut:

1) Tahap Awal Konseling

Pada tahap ini peneliti membangun dan menjalin hubungan yang baik dengan sampel dalam penelitian, kemudian peneliti menjelaskan tujuan kegiatan dan menyampaikan pokok materi.. Peneliti dan subyek melakukan kontrak layanan. Kemudian peneliti menanyakan kesiapan subyek untuk mengikuti tahap berikutnya.

2) Tahap Pertengahan

Tahap ini merupakan tahap inti dalam kegiatan, pada tahap ini peneliti mengidentifikasi dan memberi informasi mengenai masalah yang dialami oleh sampel penelitian. Peneliti menyampaikan materi layanan. Kemudian peneliti menanyakan kesimpulan dari materi yang disampaikan kepada subyek penelitian, dan peneliti memberikan *feedback* dari kesimpulan yang diberikan oleh subyek penelitian.

3) Tahap Akhir Konseling

Layanan konseling individual diharapkan untuk dapat meningkatkan kemampuan pengendalian emosi peserta didik serta membantu peserta didik meminimalisir permasalahan disebabkan oleh ketidakmampuan peserta didik dalam mengendalikan emosi. Pada tahap ini peneliti mengidentifikasi keberhasilan konseling dengan mengajukan beberapa pertanyaan pada subyek penelitian, Peneliti menyimpulkan kegiatan layanan yang telah dilakukan. menjelaskan kepada konseli bahwa kegiatan konseling akan segera berakhir. Kegiatan konseling individual diakhiri dengan do`a.

c. Tahap Ketiga

Setelah diberikan layanan konseling individual sampel dalam penelitian diberikan *posttest*. Hal tersebut bertujuan untuk mengukur kemampuan pengendalian emosi peserta didik setelah diberikan layanan konseling individual terhadap kemampuan pengendalian emosi peserta didik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan judul pengaruh layanan konseling individual terhadap kemampuan pengendalian emosi peserta didik di SMK Negeri 1 Mendo Barat mengenai tingkat kemampuan pengendalian emosi peserta didik sebelum diberikan layanan berupa konseling individual yaitu dapat dilihat pada hasil analisis *pretest* yang menunjukkan bahwa sampel dalam penelitian memiliki tingkat kemampuan pengendalian emosi yang rendah, kemudian setelah diberikan layanan konseling individual sampel dalam penelitian memperoleh tingkat kemampuan pengendalian emosi yang tinggi pada hasil analisis *posttest*. sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual memberikan pengaruh terhadap kemampuan pengendalian emosi peserta didik di SMK Negeri 1 Mendo Barat.

Pengaruh layanan konseling individual terhadap kemampuan pengendalian emosi peserta didik di SMK Negeri 1 Mendo Barat dapat dilihat pada hasil uji hipotesis dengan teknik uji *Paired Sampel T Test* yaitu nilai sig (*2-tailed*). Dasar pengambilan keputusan uji *Paired Sampel T Test* adalah apabila nilai signifikansi (*2-tailed*) $< 0,05$ maka menunjukkan adanya pengaruh antara layanan konseling individual terhadap kemampuan pengendalian emosi peserta didik. Apabila nilai signifikansi (*2-tailed*) $> 0,05$ menunjukkan tidak adanya pengaruh antara layanan konseling individual terhadap kemampuan pengendalian emosi peserta didik. Nilai sig (*2-tailed*) pada uji *Paired Sample T Test* adalah 0,000 yang menunjukkan bahwa nilai sig(*2-tailed*) $< 0,05$ yang berarti adanya pengaruh antara layanan konseling individual terhadap kemampuan pengendalian emosi peserta didik. Pada uji *N-Gain Score* diperoleh nilai mean yaitu 86,72 yang berarti nilai tersebut dikalsifikasikan dalam $g \geq 0,70$. Adapun klasifikasi *N-gain Score* yaitu $g \leq 0,30$ = rendah, $0,30 > g < 0,70$ = sedang, $g \geq 0,70$ = tinggi. Jadi, dapat dikatakan bahwa *N-gain Score* memiliki kriteria tinggi.

Referensi

- Lis Binti Muawanah & Herlan Partikto. 2012. Kematangan Emosi. Konsep Diri dan Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi*. Vol.7 No.1
- Fauzi Taty & Syska Purnama Sari. Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Universitas PGRI Pal embang*
- Ahmad Putra. 2019. Dakwah Melalui Konseling Individu. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Vol.2 No.2
- Raudhah Mukhsin. Palmarudi Mappinggau dkk. 2017. Pengaruh Orientasi Kewirausahaan Terhadap Daya Tahan Hidup Usaha Mikro Kecil dan Menengah Kelompok Pengolahan Hasil Perikanan di Kota Makassar. *Jurnal Analisis* Vol.6 No.2
- Supriyadi. 2020. *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Evaluasi*. Jawa Tengah : PT Nasya Expanding Management