

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu faktor pendukung proses keberhasilan pembangunan suatu negara, dengan sistem pendidikan yang baik dapat mendorong suatu negara menjadi negara maju. Menurut UU No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta ssssketerampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”. Secara umum tujuan pendidikan adalah untuk mencerdaskan dan mengembangkan potensi dalam diri para peserta didik. Dengan pertumbuhan kecerdasan dan potensi di dalam diri para peserta didik. Dengan pertumbuhan kecerdasan dan potensi diri maka setiap anak bisa memiliki ilmu pengetahuan, kreativitas, sehat jasmani dan rohani, kepribadian yang baik, mandiri, dan menjadi anggota masyarakat yang bertanggung jawab.

Hal tersebut sejalan dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional yang tertuang dalam UU No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, dikatakan bahwa : “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan mmbentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta

didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”

Penyelenggaraan pendidikan yang bermutu serta berkualitas tinggi tentu membutuhkan penyelenggaraan pendidikan yang baik pada semua jenjang pendidikan. Salah satu jenjang pendidikan yang terselenggara yaitu Sekolah Menengah Atas (SMA). Sebagaimana Menurut Desmita (2010: 190) Masa remaja “merupakan suatu tahap perkembangan antara anak-anak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial”. Remaja merupakan masa perkembangan yang menjadi transisi antara masa kanak-kanan menuju masa dewasa. Masa remaja pada umumnya individu berusia 15-18 tahun yang berada pada rentang perkembangan remaja madya berstatus sebagai siswa SMA/SMK. Rentang waktu usia remaja ini dibedakan menjadi 3 fase yaitu masa remaja awal dari usia 12-15 tahun, remaja madya dari usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir dari usia 18-21 tahun. Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dan merupakan salah satu tahap perkembangan dalam rentang kehidupan manusia. Perubahan banyak terjadi pada individu yang memasuki masa remaja. Menurut Hurlock, 2002: 206 Perubahan tersebut meliputi semua aspek perkembangan seperti perubahan fisik, emosional, sosial, moral, dan juga kepribadian. Siswa merupakan remaja yang sedang dalam proses berkembang ke arah kematangan dan salah satunya adalah kematangan emosional.

Emosi merupakan suatu hal yang merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian

kecendrungan untuk bertindak. Untuk itu emosi merupakan bagian yang penting dalam perkembangan remaja (Goleman, 1999:411)

Menurut Sunarto dan Hartono (2013: 26) menyatakan bahwa emosi merupakan gejala perasaan disertai dengan perubahan atau perilaku fisik. Seperti marah yang ditunjukkan dengan teriakan suara keras, atau tingkah laku yang lain. Begitu pula sebaliknya seorang yang gembira akan melonjak-lonjak sambil tertawa lebar, dan sebagainya. Dimana pada masa ini individu masih memiliki emosi yang lebih reaktif dan sensitif dengan lingkungan sosialnya. Lingkungan keluarganya pun menjadi dasar pengaruh perkembangan emosinya. Ketika lingkungan tidak mendukung, maka akan mengakibatkan munculnya perasaan-perasaan cemas, tertekan, atau ketidaknyamanan secara emosional.

Remaja yang dalam fase perkembangannya memiliki beberapa tugas perkembangan yang salah satunya ialah mencapai kemandirian emosional (Harlock, 2002:10). Permasalahan remaja terkait dengan proses belajar masih banyak di rasakan oleh siswa seperti yang berhubungan dengan perasaan cemas, masa remaja yang memiliki energi yang besar, emosi berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Menurut Ali & Asrori 2005 Remaja sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang dan khawatir kesepian. Untuk itu individu harus memiliki kemampuan untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional.

Hal demikian memberikan dampak yang buruk terhadap proses belajarnya karena siswa merasa cemas, gelisah serta memiliki tekanan dalam diri. Siswa memiliki pandangan bahwa tingkat belajar harus sesuai dengan harapan orang tua dan tuntutan sekolah yang harus mencapai kemajuan dalam bidang akademik.

Kurangnya motivasi dan juga dukungan dari orang sekitar akan mengakibatkan siswa mudah menyerah saat menghadapi kesulitan atau hambatan dalam proses belajarnya. Sehingga akan pula berdampak bagi kesulitan siswa memiliki jiwa tenang dan tetap fokus untuk menghadapi kondisi yang menekan serta mampu mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran individu ketika banyak hal-hal yang mengganggu dan mengurangi stres yang dialami setiap individu. Oleh karena itu, siswa perlu memiliki kemampuan regulasi emosi dalam diri untuk memberikan pengontrolan dalam diri ketika menghadapi suatu hambatan dalam proses belajar.

Regulasi emosi menurut Thompson 1994 (dalam Ifta 2019) menyatakan bahwa “Kemampuan mengontrol emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi yang sesuai dengan lingkungan sekitarnya”. Regulasi emosi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Hasil regulasi emosi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Namun sebaliknya jika individu tidak bisa meregulasi emosinya, remaja mudah terjerumus ke dalam zona negatif (pergaulan bebas, tawuran antar pelajar, dan sebagainya).

Menurut Sulistyono 2014 (dalam Aisyah Lubis 2017: 44) regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi emosi yang muncul untuk mencapai tujuan yang meliputi kemampuan mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berfikir seseorang, dan respon emosi (ekspresi

wajah, tingkah laku dan nada suara) sehingga dapat diekspresikan secara tepat dengan lingkungan. Rendahnya kemampuan regulasi emosi pada remaja sering kali menyebabkan remaja cenderung mengalami pertikaian, stres dan bahkan tidak jarang remaja akan mengalami depresi sedangkan remaja yang mampu mengelola emosinya akan membantu mereka mengatasi stres dalam kehidupannya dan sebagai bekal awal remaja dalam menghadapi kehidupan mendatang dengan bekal kesehatan mental Fitriani dan Alsa, (2015: 150).

Regulasi emosi yang baik mempunyai berbagai manfaat. Menurut Fitri & Ikhwanisifa (dalam Vera Suci Endaryani dkk 2020: 21) saat melakukan regulasi emosi, individu belajar untuk mengurangi atau mengendalikan emosi negatif dan mempertahankan atau membangun emosi positif. Individu yang mampu meregulasi emosinya akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, dan hubungan sosial. Sementara itu, regulasi emosi juga dapat membuat individu berpikir jernih, bersikap lebih tenang serta bijaksana dalam bertindak. Tindakannya dapat diperhitungkan dengan baik sehingga tidak mendatangkan kerugian bagi individu itu sendiri dan dapat berdampak besar terhadap peningkatan kesehatan mental seseorang.

Dalam keadaan dan kondisi yang terancam seperti ini, regulasi emosi sangat di butuhkan bagi siswa karena apabila siswa memiliki regulasi emosi yang tinggi maka siswa akan mampu mengontrol emosi, mengendalikan diri untuk tetap fokus, dan tenang saat tekanan dalam tugas-tugas yang diberikan guru di selolah terkait pembelajaran secara baik siswa akan mampu menjaga fokus pikiran individu ketika banyak hal-hal yang mengganggu dan mengurangi stres yang di alaminya terlebih pada pembelajaran daring di era pandemi Covid-19 ini.

Pembelajaran daring di era Covid-19 ini memberikan dampak negatif bagi para siswa seperti menurunnya regulasi emosi siswa sehingga siswa tidak mampu mengontrol emosi dan tidak mampu untuk tetap fokus dan tenang dan justru memiliki kecemasan dan stres yang tinggi dalam menghadapi tugas serta pembelajaran daring di era pandemi Covid-19 ini. Hal ini terjadi karena sekolah yang merupakan media interaksi antara guru dan siswa untuk belajar berhenti di sebabkan oleh adanya wabah Covid-19. Dengan adanya virus Covid-19 di Indonesia saat ini berdampak bagi seluruh masyarakat.

Menurut Hongyue dan Rajib (dalam Rosali 2020: 22), dampak pandemi terhadap perekonomian, sosial, keamanan, serta politik akan mempengaruhi kondisi psikologis dan perubahan perilaku yang sifatnya lebih luas dalam jangka waktu yang lebih panjang. Perubahan perilaku tersebut mencakup perilaku hidup sehat, perilaku menggunakan teknologi, perilaku dalam pendidikan, perilaku menggunakan media sosial, perilaku konsumtif, perilaku kerja, dan perilaku sosial keagamaan.

Menurut Roycnhansyah (dalam Rosali 2020: 22) , perilaku masyarakat pada masa pandemi mengalami perubahan diantaranya yaitu WFH, *everything virtual*, *transport mode choice*, sampai dengan *controll access*. Penggunaan teknologi yang tadinya lebih banyak sebagai pendukung kerja sekunder atau malah rekreasi, berubah menjadi fasilitas kerja utama. Hal ini juga berdampak pada sistem pendidikan di Indonesia. Dalam sektor pendidikan misalnya, pengajar dan peserta didik akan terbiasa melakukan interaksi pembelajaran jarak jauh. Banyak aplikasi pembelajaran *online* yang bisa diterapkan dalam dunia pendidikan akhir-akhir ini.

Pembelajaran yang dilaksanakan pada Sekolah Menengah Atas (SMA) juga menggunakan pembelajaran daring/online. Menurut Arizona (2020:66) Pembelajaran *online* yang diterapkan dengan menggunakan media *google classroom* memungkinkan pengajar dan peserta didik dapat melangsungkan pembelajaran tanpa melalui tatap muka di kelas dengan pemberian materi pembelajaran (berupa *slide power point*, *e-book*, video pembelajaran, tugas (mandiri atau kelompok), sekaligus penilaian. Pengajar dan peserta didik dalam aplikasi ini dimungkinkan untuk berinteraksi melalui forum diskusi (*stream*) terkait dengan permasalahan materi dan jalannya pembelajaran secara interaktif. Bahkan di akhir-akhir ini pada aplikasi *Google Classroom* sudah *include* di dalamnya *Google Meet* yang memungkinkan untuk melakukan *Video Teleconference*.

Pada tataran pelaksanaannya pembelajaran daring memerlukan dukungan perangkat-perangkat *mobile* seperti *smartphone* atau *telepon android*, *laptop*, *komputer*, *tablet*, dan *iphone* yang dapat dipergunakan untuk mengakses informasi kapan saja dan dimana saja (Gikas & Grant, 2013) dalam Ali & Afreni 2020: 216. Tidak semua peserta didik mampu dan sukses dalam pembelajaran *online*. Ini di karenakan faktor lingkungan belajar dan karakteristik peserta didik. Salah satu yang menjadi penghambat kesuksesan dalam pembelajaran *daring/ online* adalah rendahnya regulasi emosi dalam diri untuk tetap tenang dan fokus ketika menghadapi masalah atau banyak hal- hal yang mengganggu setiap individu terkait pembelajaran baik tugas yang terlalu banyak serta tuntutan waktu yang telah di tentukan maupun metode pembelajaran yang sulit untuk di sesuaikan.

Seseorang yang memiliki regulasi emosi yang tinggi memiliki kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Tenang dan fokus adalah dua keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran individu ketika banyak hal-hal yang mengganggu, serta mengurangi stres yang di alami individu tersebut. Kesadaran emosi membantu individu dalam mengontrol emosi yang dirasakan dengan demikian individu mampu menunjukkan respon yang adaptif dari emosi yang dirasakan. Sedangkan seseorang dengan regulasi emosi yang rendah akan mengalami tekanan dan jiwa yang tidak dapat mengontrol emosinya dan bahkan akan menimbulkan dampak yang negatif pada diri individu.

Adanya permasalahan tersebut, menuntut diperlukannya alternatif pemecahan masalah dalam regulasi emosi pada siswa siswi. Salah satu cara yang digunakan untuk mengatasi permasalahan regulasi emosi tersebut ialah dengan menggunakan layanan bimbingan konseling.

Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Aisyah Lubis, Yessy Elita & Vira Afriyati (2017) dengan judul “Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMA di Kota Bengkulu” dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi meningkat setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sociodrama dalam interaksi dengan teman sebaya siswa kelas X IIS 5 SMA Negeri 3 Kota Bengkulu. Hal ini menunjukkan adanya dampak positif terhadap individu yang memiliki regulasi emosi yang baik dengan kaitannya terhadap interaksi dengan teman sebaya sehingga perlu di tingkatkan. Hal ini juga akan menimbulkan dampak positif untuk diri individu

untuk terhindar dari rasa cemas, stres dan dapat mengontrol emosi dalam dirinya ketika menghadapi suatu permasalahan yang berhubungan dengan belajarnya.

Penelitian lain tentang regulasi emosi yaitu penelitian Rifana Rizki Septiawan (2019) dengan judul "Pengaruh Regulasi Emosi dan Penyesuaian Sosial Terhadap Kenakalan Remaja Pada Siswa di SMP N 1 Pagruyung Kendal" tersebut mengatakan semakin tinggi regulasi emosi siswa maka semakin rendah tingkat kenakalan remaja pada siswa. Karena emosi mereka pun masih dalam kategori labil dengan keadaan dilingkungan, sangat mudah terpengaruhi oleh hal-hal yang negatif. Sehingga perlu adanya regulasi emosi dalam diri individu.

Kemudian penelitian terdahulu yang memiliki kemiripan kasus yaitu penelitian Ifta Nur Farichah (2019) dengan judul "Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku Dalam Membantu Mengatasi Regulasi Emosi Siswa SMP, Efektifkah?" dengan hasil bahwa, konseling kelompok rasional emotif Perilaku efektif untuk meningkatkan regulasi emosi siswa SMP.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti di lapangan terdapat siswa SMA Negeri 2 Tebing Tinggi sebagian besar memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya siswa yang mudah stres dan sulit mengontrol emosi serta mengendalikan diri dalam menghadapi suatu permasalahan yang berhubungan dengan belajarnya.

Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan peneliti bersama dengan salah satu Guru BK di SMA Negeri 2 Tebing Tinggi. Guru BK tersebut mengatakan bahwa banyak sekali siswa yang belum mampu untuk mengontrol/ mengatur emosinya seperti tidak tenang dalam menghadapi tugas maupun masalah-masalah terkait pembelajaran daring, tidak fokus dalam

mengerjakan sesuatu, selalu cemas dalam mengikuti pembelajaran, mengerjakan tugas-tugas yang diberikan guru, merasa was-was dan takut dengan hasil yang tidak baik serta khawatir yang berlebihan untuk hasil belajar yang akan menurun ketika proses pembelajaran tatap muka beralih pada pembelajaran daring/ jarak jauh/ online. Hal ini di tandai dengan menurunnya keyakinan dalam diri selama pembelajaran daring dan berdampak pada penurunan hasil belajar siswa. Kemudian, terdapat beberapa siswa yang mengeluh kepada guru BK dan guru matapelajaran serta merasa putus asa karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan dengan kondisi pembelajaran saat ini. Mereka mengatakan bahwa mereka merasa stres dan tertekan untuk menghadapi proses pembelajaran daring yang pengumpulan tugas tersebut telah di tentukan waktu pengumpulannya, dan terlebih lagi siswa merasa tidak semua pelajaran dapat di pahami dengan baik. Hal tersebut telah berpengaruh pada tingkat emosi siswa dan mereka merasa tidak tenang dan fokus untuk mengendalikan diri dalam menghadapi pembelajaran daring.

Berdasarkan hasil pembahasan di atas, menggambarkan bahwa masalah yang terjadi berkaitan dengan regulasi emosi yakni tentang sulitnya siswa mengontrol emosi yang tidak terkendali dan mengurangi stres yang di alami individu bukan hanya fenomena, namun sudah menjadi masalah faktual dan perlu diberikan suatu tindakan sebagai solusi untuk mengatasinya. Dalam konseling ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah regulasi emosi siswa. Salah satu upaya yang tepat dilakukan adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok teknik *rational emotive therapy*.

Menurut Prayitno (2004:149) konseling kelompok adalah mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi ataupun pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Kegiatan dalam konseling kelompok ini memberikan informasi dan kegiatan untuk keperluan bersama yaitu para anggota kelompok yang diantaranya cara yang mudah saling mengenal dan membantu dengan cara sistematis untuk memecahkan masalah anggota kelompok.

Pengertian tersebut sejalan dengan pendapat Juntika Nurihsan dalam (Edi Kurnanto: 2013) yang menyatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.

Berdasarkan penelitian Maulida, n.d. (dalam Ifta Nur Farichah dkk 2019: 27) menegaskan bahwa Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* Islami efektif dalam meningkatkan regulasi diri siswa MTs. Kemudian, pada tahun 2018 Evriyen Tri Utomo melakukan penelitian terhadap masalah regulasi emosi dengan judul “Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas X MIA SMA Muhammadiyah 1 Way Jepara Lampung Timur” yakni Ia menerapkan layanan bimbingan kelompok teknik permainan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada siswa Kelas X MIA SMA Muhammadiyah 1 Way Jepara Lampung Timur yang berjumlah 8 orang siswa yang terindikasi tingkat regulasi emosi yang rendah. Kemudian setelah di terapkannya layanan

tersebut, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* diketahui bahwa bimbingan konseling teknik permainan dapat meningkatkan regulasi emosi siswa.

Namun, Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Pada Siswa dianggap peneliti kurang efektif. Karena, layanan bimbingan kelompok hanya dapat memberikan bimbingan atau mencegah permasalahan tetapi bukan mengentaskan suatu masalah. Jadi salah satu upaya yang tepat di lakukan adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok teknik *Rational Emotive Therapy*.

Teknik konseling rasional emotif telah digunakan untuk mengatasi atau menghilangkan berbagai gangguan emosional yang dapat merusak diri : benci, takut, cemas, was-was sebagai akibat berpikir yang irrasional dan melatih menghadapi kenyataan secara rasional (Willis, 2004:77) dalam Suhendri, dkk 2012. Teknik *rational emotive therapy* yaitu memfokuskan diri pada cara berfikir manusia yang berpatokan pada keyakinannya yang merupakan penyebab masalah emosional siswa yang bermasalah tersebut. Hal ini dijadikan acuan bagi konselor untuk mengubah pola pikir konseli. Tujuan utama yang ingin dicapai dalam teknik *rational emotive therapy* adalah memperbaiki individu dari segi cara berfikir dan keyakinan irrasional menuju cara berfikir yang rasional, sehingga konseli dapat merubah sesuatu yang negatif dalam dirinya. Dalam konseling kelompok teknik *rational emotive therapy* mengajari individu bagaimana sistem keyakinan menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Konseling Kelompok *Rational Emotive Therapy* Terhadap Regulasi Emosi Siswa Dalam Belajar di Era Pandemi Covid-19 Kelas X IPA-1 SMA Negeri 2 Tebing Tinggi T.A 2020/2021”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka indentifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Siswa mudah merasa stres dalam menghadapi tugas yang diberikan guru di sekolah
2. Siswa merasa cemas saat menjalani pembelajaran secara daring sehingga sulit mengatur diri untuk mengerjakan tugas
3. Siswa merasa sulit mengontrol emosi dan mudah tersinggung
4. Terdapat siswa yang tidak mengerjakan dan mengumpulkan tugas sesuai waktu pengumpulan tugas

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, peneliti perlu membatasi masalah mengingat keterbatasan peneliti baik waktu maupun kemampuan peneliti. Maka masalah yang dibatasi hanya pada **“Pengaruh Konseling Kelompok *Rational Emotive Therapy* Terhadap Regulasi Emosi Siswa Dalam Belajar di Era Pandemi Covid-19 Kelas X IPA-1 SMA Negeri 2 Tebing Tinggi T.A 2020/2021”**.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang ada, maka dapat di rumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana “Gambaran Regulasi Emosi Masing-Masing Siswa Dalam Belajar Kelas X IPA-1 SMA Negeri 2 Tebing Tinggi T.A 2020/2021?”.
2. Apakah ada “Pengaruh Konseling Kelompok *Rational Emotive Therapy* Terhadap Regulasi Emosi Siswa Dalam Belajar di Era Pandemi Covid 19 Kelas X IPA-1 SMA Negeri 2 Tebing Tinggi T.A 2020/2021?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas peneliti menemukan tujuan dari penelitian tersebut yaitu:

1. Untuk mengetahui “Gambaran Keadaan Masing-Masing Regulasi Emosi Siswa Dalam Belajar Kelas X IPA-1 SMA Negeri 2 Tebing Tinggi T.A 2020/2021”.
2. Untuk mengetahui “Pengaruh Konseling Kelompok *Rational Emotive Therapy* Terhadap Regulasi Emosi siswa Dalam Belajar di Era Pandemi Covid-19 Kelas X IPA-1 SMA Negeri 2 Tebing Tinggi T.A 2020/2021”.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari adanya penelitian ini yaitu terdiri atas manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut :

1.6.1 Manfaat Teoritis

- a) Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan baru dalam pengembangan ilmu pengetahuan dibidang pendidikan khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling yang berhubungan dengan Layanan Konseling Kelompok *Rational Emotive Therapy* dan terutama untuk mengatasi Regulasi Emosi dalam belajar yang rendah.
- b) Diharapkan penelitian ini dapat menambah referensi di bidang ilmu bimbingan dan konseling khususnya dalam bidang Konseling Kelompok *Rational Emotive Therapy* dalam menangani regulasi emosi siswa dalam belajar di Era Pandemi Covid-19.

1.6.2 Manfaat Praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi :

- a) Bagi Kepala Sekolah

Diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber referensi dalam menambah pengetahuan untuk bekerja sama dengan guru BK dan guru lainnya dalam memberikan layanan maupun pengarahan kepada siswa yang lainnya khususnya dalam membantu mengatasi masalah siswa yang dialami

- b) Bagi Guru BK

Di harapkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan dan pengetahuan baru dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi masalah regulasi emosi

siswa dalam belajar yang rendah melalui Konseling Kelompok *Rational Emotive Therapy*.

c) Bagi siswa

Diharapkan dengan dilakukannya konseling kelompok memberikan perubahan yang positif dalam hal meregulasi emosi siswa terkait belajar sehingga dapat berperilaku lebih baik agar menghindari masalah dalam proses belajar.

d) Bagi peneliti

Penelitian ini berguna untuk menambah dan mengembangkan wawasan berfikir dan memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling.