

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

PEDOMAN WAWANCARA DENGAN GURU BK PRA- PENELITIAN

No.	Aspek Yang Diteliti	Hal Yang Diungkap	Pertanyaan
1.	Proses pelaksanaan anger management	Kesesuaian rencana dengan proses anger management	Apakah dalam pelaksanaan teknik anger management sesuai dengan perencanaan yang diharapkan?
2.	Hasil pelaksanaan anger management	a. Keberhasilan anger management dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa.	Apakah teknik anger management yang sudah dilaksanakan mampu berpengaruh terhadap kemampuan mengelola emosi marah siswa?
		b. Tanggapan dari guru bimbingan dan konseling terhadap hasil pelaksanaan anger management dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa.	Bagaimana tanggapan bapak terhadap teknik anger management yang masih jarang digunakan dalam proses pemberian layanan pada siswa?
3.	Kemampuan pengendalian emosi marah pada siswa	a. Penentuan <i>Reinforcement</i>	Bagaimana respon siswa setelah diberi tindakan layanan bimbingan kelompok melalui teknik <i>anger management</i> ?
		b. Tentang Marah	Bagaimana pengetahuan siswa mengenai faktor kemarahan?
		c. Aspek Psikomotorik	Bagaimana respon afektif siswa?

LAMPIRAN 2

PEDOMAN OBSERVASI PADA SURVEI AWAL

Observasi ini digunakan oleh peneliti untuk mengetahui fakta-fakta lapangan tentang bentuk-bentuk permasalahan siswa yang berkaitan dengan pengendalian emosi. Observasi ini merupakan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada saat pra-penelitian.

2.1 Pedoman Observasi pada Guru Bimbingan dan Konseling

No	Aspek yang diobservasi	Hal yang diungkap
1.	Proses pelaksanaan <i>anger management</i>	Penyampaian kepada siswa
2.	Hambatan siswa dalam pelaksanaan layanan konseling	Fasilittas yang digunakan dalam <i>anger management</i>

2.2 Pedoman Observasi Pelaksanaan pada Subjek Penelitian

No	Aspek yang diobservasi	Hal yang diungkap
1.	Proses pelaksanaan <i>ager management</i>	a. Perilaku siswa saat pelaksanaan <i>anger management</i> b. Suasana saat proses <i>anger management</i>
2.	Hambatan siswa saat pelaksanaan layanan konseling	Fasilitas penunjang <i>anger management</i>

LAMPIRAN 3

ANGKET UJI COBA TERHADAP PENGENDALIAN EMOSI SEBELUM DI VALIDASI

Di bawah ini terdapat sejumlah pernyataan tentang situasi yang mungkin sesuai atau tidak sesuai dengan perasaan empati anda. Pilihlah jawaban dengan cara memberikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban SS, S, TS, STS yang tersedia pada kolom tabel. Semua pilihan jawaban adalah benar, karena itu pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri anda. Kami sangat menghargai kejujuran dan keterbukaan anda dalam melakukan pengisian jawaban. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Keterangan:

- SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

Contoh:

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Ketika saya marah, emosi saya merasa tidak Terkendali	✓			

Penjelasan:

Dari contoh di atas jika anda memilih jawaban SS berarti pernyataan tersebut benar-benar sangat sesuai dengan kondisi diri anda pada saat itu, yaitu ketika anda marah, anda merasa tidak dapat mengendalikan emosi anda.

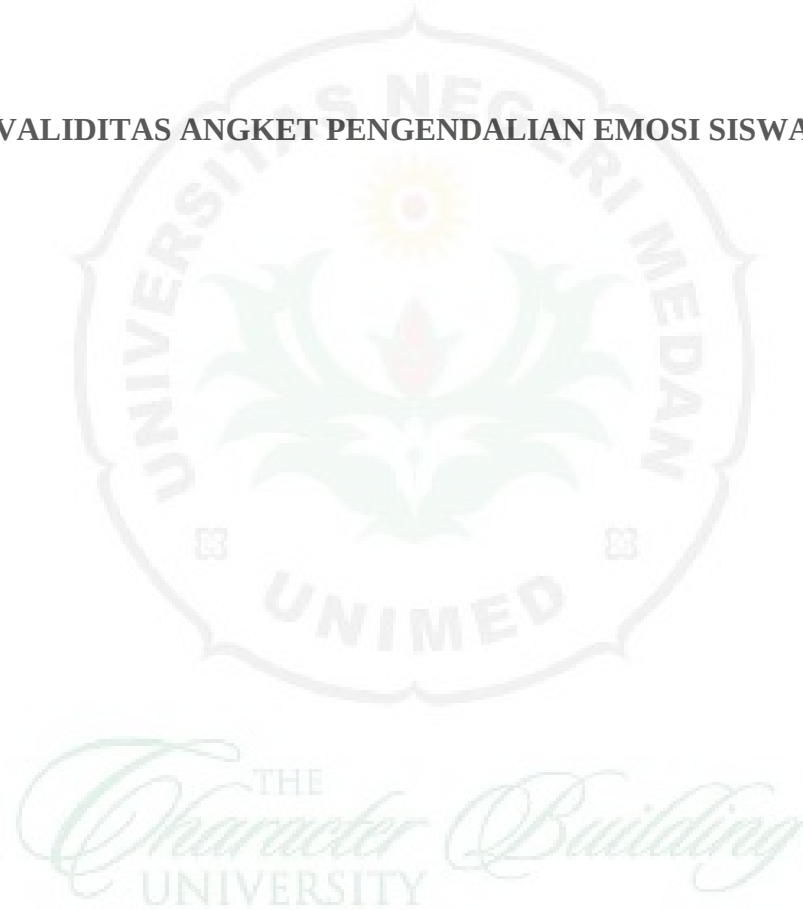
Daftar Pertanyaan Uji Coba Angket Pengendalian Emosi
Sebelum di Validasi

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Ketika sedang marah denyut jantung saya bergetar lebih kencang				
2	Jika jantung saya terasa berdetak lebih kencang, tandanya saya sedang menahan amarah				
3	Apabila saya sedang marah wajah terasa panas dan memerah				
4	Saya sulit untuk memahami alasan mengapa saya marah				
5	Saya merasa jengkel ketika orang lain tidak menghargai usaha yang saya kerjakan				
6	Biasanya ketika saya sedang marah saya sering mengepalkan tangan				
7	Saya tidak tahu saya pribadi yang meledak-ledak atau pribadi yang tenang				
8	Saya seorang yang tidak mudah marah pada orang lain				
9	Saya mengenali dan sadar ketika saya marah				
10	Ketika saya sakit hati saya ingin berusaha mengontrol diri saya agar tidak marah				
11	Pada saat marah saya ingin memukul orang lain yang membuat saya marah				
12	Saya merasa wajar apabila saya membalas perlakuan orang lain yang berbuat jahat kepada saya				
13	Ketika marah saya tidak peduli dengan apapun yang ada di sekitar				
14	Saya meminta bantuan orang lain untuk menenangkan saya ketika marah				

15.	Saya melakukan kegiatan lain untuk mengurangi emosi marah yang saya alami				
16.	Saya ingin emosi marah yang saya alami segera berakhir				
17.	Apabila saya sedang marah dengan orang lain saya merasa ingin pergi meninggalkannya				
18.	Jika tugas saya sulit dikerjakan saya ingin mengobrak-abrik segala hal yang ada di sekitar saya				
19.	Saya menarik diri dari lingkungan sekitar saya ketika marah				
20.	Saya membalas dan melepaskan emosi marah sampai puas				
21.	Saya selalu berusaha menjaga pikiran agar tetap tenang				
22.	Jika saya marah saya akan diam dan berfikir positif				
23.	Saya membiarkan pikiran-pikiran negatif ketika marah				
24.	Saya tidak akan memaafkan orang yang membuat saya marah				
25.	Saya berfikir bahwa semua orang akan membuat saya marah				
26.	Saya mencoba memaafkan orang yang membuat saya marah				
27.	Ketika marah saya mencoba mengalihkan dengan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan				
28.	Saya mencoba menjaga dan mengendalikan perasaan agar tetap positif				
29.	Saya membenci orang-orang yang membuat saya marah				
30.	Saya dendam dengan perlakuan-perlakuan				

	orang yang membuat saya marah				
31.	Saya memilih menjaga ucapan dan perilaku agar tidak menyakiti orang lain				
32.	Meskipun marah saya tidak pernah menjelek-jelekan orang yang telah membuat saya marah				
33.	Saya ingin memukul orang yang telah membuat saya marah				
34.	Saya memaki-maki orang yang telah membuat saya marah				
35.	Ketika saya marah saya merasa seperti bom yang akan meledak				
36.	Ketika marah saya memilih menyendiri untuk sementara waktu				
37.	Ketika marah saya lebih suka mendengarkan Music atau lagu kesukaan saya				
38.	Ketika marah saya memilih diam dari pada Melampiaskannya				
39.	Ketika marah saya memilih untuk menenangkan diri dengan melakukan kegiatan lain.				
40.	Saya menenangkan diri sejenak dan kembali menemui orang yang mebuat saya marah dan membicarakannya baik-baik				
41.	Saya meredakan amarah dengan menangis dan mengurung diri di kamar				
42.	Saya jarang mencoba melakukan kegiatan lain untuk meredakan emosi marah				
43.	Saya melampiaskan emosi marah langsung kepada orang yang membuat saya marah				
44.	Saya marah dan mencaci maki kepada orang yang membuat saya marah				
45.	Saya menghindari interaksi dengan orang lain				

	yang membuat saya marah sampai rasa marah saya menghilang				
46.	Saya ingin mengungkapkan kemarahan saya kemarahan yang saya rasakan dengan cara yang sesuai tanpa menyakiti perasaan orang lain				
47.	Saya ingin mencoba selalu jujur tanpa melukai perasaan orang lain agar dapat saling menguntungkan				
48.	Jika saya merasa kurang setuju dengan pendapat orang lain saya ingin mengatakan kepadanya dengan kata-kata yang sopan dan baik				
49.	Saya memilih memendam kemarahan dengan orang lain dalam hati				
50.	Ketika orang lain menyinggung hati lebih baik saya diam				
51.	Saya tidak suka menyalahkan orang lain tanpa sebab yang jelas				
52.	Saya mencoba untuk mencari tahu apa yang orang lain rasakan sehingga dalam bertindak tidak menyinggung perasaannya				
53.	Saya menyalahkan orang lain yang membuat saya marah				
54.	Saya jarang memperdulikan perasaan orang lain yang membuat saya kesal				
55.	Saya sering gagal ketika ingin memahami perasaan orang lain				

LAMPIRAN 4**VALIDITAS ANGKET PENGENDALIAN EMOSI SISWA**

No	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20	p21	p22	p23	p24	p25	p26	p27	p28	p29	p30	p31	p32	p33	p34	p35	p36	p37	p38	p39	p40	p41	p42	p43	p44	p45	p46	p47	p48	p49	p50	p51	p52	p53	p54	p55	Y	Y2		
1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	159	25281		
2	4	3	2	2	2	4	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	1	2	3	3	1	2	2	2	141	19881
3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	1	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	3	4	2	145	21025				
4	3	3	4	3	2	1	3	2	4	3	2	3	1	2	3	4	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	4	3	3	2	1	4	4	2	2	4	3	3	3	4	3	2	2	152	23104						
5	3	4	4	1	1	3	2	4	3	3	2	1	2	2	2	2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	4	4	3	3	1	3	3	4	2	3	2	3	1	2	2	3	3	3	2	148	21904				
6	3	3	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	1	4	4	1	191	36481		
7	4	1	2	2	3	1	3	4	3	4	1	2	3	3	2	3	1	2	1	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	1	1	3	4	4	4	1	1	3	4	3	3	1	151	22801				
8	4	1	2	4	1	3	2	3	3	3	4	2	2	3	4	3	1	2	1	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	4	4	4	4	4	2	1	2	2	3	1	3	3	3	2	2	2	2	2	144	20736				
9	1	3	1	2	2	3	1	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	2	3	4	3	3	4	2	3	1	2	1	3	2	3	2	3	3	2	1	1	2	4	3	2	2	4	1	3	2	1	2	130	16900		
10	3	2	2	2	3	4	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	142	20164				
11	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	149	22201				
12	2	2	2	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	4	2	143	20449						
13	3	3	4	3	2	4	2	4	2	2	4	2	2	2	4	4	1	3	3	3	4	4	2	2	3	4	4	4	3	1	4	3	3	2	3	4	4	4	4	2	2	3	1	3	1	1	4	4	2	1	1	2	1	3	1	3	150	22500	
14	3	1	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	2	3	2	2	157	24649			
15	4	3	3	2	3	3	2	2	1	3	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	4	2	3	3	2	151	22801	
16	4	3	2	3	4	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	4	4	2	3	1	2	3	3	3	2	4	4	4	2	2	3	1	4	3	3	2	3	1	2	2	2	3	145	21025		
17	3	3	1	3	1	2	2	4	4	4	1	1	2	2	1	4	4	1	1	2	2	3	3	2	3	4	4	4	1	4	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	1	2	4	1	2	4	4	1	4	1	1	143	20449			
18	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	3	4	3	4	1	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	4	3	2	4	2	3	164	26896			
19	4	4	2	3	3	4	2	2	3	4	3	2	2	2	4	3	1	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	1	3	4	4	4	4	2	1	3	3	3	1	4	4	4	4	3	4	2	162	26144				
20	4	3	4	4	2	1	2	1	2	1	4	4	2	2	3	3	3	1	2	1	1	2	2	1	4	2	3	2	2	1	1	2	2	1	3	1	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	2	1	2	120	14400		
21	2	2	4	4	1	2	2	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	4	3	4	3	1	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	3	1	1	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	1	3	2	2	163	26569			
22	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	1	2	2	1	2	3	1	2	2	1	2	2	1	3	2	4	2	2	4	3	2	1	2	2	1	2	4	2	1	1	2	2	1	1	4	1	2	121	14641		
23	3	2	3	3	2	2	2	2	4	3	1	1	2	3	3	4	1	4	1	1	3	3	3	4	2	1	4	4	1	2	2	4	1	1	2	4	4	2	1	2	4	4	1	1	4	4	3	1	1	4	1	3	4	4	3	139	19321		
24	4	2	2	3	2	3	3	4	4	3	4	3	2	2	4	3	3	2	3	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	163	26569		
25	2	1	2	2	1	3	1	2	3	4	2	3	2	2	2	2	1	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	4	2	1	3	2	4	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	3	1	4	2	3	4	138	19044			
26	3	2	2	3	3	3	2	2	4	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	4	2	2	3	3	1	2	1	4	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	4	141	19881				
27	1	3	2	4	2	1	4	4	1	3	1	1	2	1	3	1	1	4	2	1	2	1	3	1	3	3	3	2	1	3	4	1	1	1	3	3	3	3	3	4	2	1	1	1	2	4	4	3	1	1	3	2	1	3	123	15129			
28	3	4	4	3	1	4	3	4	2	4	2	4	4	4	2	3	3	1	1	4	2	2	4	2	2	4	2	4	2	1	3	4	3	1	1	1	4	4	3	3	2	2	2	4	4	2	3	2	4	4	4	4	1	156	24336				
29	4	2	3	2	2	3	4	2	3	4	1	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	3	2	2	2	1	1	1	3	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	121	14641					
30	4	2	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	2	1	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	2	3	4	1	3	2	3	4	4	1	3	2	4	1	2	4	1	3	2	2	4	164	26896						
31	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	1	2	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	1	3	3	2	2	3	4	2	3	134	17956				
32	4	2	4	3	2	3	4	4	2	3	2	3	4	2	3	3	2	1	3	3	4	4	2	4	3	4	1	4	3	3	2	3	3	1	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	1	3	4	4	2	3	166	27656		
33	4	4	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	4	1	4	4	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	1	3	3	3	1	2	2	4	3	4	2	161	25921			
34	3	2	4	3	1	3	3	2	4	4	2	3	2	1	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	2	3	3	3	2	3	4									

LAMPIRAN 5

PERHITUNGAN VALIDITAS ANGKET PENGENDALIAN EMOSI

Validitas butir angket pengendalian emosi dihitung dengan rumus *Product Moment*, yaitu :

$$r = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{(n\sum x^2) - (\sum X)^2\}\{n\sum y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

- r** : koefisien korelasi Pearson
N : banyak pasangan nilai X dan Y
 $\sum XY$: jumlah dari hasil kali nilai X dan nilai Y
 $\sum X$: jumlah nilai X
 $\sum Y$: jumlah nilai Y
 $\sum X^2$: jumlah dari kuadrat nilai X
 $\sum Y^2$: jumlah dari kuadrat nilai Y

Untuk mengetahui validitas angket pengendalian emosi, kriteria pengujian apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikan 5% atau alpha 0,05 maka butiran angket dianggap valid, demikian sebaliknya. Sebagai contoh, perhitungan soal nomor 1 dengan skor total sebagai berikut:

$$\sum x : 104 \qquad \qquad \qquad \sum y : 5183$$

$$\sum x^2 : 346 \qquad \qquad \qquad \sum y^2 : 775681$$

$$(\sum x)^2 : 10816 \qquad \qquad \qquad (\sum y)^2 : 26863489$$

$$\sum xy : 15594 \qquad \qquad \qquad N : 35$$

$$r = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{(n\sum x^2) - (\sum X)^2\}\{n\sum y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r = \frac{(35)(15.594) - (104)(5.183)}{\sqrt{\{(35)(346) - (10.816)\}\{(35)(775.681) - (26.863.489)\}}}$$

$$r = \frac{6.758}{\sqrt{369.237.724}}$$

$$r = \frac{6.758}{19.215,5}$$

$$r = 0,352$$

Selanjutnya nilai r_{hitung} di atas di atas dikonsultasikan dengan r_{tabel} pada $N=35$ dengan taraf signifikan 5% dari daftar r_{tabel} . Dengan demikian, diperoleh $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,352 > 0,334$), bahwa butir soal nomor 1 dinyatakan valid.

**Tabel Hasil Perhitungan Uji Validitas Angket Pengendalian Emosi Siswa
Kelas XII IPS 1 SMA N 17 Medan**

No item	r_{hitung}	r_{tabel}	Status	No item	r_{hitung}	r_{tabel}	Status
1.	0.352	0.334	V	29.	0.534	0.334	V
2.	0.087	0.334	TV	30.	0.300	0.334	TV
3.	0.408	0.334	V	31.	0.398	0.334	V
4.	0.345	0.334	V	32.	0.069	0.334	TV
5.	-0.130	0.334	TV	33.	0.624	0.334	V
6.	0.283	0.334	TV	34.	0.321	0.334	TV
7.	0.316	0.334	TV	35.	0.664	0.334	V
8.	0.235	0.334	TV	36.	0.165	0.334	TV
9.	0.358	0.334	V	37.	0.222	0.334	TV
10.	0.106	0.334	TV	38.	0.611	0.334	V
11.	0.256	0.334	TV	39.	0.443	0.334	V
12.	0.473	0.334	V	40.	0.278	0.334	TV
13.	0.361	0.334	V	41.	0.193	0.334	TV
14.	0.068	0.334	TV	42.	0.097	0.334	TV
15.	0.377	0.334	V	43.	0.598	0.334	V
16.	0.430	0.334	V	44.	0.325	0.334	TV
17.	0.341	0.334	V	45.	0.365	0.334	V
18.	0.144	0.334	TV	46.	0.543	0.334	V
19.	0.061	0.334	TV	47.	0.324	0.334	TV
20.	0.437	0.334	V	48.	0.322	0.334	TV
21.	0.604	0.334	V	49.	-0.304	0.334	TV
22.	0.555	0.334	V	50.	0.395	0.334	V
23.	0.550	0.334	V	51.	0.423	0.334	V
24.	0.296	0.334	TV	52.	-0.147	0.334	TV
25.	0.516	0.334	V	53.	0.522	0.334	V

26.	0.579	0.334	V	54.	0.382	0.334	V
27.	0,218	0.334	TV	55.	-0.030	0.334	TV
28.	0.553	0.334	V				

Dari tabel di atas, maka dapat diketahui angket yang di uji coba kepada 35 orang siswa diperoleh 29 butir angket yang valid (dapat digunakan dalam pengumpulan data), yaitu nomor:1,3,4,9,12,13,15,16,17,20,21,22,23,25,26,28,29, 31,33,35,38,39,43,45,46,50,51,53,54. dan 26 butir agket yang tidak valid yaitu nomor item 2,5,6,7,8,10,11,14,18,19,24,27,30,32,34,36,37,40,41,42,44,47,48,49, 52,55.

LAMPIRAN 6

PERHITUNGAN REABILITAS ANGKET PENGENDALIAN EMOSI SISWA KELAS IPS 1 SMA N 17 MEDAN

Reabilitas angket pengendalian emosi siswa kelas XII IPS 1 SMA N 17 Medan, dihitung dengan menggunakan rumusan Alpha sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{K}{K-1} \right) \left(1 - \frac{\sum b^2}{\sigma^2 t} \right)$$

r_{11} : Reliabilitas instrumen

K : Banyaknya butir soal

$\sum b^2$: Jumlah Varians butir

$\sigma^2 t$: Varians total

Varians total dapat dihitung dengan menggunakan rumus:

$$\sigma^2 = \frac{\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N}}{N}$$

Varians butir dihitung dengan menggunakan rumus:

$$\frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}}{N}$$

Sebagai contoh perhitungan pada item nomor 1, dari data uji coba angket pengendalian emosi pada siswa kelas XII IPS 1 SMA N 17 Medan dapat dihitung sebagai berikut:

$$\sum X = 104$$

$$\sum X^2 = 346$$

$$N = 35$$

Sehingga varians item nomor 1 adalah:

$$\sigma^2 = \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}}{N}$$

$$\sigma^2 = \frac{346 - \frac{(104)^2}{35}}{35}$$

$$\sigma^2 = \frac{346 - 309,02}{35}$$

$$\sigma^2 = \frac{36,98}{35}$$

$$\sigma^2 = 1,056$$

Hasil perhitungan varians untuk setiap butir item angket pengendalian emosi siswa kelas XII IPS 1 SMA N 17 Medan.

**Tabel Varians Butir Item Angket Pengendalian Emosi Siswa
Kelas XII IPS 1 SMA N 17 Medan**

No Butir	σ^2	No Butir	σ^2	No Butir	σ^2
1.	1.056	21.	0,637	41.	1,048
2.	0.764	22.	0,637	42.	0,625
3.	0.960	23.	0,625	43.	0,661
4.	0.490	24.	1,107	44.	0,931
5.	0.865	25.	0,485	45.	0,713
6.	0.748	26.	0,522	46.	0,797
7.	0.816	27.	0,740	47.	0,593
8.	0.686	28.	0,420	48.	0,705
9.	0.958	29.	0,764	49.	0,617
10.	0.305	30.	0,934	50.	0,983
11.	1.164	31.	0,682	51.	1,205
12.	0,593	32.	0,593	52.	1,140
13.	0,640	33.	0,983	53.	0,691
14.	0,511	34.	0,754	54.	1,105
15.	0,650	35.	0,645	55.	0,691
16.	0,542	36.	0,629		
17.	0,878	37.	0,751		
18.	0,764	38.	0,542		
19.	0,542	39.	0,960		
20.	0,919	40.	0,648		

Jumlah	41.414
---------------	---------------

Dari data uji angket Pengendalian emosi siswa kelas XII IPS 1 SMA Negeri 17 Medan diperoleh Varians total sebagai berikut:

$$\sum Y = 5183$$

$$\sum Y^2 = 775681$$

$$N = 35$$

Sehingga varians total adalah:

$$\sigma t = \frac{\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N}}{N}$$

$$\sigma t = \frac{775681 - \frac{(5183)^2}{35}}{35}$$

$$\sigma t = \frac{775681 - \frac{26.863.489}{35}}{35}$$

$$\sigma t = \frac{775681 - 767.528,26}{35}$$

$$\sigma t = \frac{8.152,74}{35}$$

$$\sigma t = 232,93$$

Maka reabilitas angket pengendalian emosi SMA N 17 Medan:

$$K = 55$$

$$\sigma^2 b = 41.414$$

$$\sigma t^2 = 232,94$$

$$r_{11} = \frac{55}{55-1} \left(1 - \frac{41.414}{232,93}\right)$$

$$r_{11} = 0,837$$

Dengan demikian, nilai Cronbach Alpha yang didapat adalah 0,837, dimana nilai yang menunjukkan reliabilitas atau konsistensi kuesioner adalah >0,6. Maka dapat disimpulkan bahwa angket pengendalian emosi siswa SMA N

17 Medan termasuk dalam kategori cukup, dan sudah reliabel.



THE
Character Building
UNIVERSITY

LAMPIRAN 7**INSTRUMEN ANGKET PENGENDALIAN EMOSI**

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Umur :

Hari/ Tanggal pengisian :

Petunjuk pengisian:

1. Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan teliti. Kemudian berilah jawaban anda pada lembar jawaban yang telah disediakan, yaitu di samping pernyataan pada angket ini.
2. Jawablah semua pernyataan dengan teliti dan jangan sampai ada yang terlewatkan.
3. Setiap pertanyaan dalam skala ini ada empat pilihan jawaban: Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).
4. Beri tanda (✓) pada kolom pilihan jawaban yang tersedia secara jujur, sesuai yang anda rasakan dan yang paling menggambarkan diri anda yang sesungguhnya.
5. Waktu pengerjaan 25 menit.

Daftar Pertanyaan Uji Coba Angket Pengendalian Emosi

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa, ketika saya sedang marah, denyut jantung saya berdetak lebih kencang.				
2.	Ketika saya sedang marah wajah terasa panas dan memerah				

3.	Saya sulit untuk memahami alasan mengapa saya marah				
----	---	--	--	--	--



THE
Character Building
UNIVERSITY

4.	Saya memahami dan sadar alasan mengapa saya marah				
5.	Saya merasa wajar apabila saya membalas perlakuan orang lain yang berbuat jahat kepada saya				
6.	Ketika marah saya tidak peduli dengan apapun yang ada di sekitar saya				
7.	Saya melakukan hobby saya dan kegiatan lain untuk mengurangi emosi marah yang saya alami				
8.	Saya ingin emosi marah yang saya alami dapat mereda.				
9.	Apabila saya sedang marah dengan orang lain saya merasa ingin pergi meninggalkannya.				
10.	Saya membalas dan melepaskan emosi marah sampai puas				
11.	Ketika saya merasakan emosi, saya menjaga pikiran agar tetap tenang				
12.	Jika saya marah saya akan diam dan berfikir positif				
13.	Saya membiarkan pikiran-pikiran negatif ketika marah				
14.	Saya berfikir bahwa semua orang akan membuat saya marah				
15.	Saya mencoba memaafkan orang yang membuat saya marah				
16.	Saya mencoba menjaga dan mengendalikan perasaan agar tetap positif				
17.	Saya membenci orang-orang yang membuat saya marah				

18.	Saya memilih menjaga ucapan dan perilaku agar tidak menyakiti orang lain				
19.	Saya ingin memukul orang yang telah membuat saya marah				
20.	Ketika saya marah saya merasa seperti bom waktu yang akan meledak				
21.	Ketika marah saya memilih diam dari pada Melampiaskannya kepada orang lain.				
22.	Ketika marah saya memilih untuk menenangkan diri dengan melakukan aktivitas lain.				
23.	Saya melampiaskan emosi marah langsung kepada orang yang membuat saya marah				
24.	Saya menghindari interaksi dengan orang lain yang membuat saya marah sampai rasa marah saya hilang				
25.	Saya ingin mengungkapkan kemarahan yang saya rasakan dengan cara yang sesuai tanpa menyakiti perasaan orang lain				
26.	Ketika orang lain menyinggung hati lebih baik saya diam				
27.	Saya tidak suka menyalahkan orang lain tanpa sebab yang jelas				
28.	Saya menyalahkan orang lain sebagai alasan yang membuat saya marah				
29.	Saya jarang memperdulikan perasaan orang lain yang membuat saya kesal				

THE
Character Building
UNIVERSITY

THE
Character Building
UNIVERSITY

THE
Character Building
UNIVERSITY

LAMPIRAN 9

PERHITUNGAN KATEGORI PRE-TEST

Perhitungan Kategori pengendalian marah sebelum diberi layanan Konseling Kelompok dengan *teknik Anger Management* pada Siswa SMA N 17 Medan T.A 2024/2025.

Tabel Perhitungan Kategori Pengendalian Emosi Pre-Test Pada Kelompok Eksperimen

Responden	Skor	Kategori Angket
AS	58	Rendah
AM	71	Sedang
AMS	53	Rendah
CS	66	Sedang
DJ	69	Sedang
JK	57	Rendah
OG	70	Sedang
YG	73	Sedang
Jumlah	517	
Rata-trata	64,62	
Nilai terendah	53	
Nilai tertinggi	73	

Setelah diketahui jumlah skor angket marah siswa sebelum diberi layanan dengan Konseling Kelompok Teknik Anger Management dengan diperoleh:

Skor maksimal ideal = $29 \times 4 = 116$,

Skor minimal ideal = $29 \times 1 = 29$.

$$\text{Rentang} = \frac{\text{skor maksimal ideal} - \text{skor minimal ideal}}{3}$$

$$\text{Rentang} = \frac{116 - 29}{3} = 29$$

Maka kategori pengendalian emosi siswa sebelum diberi layanan konseling kelompok adalah:

1. 29-58 : Kategori rendah
2. 59-88 : Kategori sedang
3. >89 : Kategori tinggi

Dari hasil perhitungan diperoleh: 5 orang siswa memiliki pengendalian emosi kategori sedang, dan 3 orang siswa memiliki pengendalian emosi kategori rendah. Sehingga didapat 8 orang siswa kategori terendah yang akan diteliti.

LAMPIRAN 10

HASIL PERHITUNGAN PRE-TEST PER INDIKATOR

No	Nama	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	Total	%	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	Total	%	p20	p21	p22	p23	p24	Total	%	p25	p26	p27	p28	p29	Total	%	% TOTAL
1	AM	1	2	3	3	1	3	2	3	2	20	62.50	1	3	2	3	2	2	2	2	1	3	21	65.63	2	1	3	2	2	10	50	2	2	1	1	1	7	35	50
2	AMS	2	1	2	2	1	4	2	3	2	19	59.38	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	25	78.13	3	3	4	2	2	14	70	3	3	2	3	2	13	45	61.21
3	AS	1	3	2	2	1	1	2	2	2	16	50.00	1	2	2	1	2	3	1	1	2	1	16	50.00	2	3	1	2	2	10	50	2	3	2	1	3	11	55	45.69
4	CS	1	1	2	2	2	1	3	2	3	17	53.13	4	1	2	3	3	2	3	1	2	1	22	68.75	3	3	3	3	3	15	75	2	2	2	4	2	12	60	56.90
5	DS	2	3	1	2	2	3	1	3	2	19	59.38	3	1	3	2	3	1	2	3	3	2	23	71.88	4	2	1	3	2	12	60	2	3	4	3	3	15	75	59.48
6	JK	1	1	2	2	2	1	2	2	4	17	53.13	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	22	68.75	3	2	1	3	2	11	55	1	2	1	2	1	7	35	49.14
7	OG	2	3	3	2	2	1	3	4	3	23	71.88	3	3	3	3	3	2	3	2	1	2	25	78.13	2	2	2	3	1	10	50	2	2	4	2	2	12	60	60.34
8	YG	2	2	4	3	1	3	3	2	3	23	71.88	2	2	3	2	1	3	3	2	3	3	24	75.00	2	4	3	3	4	16	80	2	2	3	1	2	10	50	62.93
JUMLAH(S)		12	16	19	18	12	17	18	21	21	154		19	17	20	18	19	19	18	16	16	16	178		21	20	18	21	18	98		16	19	19	17	16	87		
SKOR MAKSIMAL		32	32	32	32	32	32	32	32	32			32	32	32	32	32	32	32	32	32	32			32	32	32	32	32			32	32	32	32	32			
%		37.50	50.00	59.38	56.25	37.50	53.13	56.25	65.63	65.63			59.38	53.13	62.50	56.25	59.38	59.38	56.25	50.00	50.00	50.00			65.63	62.50	56.25	65.63	56.25			50.00	59.38	59.38	53.13	50.00			
% RATA-RATA		55.80									19.25	60.16	55.63									22.25	69.53	61.25				12.25	61.25	54.38				19.333	52	55.71			

THE
Character Building
UNIVERSITY

THE
Character Building
UNIVERSITY

THE
Character Building
UNIVERSITY

LAMPIRAN 12

PERHITUNGAN KATEGORI POST-TEST

Perhitungan kategori pengendalian emosi setelah diberi Layanan Konseling kelompok dengan pendekatan behavior siswa kelas XII IPS 1 SMA N 17 Medan T.A 2024/2025

Tabel Kategori Post-test Pengendalian siswa

Responden	Skor	Kategori/Angket
AS	96	Tinggi
AM	106	Tinggi
AMS	88	Sedang
CS	101	Tinggi
DJ	95	Tinggi
JK	90	Tinggi
OG	103	Tinggi
YG	95	Tinggi
Jumlah:	774	
Rata- rata:	96,75	
Nilai Tertinggi:	106	
Nilai Terendah:	88	

LAMPIRAN 13

HASIL PERHITUNGAN POST-TEST PER INDIKATOR

No	Nama	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	Total	%	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	Total	%	p20	p21	p22	p23	p24	Total	%	p25	p26	p27	p28	p29	Total	%	% TOTAL							
1	AM	4	2	3	3	4	3	2	3	4	28	77.78	2	3	4	3	4	4	3	4	4	3	34	85.00	4	3	3	4	4	18	90	2	4	3	4	3	16	80	82.76							
2	AMS	4	4	3	4	3	4	4	3	4	33	91.67	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	36	90.00	3	4	4	3	4	18	90	3	4	4	4	4	19	95	91.38							
3	AS	2	3	4	2	3	4	2	3	4	27	75.00	3	4	3	3	2	2	3	3	4	4	31	77.50	2	3	4	2	3	14	70	4	3	3	3	3	16	80	75.86							
4	CS	4	3	2	4	4	3	3	4	3	30	83.33	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	36	90.00	2	3	4	4	3	16	80	4	3	4	4	4	19	95	87.07							
5	DS	3	3	3	3	4	3	4	3	3	29	80.56	4	1	3	3	3	4	4	3	3	2	30	75.00	4	3	4	4	3	18	90	4	3	4	3	4	18	90	81.90							
6	JK	2	4	4	3	4	1	4	3	4	29	80.56	3	4	3	4	3	4	1	2	4	3	31	77.50	3	3	1	3	4	14	70	3	3	4	2	4	16	80	77.59							
7	OG	4	3	4	4	3	4	3	4	3	32	88.89	3	4	4	3	4	3	4	3	1	4	33	82.50	4	4	4	4	4	20	100	3	4	4	4	3	18	90	88.79							
8	YG	3	3	4	4	4	3	3	3	4	31	86.11	2	4	3	3	1	3	4	4	3	4	31	77.50	2	4	3	3	4	16	80	3	3	4	3	4	17	85	81.90							
JUMLAH(S)		26	25	27	27	29	25	25	26	29	239		24	27	28	27	24	27	27	26	24	28			24	27	27	27	29			26	27	30	27	29										
SKOR MAKSIMAL		32	32	32	32	32	32	32	32	32			32	32	32	32	32	32	32	32	32	32			32	32	32	32	32			32	32	32	32	32										
%		81.25	78.13	84.38	84.38	90.63	78.13	78.13	81.25	90.63			75.00	84.38	87.50	84.38	75.00	84.38	84.38	81.25	75.00	87.50			75.00	84.38	84.38	84.38	90.63			81.25	84.38	93.75	84.38	90.63										
% RATA-RATA		82.99									29.88	82.99	81.88									32.75	81.88	83.75									16.75	84	86.88									17.375	87	83.41

LAMPIRAN 14

**HASIL PERBANDINGAN PRE-TEST DAN POST-TEST
PENGENDALIAN EMOSI ANGGOTA KELOMPOK**

No.	Responden	Skor Pre-test			Skor Post-test			Peningkatan	
		Skor	%	Kategori	Skor	%	Kategori	Skor	%
1.	AS	58	50	Rendah	96	82,76	Tinggi	38	32,76
2.	AM	71	61,21	Sedang	106	91,38	Tinggi	35	30,17
3.	AMS	53	45,69	Rendah	88	75,86	Tinggi	35	30,17
4.	CS	66	56,90	Sedang	101	87,07	Tinggi	35	30,17
5.	DJ	69	59,48	Sedang	95	81,90	Tinggi	26	22,41
6.	JK	57	49,14	Rendah	90	77,59	Tinggi	33	28,45
7.	OG	70	60,34	Sedang	103	88,79	Tinggi	33	28,45
8.	YG	73	62,993	Rendah	95	81,90	Tinggi	22	18,97
Jumlah:		517			774			257	
Rata-rata		64,63	56	R/S	96,75	83,41	Tinggi	32,13	27,69

LAMPIRAN 15

INDIKATOR KENAIKAN PRE-TEST DAN POST-TEST

No	Indikator	Pre-Test		Post-Test		Tingkat Kenaikan
		%	K	%	K	
1.	Mengenali emosi marah	53,47	Sedang	82,99	Tinggi	29,52
2.	Mengendalikan emosi marah	55,63	Sedang	81,88	Tinggi	26,25
3.	Meredakan emosi marah	61,25	Sedang	83,75	Tinggi	22,50
4.	Mengungkapkan emosi marah secara asertif	54,38	Sedang	86,88	Tinggi	32,50
Rata-rata		56	Sedang	83,41	Tinggi	27,69%

LAMPIRAN 16

**DATA HASIL PERBANDINGAN PRE-TEST DAN POST TEST
PEREMPUAN DAN LAKI-LAKI**

1. Data Hasil Perbandingan Pre-test dan Post-test Perempuan

No	Responden	Skor Pre-test	Skor Post-test	Beda
1	AS	58	96	38
2	AMS	53	88	35
3	DJ	69	95	26
4	JK	57	90	33
Jumlah		237	369	132
Nilai Tertinggi		69	96	26
Nilai Terendah		53	88	35
Rata-rata		59,25	92,25	33

2. Data Hasil Perbandingan Pre-Test dan Post-Test Laki-Laki

No	Responden	Skor Pre-test	Skor Post-test	Beda
1	AM	71	106	35
2	CS	66	101	35
3	OG	70	103	33
4	YG	73	95	22
Jumlah		280	405	125
Nilai Tertinggi		73	106	35
Nilai Terendah		66	95	22
Rata-rata		70	101,25	31,25

LAMPIRAN 17

**PERHITUNGAN HARGA RATA-RATA (M), STANDAR DEVISI (SD)
DATA PRE-TEST PENGENDALIAN EMOSI**

a. Harga Rata-rata (M)

$$M = \frac{\sum X_A}{N}$$

Keterangan:

M : Harga rata-rata

$\sum X_A$: Jumlah aljabar X

N : Jumlah Sampel

$$\sum X_A = 517$$

$$N = 8$$

$$\sum X_A^2 = 33.809$$

$$\text{Maka : } M = \frac{517}{8} = 64,62$$

b. Standar Devisi (SD)

$$SD = \frac{(N \sum X_A^2) - (\sum X_A)^2}{N(N-1)}$$

Keterangan:

$\sum X_A$: Jumlah aljabar dari data X

$\sum X_A^2$: Jumlah aljabar kuadrat X

N : Jumlah sampel

$$\sum X_A^2 = 33.809$$

$$\sum X_A = 64,62$$

$$N = 8$$

$$SD = \frac{(N \sum X_A^2) - (\sum X_A)^2}{N(N-1)}$$

$$SD = \frac{(8 \times 33.809) - (64,62)^2}{8(8-1)}$$

$$SD = \frac{(270.472) - (4.176)}{56}$$

$$SD = \frac{266.296}{56}$$

$$SD = 4.755,3$$

LAMPIRAN 18

**PERHITUNGAN HARGA RATA-RATA (M), STANDAR DEVISI (SD)
DATA POST-TEST PENGENDALIAN EMOSI**

a. Harga Rata-rata (M)

$$M = \frac{\sum X_B}{N}$$

Keterangan:

M : Harga rata-rata

$\sum X_B$: Jumlah aljabar X

N : Jumlah Sampel

$$\sum X_B = 774$$

$$N = 8$$

$$\sum X_B^2 = 599.076$$

Maka :

$$M = \frac{744}{8} = 96,75$$

b. Standar Devisi (SD)

$$SD = \frac{(N \sum XB^2) - (\sum XB)^2}{N(N-1)}$$

Keterangan:

$\sum X_B$: Jumlah aljabar dari data X

$\sum X_B^2$: Jumlah aljabar kuadrat X

N : Jumlah sampel

$$\sum X_B^2 = 599.076$$

$$\sum X_A = 744$$

$$N = 8$$

$$SD = \frac{(N \sum XB^2) - (\sum XB)^2}{N(N-1)}$$

$$SD = \frac{(8 \times 599.076) - (96,75)^2}{8(8-1)}$$

$$SD = \frac{(4.792.608) - (9.360,5)}{56}$$

$$SD = \frac{4.783.247,5}{56}$$

$$SD = 85.415$$

LAMPIRAN 19

**TABULASI DATA PENELITIAN PRE-TEST DAN POST-TEST
PENGENDALIAN EMOSI KELOMPOK EKSPERIMEN**

No.	Responden	Pre-test		Post-test	
		XA	XA2	XB	XB2
1.	AS	58	3.364	96	9.216
2.	AM	71	5.041	106	11.236
3.	AMS	53	2.809	88	7.744
4.	CS	66	4.356	101	10.201
5.	DJ	69	4.761	95	9.025
6.	JK	57	3.249	90	8.100
7.	OG	70	4.900	103	10.609
8.	YG	73	5.329	95	9.025
Jumlah		517	33.809	774	75.156

LAMPIRAN 20**PENGUJIAN HIPOTESIS**

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dicari mean beda dan simpangan baku beda. Untuk memperoleh perhitungan maka dibuat tabel tabulasi data pre-test dan post-test sebagai berikut:

Tabulasi Pre-test dan Post-test sebagai berikut:

No.	Pre-test (XA)	Post-test (XB)	XB-XA (D)	Skor ideal	N Gain	%
1.	58	96	38	58	0.66	66
2.	71	106	35	45	0.78	78
3.	53	88	35	63	0.56	56
4.	66	101	35	50	0.70	70
5.	69	95	26	47	0.55	55
6.	57	90	33	59	0.56	56
7.	70	103	33	46	0.72	72
8.	73	95	22	43	0.51	51
Mean	64,63	96,75	32,13	51,38	0,63	63
Σ	517	774	257			

Mean beda (MD) ;

$$MD = \frac{\Sigma(XB-XA)}{N} = \frac{257}{8} = 32,13$$

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji wilcoxon, lebih lengkapnya sebagai berikut:

Hasil Data dengan menggunakan uji wilcoxon

No.	Pre Test (XA)	Post Test (XB)	XB-XA (D)	D-MD (d)	Peringkat	Tanda Peringkat	
						+	-
1.	58	96	38	5,9	6	6	
2.	71	106	35	2,9	3	3	
3.	53	88	35	2,9	3	3	
4.	66	101	35	2,9	3	3	
5.	69	95	26	-6,1	7		7
6.	57	90	33	1	1,5	1,5	
7.	70	103	33	1	1,5	1,5	
8.	73	95	22	-10	8		10
Σ	517	774	257			18	17

Dari tabel di atas, jumlah jenjang bertanda positif = 18 dan jumlah jenjang bertanda negative = 17. Jadi, $J = 17$ yaitu jumlah jenjang yang lebih kecil.

Dari tabel nilai kritis J untuk diuji jenjang bertanda Wilcoxon untuk $n = 8$, $\alpha = 0,05$. Karena $J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana $17 > 8$ sesuai dengan kriteria penerimaan hipotesis dimana jika $J_{hitung} > J_{tabel}$ maka hipotesis diterima. Dengan demikian dinyatakan bahwa “Ada pengaruh pemberian layanan konseling kelompok teknik *Anger Management* terhadap pelaku *bullying* di SMA N 17 Medan T.A 2024/2025.

LAMPIRAN 21

PERHITUNGAN ANGKET PENGENDALIAN EMOSI SISWA

Berdasarkan test awal (pre-test) pada kelompok eksperimen diperoleh rata-rata pengendalian emosi siswa adalah sebesar 64,63 dan test akhir (post-test) diperoleh rata-rata pengendalian emosi siswa adalah sebesar 96,75. Maka pengendalian emosi siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok pada kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada sebelum pelaksanaan konseling kelompok teknik anger management $96,75 > 64,63$.

Perhitungan pengendalian emosi siswa adalah sebagai berikut:

$$= \frac{(rata-rata\ post-test) - (rata-rata\ pre-test)}{(rata-rata\ pre-test)} \times 100\%$$

$$= \frac{96,75 - 64,63}{64,63} \times 100\%$$

$$= \frac{32,12}{64,63} \times 100\%$$

$$= 0,49 \times 100\%$$

$$= 49\%$$

LAMPIRAN 22

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING
KELOMPOK TEKNIK ANGER MANAGEMENT
SMA N 17 MEDAN (PERTEMUAN I)

1	Komponen Layanan	Layanan Konseling Kelompok
2	Strategi Layanan	Konseling Kelompok
3	Bidang Layanan	Pribadi-Sosial
4	Fungsi Layanan	Preventif dan Pengembangan
5	Sasaran	XII IPS 1
6	Topik Layanan	Mengenal Emosi Marah
7	Aspek Layanan	Pengendalian Emosi
8	Capaian Layanan BK	Peserta didik/konseli mampu mengenali emosi marah dan mengendalikan emosi serta mengekspresikan marah secara tepat.
9	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat mengendalikan emosi dan memantapkan nilai serta cara bertingkah laku yang dapat diterima dalam kehidupan social yang lebih luas.
10	Tujuan Khusus	1. Peserta didik/konseli mampu mengidentifikasi emosi marah (C1) 2. Peserta didik mampu mengendalikan emosi marah secara tepat (A4) 3. Peserta didik mampu melatih keterampilan mengendalikan emosi marah (P2)
11	Metode/Teknik	<i>Anger Management</i> menggunakan <i>brainstorming, Judging, Choosing, Reciting, Practicing, Processing, reinforcing activitie.</i> (curah pendapat dan tanya jawab)
12	Media/Alat	Rancangan Pelaksanaan Layanan (RPL), Powerpoint, alat tulis.
13	Moda	Luring
14	Waktu	1 kali pertemuan x 45 menit
15	Kegiatan Pendukung	Aplikasi Instrumentasi

16	Uraian Kegiatan	
	a. Tahap Awal	1. Konselor Memberi salam dan menyapa peserta didik dengan ramah. 2. Menunjukkan penerimaan dan menyampaikan terima kasih atas kehadiran segenap peserta didik. 3. Konselor memimpin doa atau memberi kesempatan kepada peserta didik untuk memimpin doa. 4. Konselor meminta anggota kelompok untuk saling memperkenalkan diri secara berurutan. 5. Konselor menyampaikan maksud dan tujuan dilaksanakannya konseling kelompok. 6. Menjelaskan proses pelaksanaan konseling kelompok. 7. Menjelaskan Azaz- azaz dalam konseling kelompok. 8. Menyampaikan norma dan pengecekan terhadap kehadiran/absensi 9. Pengungkapan komitmen anggota terhadap kelompok.
	b. Tahap Peralihan	1. Konselor akan menjelaskan kembali secara ringkas kegiatan yang akan dilaksanakan dalam KKP. 2. Tanya jawab tentang kesiapan peserta didik untuk memasuki tahap inti. 3. Mengenali suasana kesiapan kelompok. 4. Mendorong peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan KKP. 5. Konselor mengulangi azaz-azaz konseling dan meminta anggota kelompok untuk mengucapkan janji.

	c. Tahap Inti/Kerja	1. Konselor mempertegas topik tersebut yang dibahas yaitu mengenali emosi marah. 2. Konselor menyampaikan garis besar mengenai topik yang sering dibahas. 3. Konselor memulai tahap kegiatan menggunakan teknik anger management sebagai berikut. a) Sesi awal. Pemimpin kelompok membina hubungan baik kepada konseli. b) Sesi kedua. Pemimpin kelompok melakukan assesmen terhadap masalah konseli dengan meminta anggota kelompok untuk mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang dampak, faktor-faktor apa yang menurut konseli salah dari perilaku marah dan pengendalian emosi yang tidak baik. c) Sesi Penutup. Pemimpin kelompok mengimplementasikan program penanganan. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menentang pola pikir dan perilaku negatif. Hal-hal yang dapat dilakukan adalah: 1. Berdiskusi mengenai topik pembahasan mengenal emosi marah (<i>Brainstorming</i>) 2. Meminta anggota kelompok untuk mencurahkan ide-ide yang dimiliki (<i>Judging</i>) 3. Meminta anggota kelompok untuk memilih sendiri ide yang dapat mengurangi emosi marah (<i>Choosing</i>) 4. Strategi dalam pengendalian emosi (<i>Reciting</i>)
--	---------------------	--

		5. Melatih pengendalian marah dalam strategi mengurangi emosi marah (<i>Practicing</i>) 6. Aplikasi dalam mengendalikan emosi melalui Teknik anger management yang sudah dibahas (<i>Proccesing</i>) 7. Dukungan dari lingkungan sekitar (<i>Reinforching activitices</i>)
	d. Tahap Pengakhiran	1. Konselor mengingatkan peserta didik bahwa kegiatan akan segera berakhir. 2. Konselor meminta peserta didik untuk menyampaikan kesan-kesan, pesan, harapan, dan rencana kedepan setelah mengikuti KKP. 3. Mengajak siswa untuk semangat dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak, dan bertanggungjawab (BMB3) berkenaan dengan materi konseling yang telah dibahas. 4. Konselor memberi motivasi agar peserta didik tidak melakukan praktek-praktek bullying, tetapi membangun motivasi diri agar dapat mengenali emosi marah dan mengendalikannya. 5. Menyepakati kegiatan lanjutan. 6. Menyampaikan terima kasih kepada peserta didik atas partisipasi aktifnya dan kekompakannya selama mengikuti KKP. 7. Konselor memimpin doa penutup. 8. Menyampaikan salam perpisahan dan dilanjutkan dengan bernyanyi bersama.

	e. Evaluasi	1. Evaluasi Proses : Evaluasi ini dilakukan oleh konselor dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan KKP yang meliputi: - Dinamika Kelompok. - Partisipasi aktif peserta didik selama mengikuti KKP. - Antusiasme peserta didik selama mengikuti KKP. 2. Penilaian Proses - Melalui pengamatan, dilakukan penilaian proses kegiatan penyampaian materi tentang saling menghargai di Sekolah yang dilaksanakan dalam konseling kelompok , agar memperoleh gambaran tentang usaha siswa dalam meningkatkan sikap mengenali emosi marah dalam pengendalian emosi peserta didik. 1. Evaluasi Hasil Evaluasi ini dilakukan oleh konselor untuk mengetahui hasil yang diperoleh peserta didik setelah mengikuti kegiatan KKP yang meliputi: - Pengetahuan dan pemahaman baru peserta didik mengenai mengenali emosi marah. - Perasaan-perasaan positif peserta didik setelah mengikuti layanan konseling kelompok. - Rencana atau kegiatan apa yang akan dilakukan setelah mengikuti layanan konseling kelompok tentang menghindari kekerasan fisik. - Peserta didik mengisi instrument penilaian dari konselor.
--	-------------	---

		2. Penilaian Hasil a. Berfikir, hal-hal baru yang perlu diketahui para siswa tentang mengenal emosi marah b. Merasa, Perasaan nyaman siswa dalam mengenali emosi marah c. Bersikap, Bagaimana siswa bersikap dalam mengenali emosi marah d. Bertindak, Bagaimana siswa bertindak dalam mengenai emosi marah e. Bertanggung jawab, bagaimana kesungguhan siswa menjadi pribadi yang mengenali emosinya terutama emosi marah.
		3. LAPELPROG dan Tindak lanjut Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai disusun laporan pelaksanaan program layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

Medan, 21 Agustus 2024

THE
Character Building
UNIVERSITY

Naftalia Elizabet Nababan

(1203351023)

MATERI MENGENALI EMOSI MARAH

1. Pengertian Mengenal Emosi Marah

A. Pengertian Emosi

Menurut pandangan neurologi, emosi mengandung dua keadaan yaitu cara bertindak (ekspresi emosional) dan cara merasa (pengalaman emosional). Sedangkan menurut pandangan psikologi emosi adalah pengalaman yang sadar dan kompleks yang memberi pengaruh pada aktivitas-aktivitas tubuh, menghasilkan sensasi-sensasi organis dan kinestetik, disertai dengan penjelmaan yang jelas, implus-implus yang bersamaan serta nada perasaan yang kuat (Puluhulawa et al., 2017). Dapat kita ketahui bahwa emosi adalah interpretasi kita meliputi aspek fisiologi terhadap sesuatu yang membangkitkan keadaan tubuh kita, menghasilkan sensasi-sensasi organis dan kinestetik sehingga kita bereaksi ke situasi tersebut dan kita memperhatikan reaksi kita.

2. Marah

Suharman (1995) mengartikan bahwa marah adalah suatu emosi yang memiliki ciri-ciri aktifitas simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang disebabkan adanya kesalahan yang mungkin nyata atau mungkin pula tidak. Menurut Safaria (2009) marah merupakan sesuatu yang bersifat sosial dan biasanya terjadi jika mendapat perlakuan tidak adil atau tidak menyenangkan didalam interaksi sosial. Dapat disimpulkan marah adalah merupakan sublimasi dari perasaan yang tidak menyenangkan terhadap lingkungan dan kekuatan yang tidak enak yang didapat dari lingkungan sekitar sehingga seseorang mudah berperilaku emosional.

3. Gejala-Gejala Emosi Marah

Blackburns (1994) menyatakan beberapa gejala marah, antara lain:

- a. Gejala dari aspek biologis: Tekanan darah meningkat, frekuensi denyut jantung meningkat, wajah merah, pupil melebar, frekuensi pengeluaran pupil meningkat.
- b. Gejala marah dari aspek emosional: Merasa tidak nyaman, merasa tidak berdaya, jengkel, ingin berkelahi, mengamuk, bermusuhan, sakit hati, menyalahkan, menuntut.

Ekman dan Friesen (dalam Walgito, 2004) mengatakan gejala-gejala emosi marah dari gejala kejasmanian yaitu: Rasa sedih, ketakutan, mukanya pucat, jantung berdebar-debar. Wade (2007) mengatakan gejala-gejala pada seseorang yang memiliki kemarahan meliputi: Denyut nadi secara kencang, jantung berdetak keras, rahang terasa kaku, otot menjadi tegang, sekujur tubuh terasa panas, mengepalkan tinju, berjalan cepat-cepat, gelisah, tidak bisa istirahat, bicara lebih cepat dan keras, berfikir akan mengamuk atau balas dendam.

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Emosi Marah

Purwanto dan Mulyono (2006) secara garis besar faktor yang mempengaruhi emosi marah terdiri atas faktor fisik dan psikis:

a. Faktor fisik

- 1) Kelelahan yang berlebihan, seseorang yang bertugas melayani jika kurang istirahat maka akan mudah merasa lelah. Dalam kondisi seperti itu akan lebih mudah marah dan mudah sekali tersinggung serta dapat menjadi penyebab utama menurunnya kondisi fisik pada seseorang sehingga rentan terhadap kecenderungan somatisasi.
- 2) Zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan marah. Jika otak kurang mendapat zat asam, orang tersebut lebih mudah marah.

b. Faktor psikis

Faktor psikis yang menimbulkan marah erat kaitannya dengan kepribadian seseorang, terutama sekali yang menyangkut apa yang disebut “*self concept* yang salah” yaitu anggapan seseorang terhadap dirinya sendiri yang salah. *Self concept* yang salah menghasilkan pribadi yang tidak seimbang dan tidak matang. Hal ini karena seseorang akan menilai dirinya sangat berlainan sekali dengan kenyataan yang ada. Beberapa *self concept* yang salah dapat dibagi menjadi 3.

- 1) Rasa rendah diri (MC= *Minderwaardigheid Complex*), yaitu menilai dirinya sendiri lebih rendah dari yang sebenarnya.
- 2) Sombong (*Superiority Complex*), yaitu menilai dirinya sendiri sangat penting melebihi kenyataan yang sebenarnya.
- 3) Egoistis atau terlalu mementingkan dirinya sendiri, yang menilai dirinya

sangat penting melebihi kenyataan.

Menurut Zaqeus (2004) secara garis besar emosi marah bisa disebabkan oleh faktor internal dan eksternal:

a. Faktor internal

Menyangkut *self control* seseorang, pola pandang yang dianutnya, serta kebiasaan yang ditumbuhkannya dalam merespons suatu permasalahan. Misalnya, perasaan salah ketika didalam pekerjaan yang tak bisa terselesaikan dan akhirnya pecah menjadi kemarahan.

b. Faktor eksternal

Situasi-situasi diluar diri seseorang yang memancing respon emosional, latar belakang keluarga, serta budaya dan lingkungan sekitar. Menurut Wade (2007) faktor yang mempengaruhi emosi marah, yaitu:

- a. Faktor keluarga, kehidupan keluarga merupakan merupakan sekolah mempelajari emosi, oleh karena itu keluarga memiliki peran yang sangat penting. Didalam keluarga anak belajar bagaimana merasakan perasaannya sendiri, bagaimana orang lain menanggapi perasaannya serta bagaimana mengungkapkan perasaannya terhadap orang lain.
- b. Lingkungan sosial, lingkungan sosial meliputi lingkungan sekolah, yaitu pendidikan yang mereka dapat disekolah, hubungan dengan teman-temannya, serta sikap pengajar. Lingkungan sosial terutama teman sebaya yang merupakan kumpulan orang-orang lain yang cukup berpengaruh terhadap perkembangan emosi seseorang. Jadi lingkungan secara tidak langsung mempengaruhi kematangan emosi

5. Dampak Negatif Emosi

Menurut Dimyati (1990) terdapat beberapa efek yang terkandung dalam emosi, antara lain: Hambatan kemampuan berfikir, karena berfikir adalah alat terbaik untuk memecahkan masalah tetapi juga menciptakan persoalan baru. Emosi dapat mengganggu gangguan permanen tubuh, radang usus, disebabkan karena tekanan-tekanan emosi, penyakit kulit, tekanan darah tinggi, asma, sakit kepala, dapat mengganggu pengobatan sakit jantung, diabetes, epilepsy.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING
KELOMPOK TEKNIK ANGER MANAGEMENT
SMA N 17 MEDAN (PERTEMUAN II)

1	Komponen Layanan	Layanan Konseling Kelompok
2	Strategi Layanan	Konseling Kelompok
3	Bidang Layanan	Pribadi-Sosial
4	Fungsi Layanan	Preventif dan Pengembangan
5	Sasaran	XII IPS 1
6	Topik Layanan	Pengendalian Emosi Marah
7	Aspek Layanan	Pengendalian Emosi
8	Capaian Layanan BK	Peserta didik/konseli mampu mengendalikan emosi marah serta mengekspresikan marah secara tepat.
9	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat mengendalikan emosi dan memantapkan nilai serta cara bertingkah laku yang dapat diterima dalam kehidupan social yang lebih luas.
10	Tujuan Khusus	1. Peserta didik/konseli mampu mengidentifikasi emosi marah (C1) 2. Peserta didik mampu mengendalikan emosi marah secara tepat (A4) 3. Peserta didik mampu melatih keterampilan mengendalikan emosi marah (P2)
11	Metode/Teknik	<i>Anger Management</i> menggunakan <i>brainstorming, Judging, Choosing, Reciting, Practicing, Processing, reinforcing activitie.</i> (curah pendapat dan tanya jawab)
12	Media/Alat	Rancangan Pelaksanaan Layanan (RPL), Powerpoint, alat tulis.
13	Moda	Luring
14	Waktu	1 kali pertemuan x 45 menit
15	Kegiatan Pendukung	Aplikasi Instrumentasi
16	Uraian Kegiatan	

	a.Tahap Awal	1. Konselor memberi salam dan menyapa peserta didik dengan ramah. 2. Menunjukkan penerimaan dan menyampaikan terima kasih atas kehadiran segenap peserta didik. 3. Konselor memimpin doa atau memberi kesempatan kepada peserta didik untuk memimpin doa. 4. Konselor meminta anggota kelompok untuk saling memperkenalkan diri secara berurutan. 5. Konselor menyampaikan maksud dan tujuan dilaksanakannya konseling kelompok. 6. Menjelaskan proses pelaksanaan konseling kelompok. 7. Menjelaskan Azaz- azaz dalam konseling kelompok. 8. Menyampaikan norma dan pengecekan terhadap kehadiran/absensi 9. Pengungkapan komitmen anggota terhadap kelompok.
	b.Tahap Peralihan	1. Konselor akan menjelaskan kembali secara ringkas kegiatan yang akan dilaksanakan dalam KKP. 2. Tanya jawab tentang kesiapan peserta didik untuk memasuki tahap inti. 3. Mengenali suasana kesiapan kelompok. 4. Mendorong peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan KKP. 5. Konselor mengulangi azaz-azaz konseling dan meminta anggota kelompok untuk mengucapkan janji.

	c. Tahap Inti/Kerja	1. Konselor mempertegas topik tersebut yang dibahas yaitu mengendalikan emosi marah. 2. Konselor menyampaikan garis besar mengenai topik yang sering dibahas. 3. Konselor memulai tahap kegiatan menggunakan teknik anger management sebagai berikut. a) Sesi awal. Pemimpin kelompok membina hubungan baik kepada konseli. b) Sesi kedua. Pemimpin kelompok melakukan assesmen terhadap masalah konseli dengan meminta anggota kelompok untuk mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang dampak, faktor-faktor apa yang menurut konseli salah dari perilaku bullying. c) Sesi Penutup. Pemimpin kelompok mengimplementasikan program penanganan. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menentang pola pikir dan perilaku negatif. Hal-hal yang dapat dilakukan adalah: 1. Berdiskusi mengenai topik pembahasan mengenai emosi marah (<i>Brainstorming</i>) 2. Meminta anggota kelompok untuk mencurahkan ide-ide yang dimiliki (<i>Judging</i>) 3. Meminta anggota kelompok untuk memilih sendiri ide yang dapat mengurangi emosi marah (<i>Choosing</i>) 4. Strategi dalam pengendalian emosi (<i>Reciting</i>) 5. Melatih pengendalian marah dalam strategi mengurangi emosi marah (<i>Practicing</i>)
--	---------------------	---

		6. Aplikasi dalam mengendalikan emosi melalui Teknik anger management yang sudah dibahas (<i>Proccesing</i>) 7. Dukungan dari lingkungan sekitar (<i>Reinforching activitices</i>)
	d.Tahap Pengakhiran	1. Konselor mengingatkan peserta didik bahwa kegiatan akan segera berakhir. 2. Konselor meminta peserta didik untuk menyampaikan kesan-kesan, pesan, harapan, dan rencana kedepan setelah mengikuti KKP. 3. Mengajak siswa untuk semangat dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak, dan bertanggungjawab (BMB3) berkenaan dengan materi konseling yang telah dibahas. 4. Konselor memberi motivasi agar peserta didik tidak melakukan praktek-praktek bullying, tetapi membangun motivasi diri agar tidak menjadi pelaku bullying. 5. Menyepakati kegiatan lanjutan 6. Menyampaikan terima kasih kepada peserta didik atas partisipasi aktifnya dan kekompakannya selama mengikuti KKP. 7. Konselor memimpin doa penutup 8. Menyampaikan salam perpisahan dan dilanjutkan dengan bernyanyi bersama.
	e.Evaluasi	1. Evaluasi Proses : Evaluasi ini dilakukan oleh konselor dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan KKP yang meliputi:

		a. Dinamika Kelompok. b. Partisipasi aktif peserta didik selama mengikuti KKP. c. Antusiasme peserta didik selama mengikuti KKP. 2. Penilaian Proses a. Melalui pengamatan, dilakukan penilaian proses kegiatan penyampaian materi tentang saling menghargai di Sekolah yang dilaksanakan dalam konseling kelompok, agar memperoleh gambaran tentang usaha siswa dalam meningkatkan sikap mengenali emosi marah dalam pengendalian emosi peserta didik.
		1. Evaluasi Hasil Evaluasi ini dilakukan oleh konselor untuk mengetahui hasil yang diperoleh peserta didik setelah mengikuti kegiatan KKP yang meliputi: a. Pengetahuan dan pemahaman baru peserta didik mengenai mengenali emosi marah. b. Perasaan-perasaan positif peserta didik setelah mengikuti layanan konseling kelompok. c. Rencana atau kegiatan apa yang akan dilakukan setelah mengikuti layanan konseling kelompok tentang menghindari kekerasan fisik. d. Peserta didik mengisi instrument penilaian dari konselor. 2. Penilaian Hasil a. Berfikir, hal-hal baru yang perlu diketahui para siswa tentang pengendalian emosi marah

		b. Merasa, Perasaan nyamansiswa dalam mengendalikan emosi marah c. Bersikap, Bagaimana siswa bersikap dalam mengendalikan emosi marah d. Bertindak, Bagaimana siswa bertindak dalam mengendalikan emosi marah e. Bertanggung jawab, bagaimana kesungguhan siswa menjadi pribadi yang mengenali emosinya terutama emosi marah.
		3. LAPELPROG dan Tindak lanjut Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai disusun laporan pelaksanaan program layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

Medan, 28 Agustus 2024

Naftalia Elizabet Nababan
(1203351023)

THE
Character Building
UNIVERSITY

MATERI PENGENDALIAN EMOSI

1. Pengertian Pengendalian Emosi

S, Vitalis Djarot (2013) menyatakan bahwa pengelolaan emosi merupakan kesadaran diri dalam membantu dan mengungkapkan perasaan. Sedangkan untuk ciri-ciri pengendalian emosi, Junaidi (2017) menjelaskan bahwa ciri-ciri orang yang bisa mengendalikan emosi yaitu:

1. Mempunyai kemampuan untuk memotivasi diri.
2. Mampu bertahan menghadapi frustrasi.
3. Mampu mengendalikan hawa nafsu, hati tidak terlampau senang yang berlebih-lebihan.
4. Menjaga agar tidak stress yang dapat melumpuhkan kemampuan berpikir
5. Mampu menyelesaikan masalah atau konflik sendiri dengan baik.
6. Mampu membaca dan memahami perasaan orang lain dengan efektif dan terampil bergaul.
7. Orang yang secara emosional cerdas, memiliki banyak keuntungan, dalam berhubungan kasih sayang, politik, organisasi, produktivitas lebih berhasil.
8. Mempunyai kemampuan untuk memantau perasaan diri sendiri atau orang lain dari waktu ke waktu.
9. Mampu mengelola emosi dalam situasi dan kondisi yang bagaimanapun dan tidak mempertuhankan hawa nafsu.
10. Tidak penakut, tidak gelisah, bermoral, tegas, ramah, sosial, hangat, mampu menyesuaikan diri, terbuka, bijaksana, adil, dan sebagainya.

2. Ciri-ciri Kemampuan Pengelolaan Emosi

Soputro (2013) Individu dengan kemampuan pengelolaan yang baik yaitu akan lebih cakap menangani ketegangan emosi. Menurut Fallis (2013) menyatakan dua hal penting yang terkait dengan kemampuan emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Dari kedua pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa karakteristik kemampuan pengelolaan emosi, antara lain: (1) lebih cakap menangani ketegangan emosi, (2) memiliki ketenangan yang baik, dan (3) memiliki fokus yang baik.

Ciri-ciri tersebut dapat dijabarkan seperti dibawah ini:

1. Lebih cakap menangani ketegangan emosi

2. Memiliki ketenangan yang baik

3. Memiliki fokus yang baik.

3. Jenis Pengendalian Emosi

Menurut Diana (2015), ada 2 jenis pengendalian emosi yang diantaranya:

1. Pengendalian Internal

Pengendalian internal adalah pengendalian emosi yang dilakukan oleh subyek/dalam diri individu tersebut. Misal: Pada saat individu mengalami patah hati dan jengkel dengan pacarnya ia lebih baik meluapkan emosinya dengan cara menangis, dari pada ia harus memarahi orang lain yang ada di sekitarnya. Karena jika ia meluapkan emosi kepada orang lain maka hal ini akan menimbulkan masalah baru yang akan dialami oleh individu tersebut.

2. Pengendalian Eksternal

Pengendalian eksternal adalah pengendalian emosi yang dilakukan oleh orang-orang yang berada di lingkungan subyek/individu, baik itu di lingkungan keluarga, sekolah dan tempat terapi untuk mengendalikan emosi subyak/individu. Pengendalian yang diberikan oleh orang-orang yang ada disekitarnya yaitu dapat berupa pemberian pengertian kepada subyek/individu, pemberian kesempatan untuk melakukan keinginannya (mengarahkan), membantu subyek untuk berlatih menyampaikan keinginannya lewat bahasa verbal maupun tindakannya. Dalam hal ini individu dapat menyampaikan keinginnannya kepada orang terdekatnya sehingga emosinya bisa berkurang.

4. Upaya Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi

Adapun menurut Soputro (2013) menjelaskan bahwa upaya untuk mengendalikan emosi yaitu dengan melakukan pengelolaan emosi yang baik. Adapun strategi untuk melakukan dan melatih pengelolaan emosi yaitu dengan cara:

- a. Membiasakan “*I Message*” menggunakan “Pesan Aku” untuk mengungkapkan secara jujur perasaan sendiri.
- b. Mendiskripsi tingkah laku spesifik dengan menghindari penilaian (*nonjudge-mental*)
- c. Menjelaskan implikasi tindakannya pada “aku”
- d. Memberitahu keinginan “Aku”

Komarudin (2016) menjelaskan bahwa adapun cara-cara untuk mengendalikan emosi yaitu dengan cara melakukan disiplin emosi. Adapun dasar-dasar untuk melakukan disiplin emosi yaitu:

1. Menciptakan proses disiplin emosi.
2. Pelajarilah karakteristik kunci disiplin emosi
3. Pilihlah makna perasaan
4. Tingkatkanlah Intelegensi Emosional (EQ)
5. Rasakanlah perasaan
6. Melakukan latihan emosi
7. Menahan badai emosi

Selain itu, Fauzi & Purnama Sari (2018) beberapa cara untuk mengendalikan emosi yang diantaranya:

- 1) Merasakan apa yang orang lain rasakan
- 2) Menenangkan hati
- 3) Mencari kesibukan
- 4) Berbicara dengan orang lain
- 5) Menemukan penyebab permasalahan dan mencari solusinya
- 6) Adanya keinginan untuk menjadi orang yang baik
- 7) Tidak peduli dan melupakan masalah yang ada
- 8) Berfikir secara rasional sebelum bertindak
- 9) Diservikasi tujuan
- 10) Kendalikan emosi dan kemarahan
- 11) Mendengarkan dengan sabar

8. Pentingnya Kemampuan Pengelolaan Emosi

Emosi merupakan aspek penting yang tidak dapat dipisahkan dari individu. Emosi sebagai bentuk ungkapan dari kondisi yang dialami, seperti rasa marah, sedih, kecewa, dan kesal. Emosi dibutuhkan untuk membantu individu agar lebih mudah beradaptasi dengan lingkungannya. Dengan emosi yang dimiliki, individu diharapkan mampu mengekspresikan serta menyalurkan perasaannya dengan tepat. Hal tersebut dikarenakan apabila individu tidak dapat mengelola emosi secara tepat, maka akan mempengaruhi perilakunya.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING
KELOMPOK TEKNIK ANGER MANAGEMENT
SMA N 17 MEDAN (PERTEMUAN III)

1	Komponen Layanan	Layanan Konseling Kelompok
2	Strategi Layanan	Konseling Kelompok
3	Bidang Layanan	Pribadi-Sosial
4	Fungsi Layanan	Preventif dan Pengembangan
5	Sasaran	XII IPS 1
6	Topik Layanan	Meredakan Emosi Marah
7	Aspek Layanan	Pengendalian Emosi
8	Capaian Layanan BK	Peserta didik/konseli mampu mengenali emosi marah dan mengendalikan emosi serta mengekspresikan marah secara tepat.
9	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat mengendalikan emosi dan memantapkan nilai serta cara bertingkah laku yang dapat diterima dalam kehidupan social yang lebih luas.
10	Tujuan Khusus	7. Peserta didik/konseli mampu mengidentifikasi emosi marah (C1) 8. Peserta didik mampu mengendalikan emosi marah secara tepat (A4) 9. Peserta didik mampu melatih keterampilan mengendalikan emosi marah (P2)
11	Metode/Teknik	<i>Anger Management</i> menggunakan <i>brainstorming, Judging, Choosing, Reciting, Practicing, Processing, reinforcing activitie.</i> (curah pendapat dan tanya jawab)
12	Media/Alat	Rancangan Pelaksanaan Layanan (RPL), Powerpoint, alat tulis.
13	Moda	Luring
14	Waktu	1 kali pertemuan x 45 menit
15	Kegiatan Pendukung	Aplikasi Instrumentasi

16	Uraian Kegiatan	
	a. Tahap Awal	1. Konselor memberi salam dan menyapa peserta didik dengan ramah. 2. Menunjukkan penerimaan dan menyampaikan terima kasih atas kehadiran segenap peserta didik. 3. Konselor memimpin doa atau memberi kesempatan kepada peserta didik untuk memimpin doa. 4. Konselor meminta anggota kelompok untuk saling memperkenalkan diri secara berurutan. 5. Konselor menyampaikan maksud dan tujuan dilaksanakannya konseling kelompok. 6. Menjelaskan proses pelaksanaan konseling kelompok. 7. Menjelaskan Azaz- azaz dalam konseling kelompok. 8. Menyampaikan norma dan pengecekan terhadap kehadiran/absensi 9. Pengungkapan komitmen anggota terhadap kelompok.
	b.Tahap Peralihan	1. Konselor akan menjelaskan kembali secara ringkas kegiatan yang akan dilaksanakan dalam KKP. 2. Tanya jawab tentang kesiapan peserta didik untuk memasuki tahap inti. 3. Mengenali suasana kesiapan kelompok. 4. Mendorong peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan KKP. 5. Konselor mengulangi azaz-azaz konseling dan meminta anggota kelompok untuk mengucapkan janji.

	c. Tahap Inti/Kerja	1. Konselor mempertegas topik tersebut yang dibahas yaitu meredakan emosi marah. 2. Konselor menyampaikan garis besar mengenai topik yang sering dibahas. 3. Konselor memulai tahap kegiatan menggunakan teknik anger management sebagai berikut. a) Sesi awal. Pemimpin kelompok membina hubungan baik kepada konseli. b) Sesi kedua. Pemimpin kelompok melakukan assesmen terhadap masalah konseli dengan meminta anggota kelompok untuk mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang dampak, faktor-faktor apa yang menurut konseli salah dari pengendalian emosi seseorang. c) Sesi Penutup. Pemimpin kelompok mengimplementasikan program penanganan. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menentang pola pikir dan perilaku negatif. Hal-hal yang dapat dilakukan adalah: 1. Berdiskusi mengenai topik pembahasan mengenai emosi marah (<i>Brainstorming</i>) 2. Meminta anggota kelompok untuk mencurahkan ide-ide yang dimiliki (<i>Judging</i>) 3. Meminta anggota kelompok untuk memilih sendiri ide yang dapat mengurangi emosi marah (<i>Choosing</i>) 4. Strategi dalam pengendalian emosi (<i>Reciting</i>) 5. Melatih pengendalian marah dalam strategi mengurangi emosi marah (<i>Practicing</i>)
--	---------------------	--

		6. Aplikasi dalam mengendalikan emosi melalui Teknik anger management yang sudah dibahas (<i>Proccesing</i>) 7. Dukungan dari lingkungan sekitar (<i>Reinforching activitices</i>)
	d.Tahap Pengakhiran	1. Konselor mengingatkan peserta didik bahwa kegiatan akan segera berakhir. 2. Konselor meminta peserta didik untuk menyampaikan kesan-kesan, pesan, harapan, dan rencana kedepan setelah mengikuti KKP. 3. Mengajak siswa untuk semangat dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak, dan bertanggungjawab (BMB3) berkenaan dengan materi konseling yang telah dibahas. 4. Konselor memberi motivasi agar peserta didik tidak melakukan praktek-praktek bullying, tetapi membangun motivasi diri agar tidak menjadi pelaku bullying. 5. Menyepakati kegiatan lanjutan 6. Menyampaikan terima kasih kepada peserta didik atas partisipasi aktifnya dan kekompakannya selama mengikuti KKP. 7. Konselor memimpin doa penutup 8. Menyampaikan salam perpisahan dan dilanjutkan dengan bernyanyi bersama.
	e.Evaluasi	1. Evaluasi Proses : Evaluasi ini dilakukan oleh konselor dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan KKP yang meliputi:

		a. Dinamika Kelompok. b. Partisipasi aktif peserta didik selama mengikuti KKP. c. Antusiasme peserta didik selama mengikuti KKP. 2. Penilaian Proses 1 Melalui pengamatan, dilakukan penilaian proses kegiatan penyampaian materi tentang saling menghargai di Sekolah yang dilaksanakan dalam konseling kelompok , agar memperoleh gambaran tentang usaha siswa dalam meningkatkan sikap mengenali emosi marah dalam pengendalian emosi peserta didik.
		1. Evaluasi Hasil Evaluasi ini dilakukan oleh konselor untuk mengetahui hasil yang diperoleh peserta didik setelah mengikuti kegiatan KKP yang meliputi: a. Pengetahuan dan pemahaman baru peserta didik mengenai mengenali emosi marah. b. Perasaan-perasaan positif peserta didik setelah mengikuti layanan konseling kelompok. c. Rencana atau kegiatan apa yang akan dilakukan setelah mengikuti layanan konseling kelompok tentang menghindari kekerasan fisik. d. Peserta didik mengisi instrument penilaian dari konselor. 2. Penilaian Hasil a. Berfikir, hal-hal baru yang perlu diketahui para siswa tentang mengenal emosi marah b. Merasa, Perasaan nyamansiswa dalam mengenali emosi marah

		c. Bersikap, Bagaimana siswa bersikap dalam mengenali emosi marah d. Bertindak, Bagaimana siswa bertindak dalam mengenai emosi marah e. Bertanggung jawab, bagaimana kesungguhan siswa menjadi pribadi yang mengenali emosinya terutama emosi marah.
		a. LAPELPROG dan Tindak lanjut Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai disusun laporan pelaksanaan program layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

Medan, 4 September 2024

Naftalia Elizabet Nababan
(1203351023)

THE
Character Building
UNIVERSITY

MATERI MEREDAKAN EMOSI MARAH

1. Pengertian Kemampuan Mengelola Emosi

Marah Menurut Goleman (2002: 58) mengelola emosi marah adalah menangani perasaan agar dapat terungkap dengan baik. Menurut Goleman (2002: 58) kemampuan mengelola emosi marah merupakan kemampuan untuk mengatur perasaan, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dengan tujuan untuk keseimbangan emosi

Sedangkan Najati (dalam Septya Muti Fadhila, 2012: 35) aspek mengelola emosi marah dapat dilihat dari: a. Kemampuan menjaga kemampuan berfikir positif dan pengambilan keputusan yang benar. Hal ini dapat menghindarkan individu dari tindakan dan ucapan-ucapan yang akan menimbulkan penyesalan sesudahnya. b. Kemampuan memelihara keseimbangan fisik, sehingga tidak akan mengalami ketegangan fisik yang timbul akibat emosi marah dan dapat menghindari diri dari tindakan kekerasan maupun tindakan agresi. c. Kemampuan untuk tidak melakukan penyerangan pada orang lain, baik secara verbal maupun fisik, serta tetap berinteraksi dengan orang lain secara tenang dan baik. d. Kemampuan memperhatikan kesehatan serta mampu terhindar dari beberapa penyakit yang dimunculkan akibat emosi marah.

Selain itu, Seamon dan Kenrick (dalam Dewi Tsalatun N, 2009: 15) juga menyatakan mengenai aspek pengendalian emosi marah atau mengelola emosi marah memiliki 4 aspek pengendalian sebagai berikut:

a. Kendali pikiran, yaitu pengendalian atau pengelolaan yang melibatkan pikiran dalam memberikan respon terhadap situasi yang menimbulkan emosi marah pada diri.

b. Kendali rasa, yaitu pengendalian atau pengelolaan perasaan yang menyertai suatu pengalaman emosi marah.

c. Kendali motorik, yaitu pengendalian yang tampak, meliputi perilaku verbal dan perilaku non verbal.

d. Kendali fisiologis, yaitu kemampuan melegakan diri dari tekanan energi emosi yang berpengaruh terhadap pengendalian atau pengelolaan reaksi fisiologis yang menyertai pengalaman atau perasaan emosi marah.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING
KELOMPOK TEKNIK ANGER MANAGEMENT
SMA N 17 MEDAN (PERTEMUAN IV)

1	Komponen Layanan	Layanan Konseling Kelompok
2	Strategi Layanan	Konseling Kelompok
3	Bidang Layanan	Pribadi-Sosial
4	Fungsi Layanan	Preventif dan Pengembangan
5	Sasaran	XII IPS 1
6	Topik Layanan	Mengungkapkan emosi secara asertif
7	Aspek Layanan	Pengendalian Emosi
8	Capaian Layanan BK	Peserta didik/konseli mampu mengendalikan emosi marah serta mengekspresikan marah secara tepat.
9	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat mengendalikan emosi dan memantapkan nilai serta cara bertingkah laku yang dapat diterima dalam kehidupan social yang lebih luas.
10	Tujuan Khusus	1. Peserta didik/konseli mampu mengidentifikasi emosi marah (C1) 2. Peserta didik mampu mengendalikan emosi marah secara tepat (A4) 3. Peserta didik mampu melatih keterampilan mengendalikan emosi marah (P2)
11	Metode/Teknik	<i>Anger Management</i> menggunakan <i>brainstorming, Judging, Choosing, Reciting, Practicing, Processing, reinforcing activitie.</i> (curah pendapat dan tanya jawab)
12	Media/Alat	Rancangan Pelaksanaan Layanan (RPL), Powerpoint, alat tulis.
13	Moda	Luring
14	Waktu	1 kali pertemuan x 45 menit
15	Kegiatan Pendukung	Aplikasi Instrumentasi
16	Uraian Kegiatan	

	f. Tahap Awal	1. Konselor Memberi salam dan menyapa peserta didik dengan ramah. 2. Menunjukkan penerimaan dan menyampaikan terima kasih atas kehadiran segenap peserta didik. 3. Konselor memimpin doa atau memberi kesempatan kepada peserta didik untuk memimpin doa. 4. Konselor meminta anggota kelompok untuk saling memperkenalkan diri secara berurutan. 5. Konselor menyampaikan maksud dan tujuan dilaksanakannya konseling kelompok. 6. Menjelaskan proses pelaksanaan konseling kelompok. 7. Menjelaskan Azaz- azaz dalam konseling kelompok. 8. Menyampaikan norma dan pengecekan terhadap kehadiran/absensi 9. Pengungkapan komitmen anggota terhadap kelompok`.
	a. Tahap Peralihan	1. Konselor akan menjelaskan kembali secara ringkas kegiatan yang akan dilaksanakan dalam KKP. 2. Tanya jawab tentang kesiapan peserta didik untuk memasuki tahap inti. 3. Mengenali suasana kesiapan kelompok. 4. Mendorong peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan KKP. 5. Konselor mengulangi azaz-azaz konseling dan meminta anggota kelompok untuk mengucapkan janji.

	a. Tahap Inti/Kerja	1. Konselor mempertegas topik tersebut yang dibahas yaitu pengendalian emosi marah. 2. Konselor menyampaikan garis besar mengenai topik yang sering dibahas. 3. Konselor memulai tahap kegiatan menggunakan teknik anger management sebagai berikut. a) Sesi awal. Pemimpin kelompok membina hubungan baik kepada konseli. b) Sesi kedua. Pemimpin kelompok melakukan assesmen terhadap masalah konseli dengan meminta anggota kelompok untuk mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang dampak, faktor-faktor apa yang menurut konseli salah dari perilaku bullying. c) Sesi Penutup. Pemimpin kelompok mengimplementasikan program penanganan. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menentang pola pikir dan perilaku negatif. Hal-hal yang dapat dilakukan adalah: 1. Berdiskusi mengenai topik pembahasan mengenal emosi marah (<i>Brainstorming</i>) 2. Meminta anggota kelompok untuk mencurahkan ide-ide yang dimiliki (<i>Judging</i>) 3. Meminta anggota kelompok untuk memilih sendiri ide yang dapat mengurangi emosi marah (<i>Choosing</i>) 4. Strategi dalam pengendalian emosi (<i>Reciting</i>) 5. Melatih pengendalian marah dalam strategi
--	---------------------	---

		mengurangi emosi marah (<i>Practicing</i>) 6. Aplikasi dalam mengendalikan emosi melalui Teknik anger management yang sudah dibahas (<i>Proccesing</i>) 7. Dukungan dari lingkungan sekitar (<i>Reinforching activitices</i>)
a. Tahap Pengakhiran		1. Konselor mengingatkan peserta didik bahwa kegiatan akan segera berakhir. 2. Konselor meminta peserta didik untuk menyampaikan kesan-kesan, pesan, harapan, dan rencana kedepan setelah mengikuti KKP. 3. Mengajak siswa untuk semangat dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak, dan bertanggungjawab (BMB3) berkenaan dengan materi konseling yang telah dibahas. 4. Konselor memberi motivasi agar peserta didik tidak melakukan praktek-praktek bullying, tetapi membangun motivasi diri agar tidak menjadi pelaku bullying. 5. Menyepakati kegiatan lanjutan 6. Menyampaikan terima kasih kepada peserta didik atas partisipasi aktifnya dan kekompakannya selama mengikuti KKP. 7. Konselor memimpin doa penutup 8. Menyampaikan salam perpisahan dan dilanjutkan dengan bernyanyi bersama.
a. Evaluasi		1. Evaluasi Proses : Evaluasi ini dilakukan oleh konselor dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan KKP yang meliputi:

		a. Dinamika Kelompok. b. Partisipasi aktif peserta didik selama mengikuti KKP. c. Antusiasme peserta didik selama mengikuti KKP. 2. Penilaian Proses a. Melalui pengamatan, dilakukan penilaian proses kegiatan penyampaian materi tentang saling menghargai di Sekolah yang dilaksanakan dalam konseling kelompok, agar memperoleh gambaran tentang usaha siswa dalam meningkatkan sikap mengenali emosi marah dalam pengendalian emosi peserta didik.
		1. Evaluasi Hasil Evaluasi ini dilakukan oleh konselor untuk mengetahui hasil yang diperoleh peserta didik setelah mengikuti kegiatan KKP yang meliputi: a. Pengetahuan dan pemahaman baru peserta didik mengenai pengendalian emosi marah. b. Perasaan-perasaan positif peserta didik setelah mengikuti layanan konseling kelompok. c. Rencana atau kegiatan apa yang akan dilakukan setelah mengikuti layanan konseling kelompok tentang menghindari kekerasan fisik. d. Peserta didik mengisi instrument penilaian dari konselor. 2. Penilaian Hasil a. Berfikir, hal-hal baru yang perlu diketahui para siswa tentang pengendalian emosi marah b. Merasa, Perasaan nyamansiswa dalam

		mengendalikan emosi marah c. Bersikap, Bagaimana siswa bersikap dalam mengendalikan emosi marah d. Bertindak, Bagaimana siswa bertindak dalam mengendalikan emosi marah e. Bertanggung jawab, bagaimana kesungguhan siswa menjadi pribadi yang mengenali emosinya terutama emosi marah.
		3. LAPELPROG dan Tindak lanjut Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai disusun laporan pelaksanaan program layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

Medan, 11 September 2024

Naftalia Elizabet Nababan
(1203351023)

THE
Character Building
UNIVERSITY

MATERI MENGUNGKAPKAN EMOSI MARAH SECARA ASERTIF

Asertif adalah bentuk perilaku yang ditunjukkan oleh seseorang atau individu dalam mengemukakan pikiran, perasaan, kebutuhan atau keinginan secara langsung, terbuka, jujur, dan sesuai tanpa adanya kecemasan yang tidak beralasan, namun juga disertai dengan pertimbangan dan penghormatan terhadap orang lain, sehingga tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain. Adapun asertivitas adalah sebuah keadaan dimana seseorang dapat menikmati haknya, mengungkapkan perasaannya, meminta apa yang ia inginkan, menyatakan pandangan dengan integritas, kejujuran, keterusterangan dan menghormati orang lain. Karakteristik tingkah laku asertif ditandai dengan seseorang yang dapat mengekspresikan ide-ide, kebutuhan dan perasaan, serta mempertahankan hak individu dengan cara yang tidak melanggar hak orang lain.

1. Pengertian Asertif dan Asertivitas

Berikut definisi dan pengertian asertif dan asertivitas dari beberapa sumber buku dan referensi:

a. Pengertian Asertif

Menurut Hamzah dan Ismail (2008), asertif adalah satu bentuk tingkah laku interpersonal yang terdiri dari komunikasi secara langsung, terbuka dan jujur yang menunjukkan pertimbangan dan penghormatan terhadap individu lain. Menurut Zulkaida (2005), asertif adalah usaha untuk mengemukakan pikiran, perasaan dan pendapat secara langsung, jujur dan dengan cara yang sesuai yaitu tidak menyakiti dan merugikan diri sendiri maupun orang lain. Menurut Cawood (1997), asertif adalah pengekspresian pikiran, perasaan, kebutuhan atau hak-hak yang dimiliki seseorang yang bersifat langsung, jujur, dan sesuai, tanpa adanya kecemasan yang tidak beralasan, namun juga disertai adanya kemampuan untuk dapat menerima perasaan atau pendapat orang lain dan dengan tidak mengingkari hak-hak mereka dalam mengekspresikan pikiran dan perasaannya.

b. Pengertian Asertivitas

Menurut Alberti dan Emmons (2002), asertivitas adalah pernyataan diri yang positif, mengekspresikan perasaan dengan jujur, dan tetap menghargai orang lain, sehingga akan meningkatkan kepuasan kehidupan pribadi serta kualitas hubungan dengan orang lain. Menurut Santosa (1999), asertivitas adalah

kemampuan mengatakan tidak, kemampuan untuk meminta sesuatu, kemampuan mengekspresikan perasaan positif dan negatif, kemampuan untuk memulai, menyambung dan mengakhiri percakapan umum.

1. Aspek-aspek Asertivitas

Menurut Alberti dan Emmons (2002), aspek-aspek asertivitas adalah sebagai berikut:

1. Bertindak sesuai dengan keinginan sendiri.
2. Mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman.
3. Mampu mempertahankan diri.
4. Mampu menyatakan pendapat.
5. Tidak mengabaikan hak-hak orang lain.

Adapun menurut Galassi (1977), terdapat tiga aspek utama yang ditunjukkan dalam perilaku asertif, yaitu sebagai berikut :

a. Mengungkapkan Perasaan Positif

Beberapa bentuk pengungkapan perasaan positif adalah:

1. Memberi dan menerima pujian.
2. Meminta bantuan atau pertolongan
3. Mengungkapkan perasaan suka, cinta, dan sayang.
4. Memulai dan terlibat dalam perbincangan.

b. Afirmasi Diri

Afirmasi diri ditunjukkan dengan beberapa tindakan, yaitu:

1. Mempertahankan hak.
2. Menolak permintaan.
3. Mengungkapkan pendapat.
- c. Mengungkapkan Perasaan Negatif .

2. Komponen-komponen Asertif

Menurut Marini dan Andriani (2005), perilaku asertif terdiri dari beberapa komponen, yaitu:

1. *Compliance*. Berkaitan dengan usaha seseorang untuk menolak atau tidak sependapat dengan orang lain
2. *Duration of Reply*. Merupakan lamanya waktu bagi seseorang untuk mengatakan apa yang dikehendaknya, dengan menerangkannya pada

orang lain.

3. *Loudness*. Berbicara dengan lebih keras biasanya lebih asertif, selama seseorang itu tidak berteriak.
4. *Request for New Behavior*. Meminta munculnya perilaku yang baru pada orang lain, mengungkapkan tentang fakta ataupun perasaan dalam memberikan saran pada orang lain, dengan tujuan agar situasi berubah sesuai dengan yang kita inginkan.
5. *Affect*. Afek berarti emosi; ketika seseorang berbicara dalam keadaan emosi maka intonasi suaranya akan meninggi.
6. *Latency of Response*. *Latency of response* adalah jarak waktu antara akhir ucapan seseorang sampai giliran kita untuk mulai berbicara.

Adapun menurut Alberti dan Emmons (2002), terdapat beberapa komponen dalam asertivitas, yaitu sebagai berikut:

1. Kontak mata (eye contact).
2. Sikap tubuh (body posture).
3. Jarak atau kontak fisik (distance atau physical contact).
4. Isyarat (gesture).
5. Ekspresi wajah (facial expression).
6. Nada, modulasi, volume suara.
7. Penetapan waktu (timing).
8. Mendengarkan (listening).
9. Isi (content).

3. Manfaat Perilaku Asertif

Menurut Cawood (1997), perilaku asertif dapat membantu individu untuk memperoleh tujuan utama dan memecahkan masalah secara nyata. Adapun beberapa manfaat yang diperoleh dari perilaku asertif adalah sebagai berikut:

- a. Dampak yang nyata (real impact)
- b. Meningkatkan kepercayaan diri
- c. Memperkaya hubungan (enriched relationship)

LAMPIRAN 23

**KESIMPULAN PENILAIAN HASIL LAYANAN KONSELING
KELOMPOK MELALUI TEKNIK ANGER MANAGEMENT**

Hari / tanggal	: Sabtu, 28 Agustus 2024
Topik yang Dibahas	: Pengendalian emosi
Waktu	: 08.00
Tempat	: Ruang BK
Sasaran	: Siswa Kelas XII IPS 1
Jumlah Anggota Kelompok	: 8 Orang (LK 4 Orang, PR 4 Orang)
Pertemuan	: 4 (empat)
Pemimpin Kelompok	: Naftalia Elizabet Nababan

1) Pentingnya topik “Pengendalian emosi” dibahas menurut anggota kelompok:

- a. Mengenali emosi marah
- b. Mengendalikan emosi marah
- c. Meredakan emosi marah
- d. Mengungkapkan emosi marah secara asertif

Kesimpulan: Siswa mengetahui dan mengenali emosi terkhusus emosi marah, mengendalikan emosi marah, bagaimana meredakan emosi marah, dan mengungkapkan emosi marah secara asertif

2) Yang menjadi faktor penyebab “Pengendalian emosi” menurut anggota kelompok:

- a. Faktor Internal (diri sendiri): Faktor fisik dan psikis seperti kondisi kesehatan, suasana hati, stress, nafsu.
- b. Faktor Eksternal (Luar): Hubungan orang tua, suasana lingkungan, Kondisi gen, dukungan sosial.

Kesimpulan: Faktor penyebab pengendalian emosi yakni factor internal seperti factor fisik dan psikis seperti kondisi kesehatan, suasana hati, stress dan nafsu. Faktor eksternal seperti hubungan orangtua, suasana lingkungan, kondisi gen, dan dukungan social.

3) Akibat negatif tidak “Mengendalikan emosi” menurut anggota kelompok:

- a. Hambatan kemampuan berfikir, karena berfikir adalah alat terbaik untuk memecahkan masalah tetapi juga menciptakan persoalan baru.
- b. Hambatan dalam kemampuan sosialisasi terhadap teman sebaya dan lingkungan sekitar.
- c. Emosi dapat mengganggu gangguan permanen tubuh, radang usus, disebabkan karena tekanan-tekanan emosi, penyakit kulit, tekanan darah tinggi, asma, sakit kepala, dapat mengganggu pengobatan sakit jantung, diabetes, epilepsy.

Kesimpulan: Hambatan dalam pengendalian emosi diantaranya seperti hambatan kemampuan berfikir, kemampuan sosialisasi terhadap teman sebaya dan lingkungan, dan gangguan fisik dan gangguan permanen tubuh.

4) Upaya- Upaya yang dapat dilakukan dalam mengendalikan emosi menurut kelompok:

- a. Kendali pikiran, yaitu pengendalian atau pengelolaan yang melibatkan pikiran dalam memberikan respon terhadap situasi yang menimbulkan emosi marah pada diri.
- b. Kendali rasa, yaitu pengendalian atau pengelolaan perasaan yang menyertai suatu pengalaman emosi marah.
- c. Kendali motorik, yaitu pengendalian yang tampak, meliputi perilaku verbal dan perilaku non verbal.
- d. Kendali fisiologis, yaitu kemampuan melegakan diri dari tekanan energi emosi yang berpengaruh terhadap pengendalian atau pengelolaan reaksi fisiologis yang menyertai pengalaman atau perasaan emosi marah.

Kesimpulan: Upaya yang dapat dilakukan dalam mengendalikan emosi diantaranya adalah melakukan kendali pikiran, kendali rasa, kendali motorik, kendali fisiologis.

5) Komitmen anggota kelompok:

- a. Melalui KKP ini saya akan menjalani konseling kelompok dan melakukan saran yang telah didiskusikan bersama (AS)
- b. Melalui KKP ini saya akan berusaha bersikap dan lebih terbuka, percaya

diri, dan tidak memendam emosi yang saya rasakan (AM)

- c. Melalui KKP ini saya akan lebih mengendalikan emosi saya yang meledak-ledak dan lebih dapat mengontrol ucapan saya ketika marah (AMS)
 - d. Melalui KKP ini saya akan bertanggung jawab untuk setiap pemikiran, tindakan, dan emosi yang saya rasakan (DJ)
 - e. Melalui KKP ini saya akan lebih mengenali diri sendiri, mencoba memahami sekitar sebab-akibat bagaimana orang lain membuat saya emosi, saya akan lebih mengontrol ucapan saya, dan paham bagaimana bertindak (CS)
 - f. Melalui KKP ini saya akan lebih bertanggung jawab untuk semua solusi dalam konseling (JK)
 - g. Melalui KKP ini saya akan memiliki tanggung jawab akan pengelolaan emosi diri, paham bagaimana bersikap dan bertindak di lingkungan sekitar dengan baik (OG)
 - h. Melalui KKP ini saya akan lebih mengenal diri sendiri, berusaha tidak memendam permasalahan dan lebih terbuka, serta saya lebih bersikap lebih rasional baik dalam menanggapi masalah atau orang lain (YG)
- 6) Kesan- kesan yang dirasakan anggota kelompok :
- a. Melalui KKP ini saya memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman dan perasaan dengan orang lain, cara saya untuk mengendalikan emosi dan mengatasi masalah yang sedang dihadapi, lebih terhubung dengan anggota lain dan mengelola emosi dengan lebih sehat.
 - b. Menyadari bahwa setiap orang memiliki perasaan atau emosi, serta respon yang berbeda juga. Saya belajar bahwa dalam pengendalian emosi harus lebih mengenal diri sendiri dan mengatur pola tingkah laku, perkataan maupun tindakan yang akan dilakukan
 - c. Saya dapat mengetahui bahwa emosi tidak hanya emosi negatif namun emosi positif, menjadi motivasi pembelajaran bagaimana pengendalian emosi yang baik, sharing bermanfaat dan mengenal diri maupun orang lain.

7) Hasil kegiatan yang disampaikan anggota kelompok:

Bahwa sesungguhnya kegiatan Konseling kelompok mengenai pengendalian emosi itu sangat penting, sehingga siswa dapat lebih mengenali emosinya, termasuk emosi marah, pengendalian emosi, meredakan emosi dan mengungkapkan emosi secara asertif.

8) Rencana kegiatan selanjutnya : Rabu, 4 September 2024

9) Pesan-Pesan anggota kelompok :

- a. Perlu diketahui bahwa mengelola emosi itu penting karena akan membuat kita lebih memahami keadaan diri sendiri maupun lingkungan sekitar kita.
- b. Konseling kelompok dapat berguna baik bagi diri sendiri dan anggota kelompok lain, lebih belajar mengenai pengendalian emosi dan paham bagaimana sifat dan sikap orang lain.
- c. Konseling kelompok ini dapat membuat kita lebih mengenali diri sendiri dengan memberi informasi kepada individu lain tentang diri kita, potensi yang kita miliki dan pemanfaatan pengetahuan sebaik-baiknya.

Medan, 28 Oktober 2024

Yang membuat laporan:

Naftalia Elizabet Nababan
(1203351023)

**PENILAIAN HASIL LAYANAN KONSELING KELOMPOK
PENGENDALIAN EMOSI TEKNIK ANGER MANAGEMENT
(MENGUNAKAN BMB3)**

1. **Berpikir** : Pengetahuan baru apa yang anda peroleh selama mengikuti KKP ini?

Jawaban : Saya lebih memahami bahwa emosi dapat dikatakan sebuah perasaan kekesalan kita terhadap orang lain, hal dalam pengendalian emosi yang saya ketahui adalah saat mengekspresikan perasaan dengan cara yang bijak.

2. **Merasa** : Perasaan apa yang anda rasakan setelah melakukan KKP ini?

Jawaban : Perasaan takut dan gelisah yang saya alami dapat lebih dikendalikan, dan paham bagaimana mengekspresikan emosi dengan baik.

3. **Bersikap** : Bagaimana anda menyikapi solusi/ alternative penyelesaian masalah yang telah dibahas?

Jawaban : Emosi yang sering dirasakan adalah rasa bersalah, dimana saat emosi perkataan saya lebih tidak terkontrol dan menyakiti orang, sehingga saya lebih menjaga cara perilaku dan tata bahasa yang saya gunakan.

4. **Bertindak** : Apa tindakan / perilaku selanjutnya yang dapat anda terapkan?

Jawaban : Lebih mengenal diri sendiri, memberitahu individu lain mengenai diri dan potensi agar tidak terjadi missskomunikasi.

5. **Bertanggungjawab** : Tanggung jawab apa yang tumbuh pada diri anda setelah melakukan layanan KKP ini?

Jawaban : Menjalani konseling kelompok dan melakukan saran yang telah didiskusikan bersama.

Medan, 28 Agustus 2024

Anggota Kelompok

(AISYAH)

**PENILAIAN HASIL LAYANAN KONSELING KELOMPOK
PENGENDALIAN EMOSI TEKNIK ANGER MANAGEMENT
(MENGUNAKAN BMB3)**

1. **Berpikir** : Pengetahuan baru apa yang anda peroleh selama mengikuti KKP ini?

Jawaban : Saya lebih memahami diri sendiri bagaimana cara menghadapi permasalahan emosi yang saya alami, lebih mengendalikan emosi dan paham bagaimana mengontrol emosi yang meledak-ledak

2. **Merasa** : Perasaan apa yang anda rasakan setelah melakukan KKP ini?

Jawaban : Saya merasa lebih lega dapat melakukan konseling karena dapat bertukar pikiran dan permasalahan yang dihadapi dengan teman yang lain.

3. **Bersikap** : Bagaimana anda menyikapi solusi/ alternative penyelesaian masalah yang telah dibahas?

Jawaban : Saya lebih percaya diri dan tidak memendam perasaan saya dengan cara berbagi cerita, agar sewaktu-waktu emosi saya tidak meledak-ledak dan saya dapat mengendalikannya.

4. **Bertindak** : Apa tindakan / perilaku selanjutnya yang dapat anda terapkan?

Jawaban : Lebih terbuka, lebih percaya diri dan tidak memendam kesedihan saya secara berlarut-larut.

5. **Bertanggungjawab** : Tanggung jawab apa yang tumbuh pada diri anda setelah melakukan layanan KKP ini?

Jawaban : Saya akan berusaha bersikap dan lebih terbuka, percaya diri, dan tidak memendam emosi yang saya rasakan.

Medan, 28 Agustus 2024

Anggota Kelompok

(ALFI)

**PENILAIAN HASIL LAYANAN KONSELING KELOMPOK
PENGENDALIAN EMOSI TEKNIK ANGER MANAGEMENT
(MENGUNAKAN BMB3)**

1. **Berpikir** : Pengetahuan baru apa yang anda peroleh selama mengikuti KKP ini?

Jawaban : Menurut saya, emosi adalah hal wajar yang dilakukan manusia dalam menunjukkan apa yang dirasakan, pengendalian emosi adalah cara manusia dalam mengontrol apa yang dirasakan.

2. **Merasa** : Perasaan apa yang anda rasakan setelah melakukan KKP ini?

Jawaban : Sebelumnya saya memiliki emosi yang tidak stabil, seperti emosi marah, bahagia berlebih. Setelah melaksanakan konseling saya lebih mengerti bahwa harus dapat mengendalikan emosi dengan baik.

3. **Bersikap** : Bagaimana anda menyikapi solusi/ alternative penyelesaian masalah yang telah dibahas?

Jawaban : Saya lebih memilih menjauhkan diri dari orang ramai, menangis dan berdoa dalam mendapat ketenangan sebelum kembali bersosialisasi.

4. **Bertindak** : Apa tindakan / perilaku selanjutnya yang dapat anda terapkan?

Jawaban : Jika saya marah atau emosi saya rasakan meledak-ledak, saya akan lebih mengontrol ucapan kasar dan emosi saya.

5. **Bertanggungjawab** : Tanggung jawab apa yang tumbuh pada diri anda setelah melakukan layanan KKP ini?

Jawaban : Saya akan lebih mengendalikan emosi saya yang meledak-ledak dan lebih dapat mengontrol ucapan saya ketika marah.

Medan, 28 Agustus 2024

Anggota Kelompok

(ANYEA)

**PENILAIAN HASIL LAYANAN KONSELING KELOMPOK
PENGENDALIAN EMOSI TEKNIK ANGER MANAGEMENT
(MENGUNAKAN BMB3)**

1. **Berpikir** : Pengetahuan baru apa yang anda peroleh selama mengikuti KKP ini?

Jawaban : Emosi ialah pengekspresian diri kita sendiri terhadap suatu hal, sedangkan pengendalian emosi adalah cara dalam mengendalikan emosi dan mengenal emosi kita dengan baik.

2. **Merasa** : Perasaan apa yang anda rasakan setelah melakukan KKP ini?

Jawaban : Saat mengalami emosi biasanya takut, gelisah dan tidak berpikir jernih, namun setelah konseling kelompok, saya dapat lebih mengendalikan pikiran dan rasa takut, saya lebih dapat tenang dan percaya diri.

3. **Bersikap** : Bagaimana anda menyikapi solusi/ alternative penyelesaian masalah yang telah dibahas?

Jawaban : Saya lebih memilih terlalu memikirkan hal-hal tidak penting, berusaha berpikir jernih dan tidak terpancing emosi.

4. **Bertindak** : Apa tindakan / perilaku selanjutnya yang dapat anda terapkan?

Jawaban : Saya akan lebih berpikir positif, baik dalam menanggapi hal-hal tidak penting, berusaha mengetahui emosi yang saya hadapi dan lebih mengendalikannya.

5. **Bertanggungjawab** : Tanggung jawab apa yang tumbuh pada diri anda setelah melakukan layanan KKP ini?

Jawaban : Saya akan bertanggung jawab untuk setiap pemikiran, tindakan, dan emosi yang saya rasakan.

Medan, 28 Agustus 2024

Anggota Kelompok

(DESIKA)

**PENILAIAN HASIL LAYANAN KONSELING KELOMPOK
PENGENDALIAN EMOSI TEKNIK ANGER MANAGEMENT
(MENGUNAKAN BMB3)**

1. **Berpikir** : Pengetahuan baru apa yang anda peroleh selama mengikuti KKP ini?

Jawaban : Emosi adalah respon psikologis akibat suatu peristiwa, jenis-jenis emosi dan mengelola emosi. Pengendalian emosi adalah cara seseorang mengontrol dan merespon emosi yang dialaminya.

2. **Merasa** : Perasaan apa yang anda rasakan setelah melakukan KKP ini?

Jawaban : Saya merasa lebih menyadari semua orang memiliki emosi yang berbeda-beda, saya lebih mengerti bagaimana mengenali diri, cara berpikir bertindak dan berbicara dengan mengendalikan emosi dengan baik.

3. **Bersikap** : Bagaimana anda menyikapi solusi/ alternative penyelesaian masalah yang telah dibahas?

Jawaban : Saya lebih memilih mengekspresikan emosi saya agar tidak menimbulkan masalah seperti stress, gangguan tidur, kecewa dan sedih.

4. **Bertindak** : Apa tindakan / perilaku selanjutnya yang dapat anda terapkan?

Jawaban : Saya akan lebih mengontrol emosi yang meledak-ledak, mengontrol ucapan saya saat marah, dan lebih memahami diri sendiri.

5. **Bertanggungjawab** : Tanggung jawab apa yang tumbuh pada diri anda setelah melakukan layanan KKP ini?

Jawaban : Saya akan lebih mengenali diri sendiri, mencoba memahami sekitar sebab-akibat bagaimana orang lain memmbuat saya emosi, saya akan lebih mengontrol ucapan saya, dan paham bagaimana bertindak.

Medan, 28 Agustus 2024

Anggota Kelompok

(CHRISTIAN)

**PENILAIAN HASIL LAYANAN KONSELING KELOMPOK
PENGENDALIAN EMOSI TEKNIK ANGER MANAGEMENT
(MENGUNAKAN BMB3)**

1. **Berpikir** : Pengetahuan baru apa yang anda peroleh selama mengikuti KKP ini?

Jawaban : Emosi yakni dipicu berbagai rangsangan termasuk peristiwa internal dan eksternal, disertai perasaan intens, perubahan perilaku dan fisiologis. Pengendalian emosi adalah pengelolaan emosi, mengakui dan mengevaluasi dampaknya sendiri terhadap diri sendiri dan orang lain.

2. **Merasa** : Perasaan apa yang anda rasakan setelah melakukan KKP ini?

Jawaban : Saya merasa penurunan gejala fisik seperti detak jantung berdebar, tekanan darah keringat saat marah, saya lebih merasa gejala psikologis yang saya alami tidak seburuk sebelumnya.

3. **Bersikap** : Bagaimana anda menyikapi solusi/ alternative penyelesaian masalah yang telah dibahas?

Jawaban : Berusaha untuk santai, menenangkan diri dengan menarik diri sejenak, menceritakan masalah kepada teman dan mencari solusi secara bersama-sama, dan mulai memahami emosi dan penanganannya.

4. **Bertindak** : Apa tindakan / perilaku selanjutnya yang dapat anda terapkan?

Jawaban : Memiliki kesempatan untuk bertukar pikiran kepada teman, mengetahui saya dan orang lain rasakan, bersama dalam mengelola emosi.

5. **Bertanggungjawab** : Tanggung jawab apa yang tumbuh pada diri anda setelah melakukan layanan KKP ini?

Jawaban : Bertanggung jawab untuk semua solusi dalam konseling.

Medan, 28 Agustus 2024

Anggota Kelompok

(JEANNE)

**PENILAIAN HASIL LAYANAN KONSELING KELOMPOK
PENGENDALIAN EMOSI TEKNIK ANGER MANAGEMENT
(MENGUNAKAN BMB3)**

1. **Berpikir** : Pengetahuan baru apa yang anda peroleh selama mengikuti KKP ini?

Jawaban : Emosi adalah hal wajar sebagai respon diri terhadap lingkungan sekitar, pengendalian emosi yakni bagaimana cara dalam mengeluarkan emosi yang berlebih serta berdampak negative terhadap lingkungan.

2. **Merasa** : Perasaan apa yang anda rasakan setelah melakukan KKP ini?

Jawaban : Saya merasa dapat memilah emosi saya dan mengenali diri serta lebih mampu mengendalikan diri

3. **Bersikap** : Bagaimana anda menyikapi solusi/ alternative penyelesaian masalah yang telah dibahas?

Jawaban : Melaksanakan konseling, berdoa, mendengarkan renungan dan motivasi pengendalian emosi, melakukan evaluasi emosi setiap hari dan memiliki prinsip teguh

4. **Bertindak** : Apa tindakan / perilaku selanjutnya yang dapat anda terapkan?

Jawaban : Melaksanakan konseling, berdoa, mendengarkan renungan dan motivasi pengendalian emosi, melakukan evaluasi emosi setiap hari dan memiliki prinsip teguh

5. **Bertanggungjawab** : Tanggung jawab apa yang tumbuh pada diri anda setelah melakukan layanan KKP ini?

Jawaban : Memiliki tanggung jawab akan pengelolaan emosi diri, paham bagaimana bersikap dan bertindak di lingkungan sekitar dengan baik.

Medan, 28 Agustus 2024

Anggota Kelompok

(OKI)

**PENILAIAN HASIL LAYANAN KONSELING KELOMPOK
PENGENDALIAN EMOSI TEKNIK ANGER MANAGEMENT
(MENGUNAKAN BMB3)**

1. **Berpikir** : Pengetahuan baru apa yang anda peroleh selama mengikuti KKP ini?

Jawaban : Emosi adalah respon yang kita berikan terhadap permasalahan yang kita hadapi, pengendalian emosi adalah bagaimana merespon orang.

2. **Merasa** : Perasaan apa yang anda rasakan setelah melakukan KKP ini?

Jawaban : Saya merasa lebih percaya diri, lebih terbuka dan mengerti bahwa setiap orang memiliki emosi yang berbeda-beda dan cara pengendaliannya juga berbeda.

3. **Bersikap** : Bagaimana anda menyikapi solusi/ alternative penyelesaian masalah yang telah dibahas?

Jawaban : Saya lebih banyak belajar mengenal diri sendiri, berusaha tidak memendam permasalahan dan lebih terbuka, serta saya lebih bersikap lebih rasional baik dalam menanggapi masalah atau orang lain.

4. **Bertindak** : Apa tindakan / perilaku selanjutnya yang dapat anda terapkan?

Jawaban : Saya akan lebih bertanggung jawab terhadap emosi yang saya alami, belajar mengenal diri dan bersikap rasional pada lingkungan.

5. **Bertanggungjawab** : Tanggung jawab apa yang tumbuh pada diri anda setelah melakukan layanan KKP ini?

Jawaban : Saya akan lebih belajar mengenal diri sendiri, berusaha tidak memendam permasalahan dan lebih terbuka, serta saya lebih bersikap lebih rasional baik dalam menanggapi masalah atau orang lain

Medan, 28 Agustus 2024

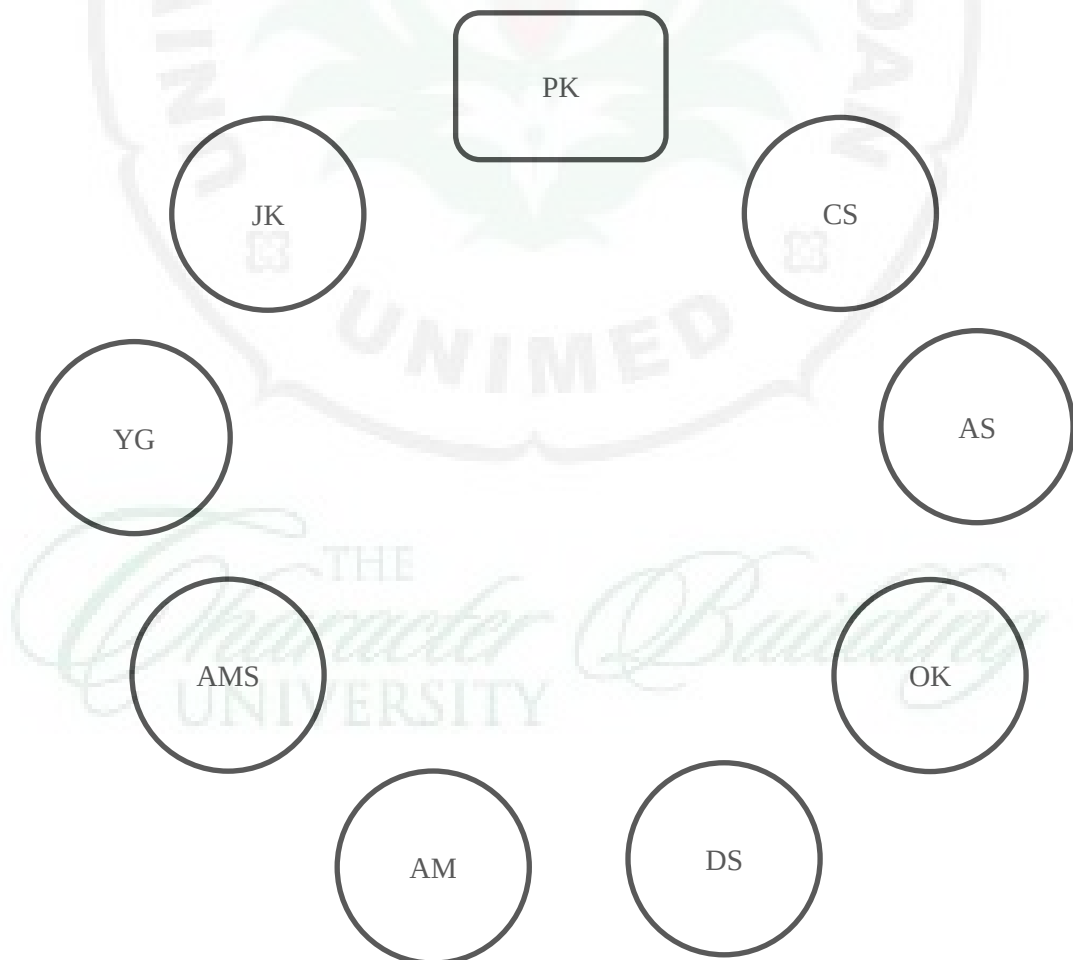
Anggota Kelompok

(YUDI)

LAMPIRAN 25

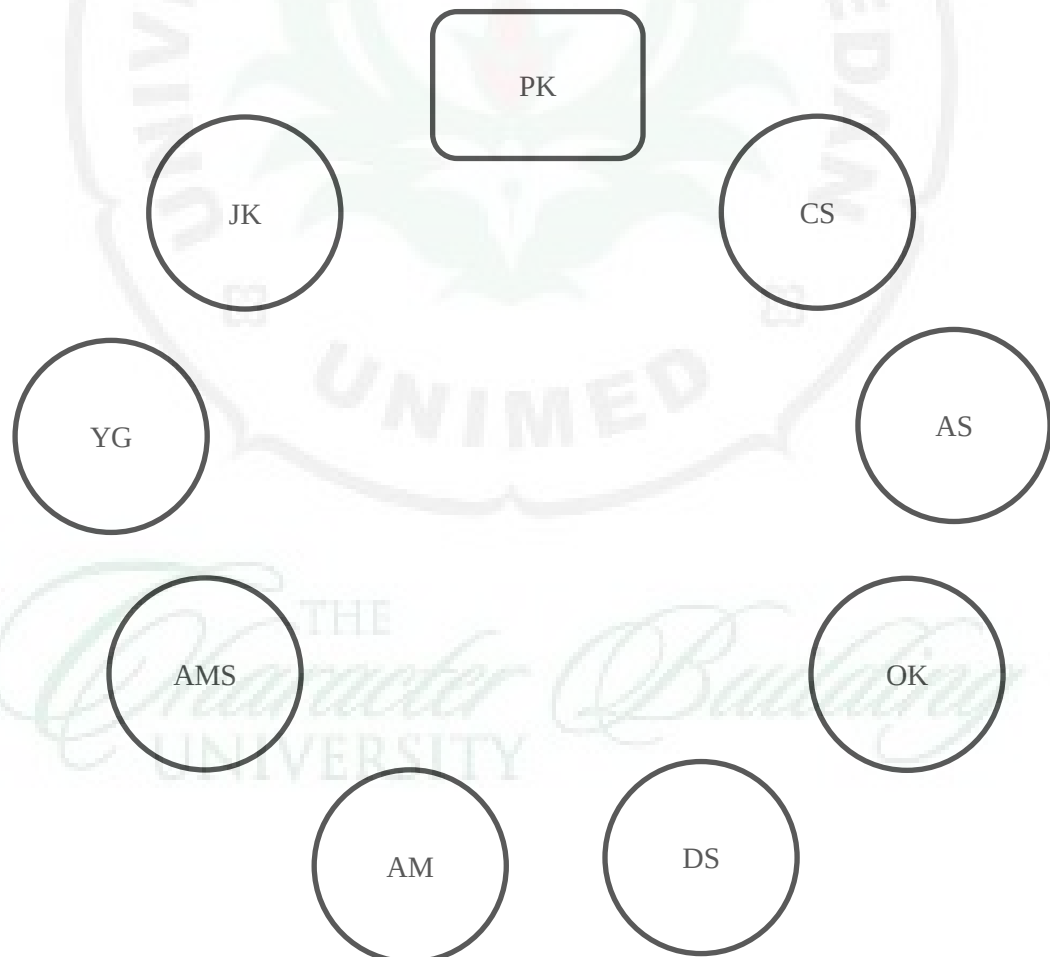
**POSISI TEMPAT DUDUK ANGGOTA KELOMPOK PADA
PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK ANGER
MANAGEMENT**

Topik : Mengenal Emosi Marah
Hari / tanggal : Rabu, 21 Agustus 2024
Waktu : 1 x 45 Menit
Tempat : Ruang Kelas XII IPS 1 SMA N 17 Medan
Pertemuan : I
Sasaran : Siswa kelas XII IPS 1 SMA Negeri 17 Medan
Pimpinan Kelompok : Naftalia Elizabet Nababan
Anggota Kelompok : 8 orang



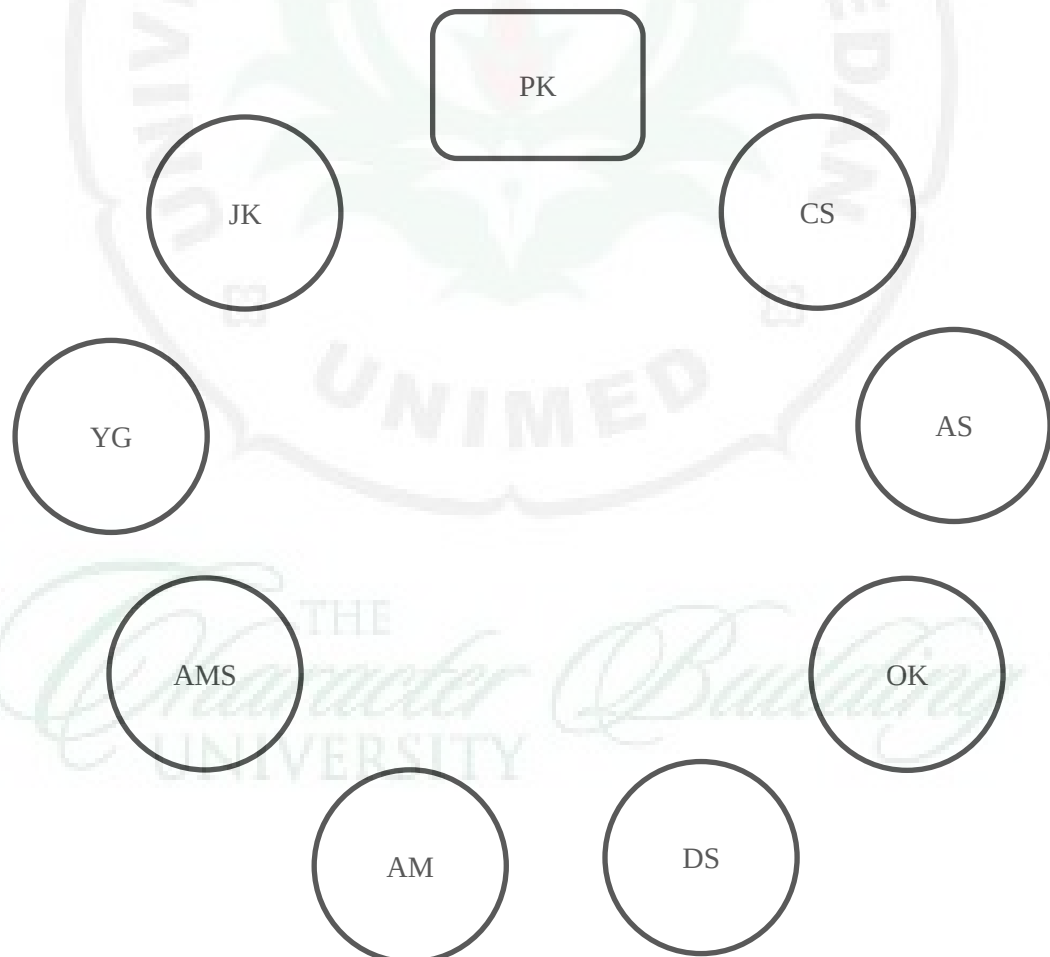
**POSISI TEMPAT DUDUK ANGGOTA KELOMPOK PADA
PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK ANGER
MANAGEMENT**

Topik : Mengendalikan Emosi Marah
Hari / tanggal : Rabu, 28 Agustus 2024
Waktu : 1 x 45 Menit
Tempat : Ruang BK SMA N 17 Medan
Pertemuan : II
Sasaran : Siswa kelas XII IPS 1 SMA Negeri 17 Medan
Pimpinan Kelompok : Naftalia Elizabet Nababan
Anggota Kelompok : 8 orang



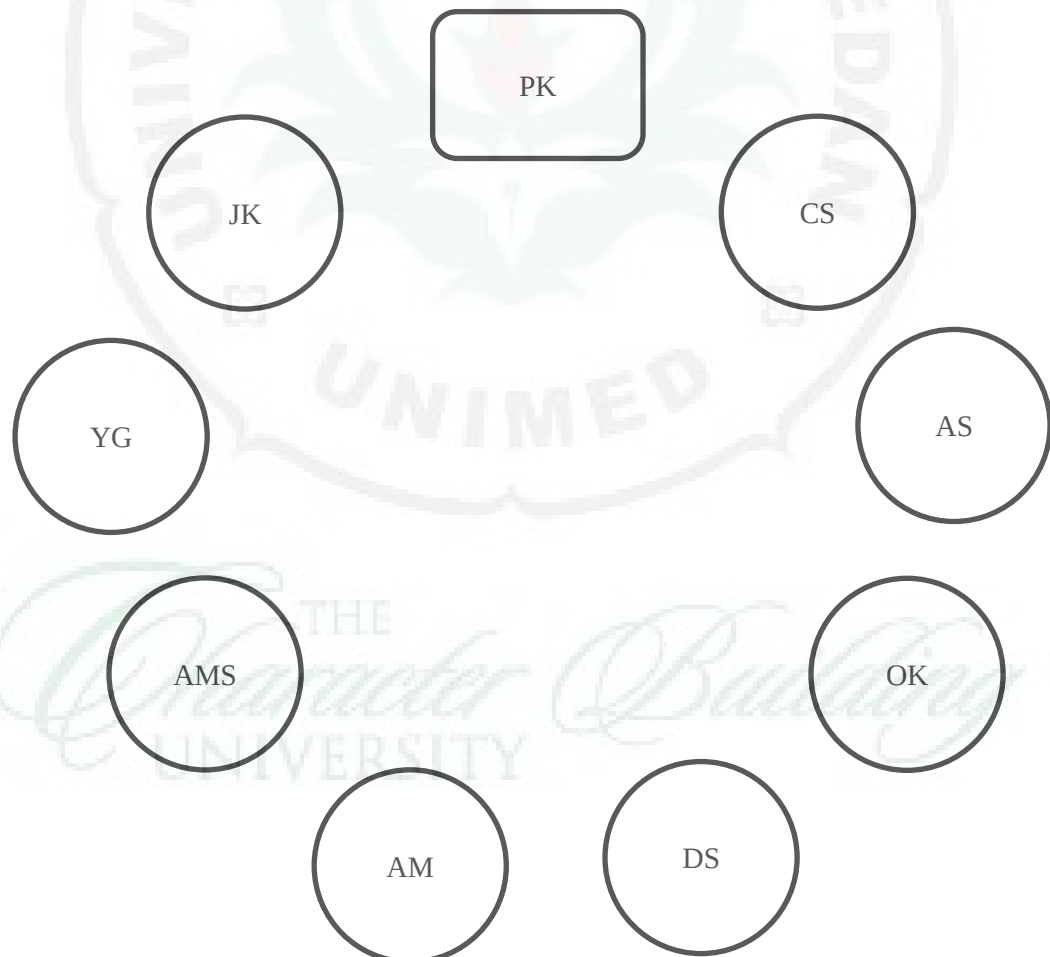
**POSISI TEMPAT DUDUK ANGGOTA KELOMPOK PADA
PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK ANGER
MANAGEMENT**

Topik : Meredakan Emosi Marah
Hari / tanggal : Rabu, 4 September 2024
Waktu : 1 x 45 Menit
Tempat : Ruang BK SMAN 17 Medan
Pertemuan : III
Sasaran : Siswa kelas XII IPS 1 SMA Negeri 17 Medan
Pimpinan Kelompok : Naftalia Elizabet Nababan
Anggota Kelompok : 8 orang



**POSISI TEMPAT DUDUK ANGGOTA KELOMPOK PADA
PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK ANGER
MANAGEMENT**

Topik : Mengungkapkan emosi secara asertif
Hari / tanggal : Rabu, 11 September 2024
Waktu : 1 x 45 Menit
Tempat : Ruang BK SMA N 17 Medan
Pertemuan : IV
Sasaran : Siswa kelas XII IPS 1 SMA Negeri 17 Medan
Pimpinan Kelompok : Naftalia Elizabet Nababan
Anggota Kelompok : 8 orang



LAMPIRAN 26**Daftar Hadir Kegiatan Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok**

Nama kegiatan : Konseling Kelompok

Sasaran layanan : Siswa kelas XII IPS 1

Pemberi layanan : Naftalia Elizabet Nababan

Tempat : SMA N 17 Medan

No.	Nama Siswa	Inisial	Jenis Kelamin	Tanda Tangan			
				Pert. 1	Pert. 2	Pert. 3	Pert. 4
1.	Aisyah	AS	P	✓	✓	✓	✓
2.	Alfi	AM	L	✓	✓	✓	✓
3.	Anyea	AMS	P	✓	✓	✓	✓
4.	Christian	CS	L	✓	✓	✓	✓
5.	Desika	DG	P	✓	✓	✓	✓
6.	Jeanne	JK	P	✓	✓	✓	✓
7.	Oki	OG	L	✓	✓	✓	✓
8.	Yudi	YG	L	✓	✓	✓	✓

LAMPIRAN 27**PENILAIAN PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK**

Nama Mahasiswa : Naftalia Elizabet Nababan

Program Studi : Bimbingan Dan Konseling

Nama Sekolah : SMA Negeri 17 Medan

Petunjuk :

1. Mohon memberikan tanda centang (✓) pada kolom skor (1,2,3,4 dan 5) untuk memberikan skor penilaian.
2. Untuk saran /masukan, silahkan dituliskan pada bagian saran/masukan yang tersedia .
3. Kriteria penilaian sebagai berikut 1 = Sangat Kurang, 2 = Kurang, 3 = Cukup, 4 = Baik, 5 = Sangat Baik

No	ASPEK PELAYANAN	SKOR				
A	Tahap Pembukaan					
	1. Mengungkapkan tujuan layanan bimbingan dan konseling kelompok	1	2	3	4	5
	2. Menjelaskan cara-cara pelaksanaan layanan yang akan ditempuh	1	2	3	4	5
	3. Menjelaskan azas-azas kegiatan	1	2	3	4	5
	4. Memfasilitasi terjadinya pengungkapan diri klien	1	2	3	4	5
	5. Keterlaksanaan kegiatan penghangatan/pengakraban	1	2	3	4	5
	6. Menampilkan penghormatan pada klien (hangat, tulus, bersedia, membantu, dan penuh empati)	1	2	3	4	5
B	Tahap Peralihan/Transisi					
	1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya	1	2	3	4	5
	2. Memelihara suasana kelompok agar tetap semangat, kompak dan fokus pada tujuan	1	2	3	4	5
	1. Menjelaskan azas-azas kegiatan	1	2	3	4	5
	2. Memfasilitasi terjadinya pengungkapan diri klien	1	2	3	4	5

	3. Keterlaksanaan kegiatan penghangatan/pengakraban	1	2	3	4	5
	4. Menampilkan penghormatan pada klien (hangat, tulus, bersedia, membantu, dan penuh empati)	1	2	3	4	5
B	Tahap Peralihan/Transisi					
	1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya	1	2	3	4	5
	2. Memelihara suasana kelompok agar tetap semangat, kompak dan fokus pada tujuan	1	2	3	4	5
	3. Menerima perbedaan klien secara terbuka	1	2	3	4	5
	4. Memfasilitasi terjadinya perubahan suasana interaksi antar anggota kelompok	1	2	3	4	5
C	Tahap Inti					
	1. Kemampuan mendorong klien untuk berbagai pemikiran dan pengalaman	1	2	3	4	5
	2. Kemampuan untuk mengendalikan diri, tidak mengambil alih permasalahan yang ditemukan oleh klien	1	2	3	4	5
	3. Kemampuan mengatur lalu lintas kegiatan secara terarah	1	2	3	4	5
	4. Kemampuan memotivasi klien untuk aktif terlibat	1	2	3	4	5
	5. Kemampuan menggunakan teknik intervensi yang relevan dengan perubahan perilaku yang diharapkan	1	2	3	4	5
	6. Kemampuan mengendalikan diri (aktif namun tidak mendominasi)	1	2	3	4	5
D	Tahap Penutupan					
	1. Memberitahukan kegiatan segera berakhir	1	2	3	4	5
	2. Kemampuan merangkum kegiatan secara berakhir	1	2	3	4	5
	3. Membahas kegiatan ;anjutan yang dianggap perlu	1	2	3	4	5
	4. Mengemukakan pesan dan harapan	1	2	3	4	5
	Skor Total					

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Total}}{100} \times 100 =$$

Saran/Masukan :

Dengan ini saya menyatakan bahwa penilaian yang saya lakukan sesuai dengan kondisi peserta yang sebenarnya, dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan saya tidak benar, saya bersedia mempertanggung jawabkannya.

Medan, 15 September 2024

Guru Pamong

Ramadhan Syah, S.Pd., Kons.

(NIP. 198406102010011023)

THE
Character Building
UNIVERSITY

LAMPIRAN 28**Dokumen/ Foto, dan Kegiatan Praktik Layanan Konseling Pada Siswa****Foto Lingkungan SMA Negeri 17 Medan****Uji Coba Angket**



Pelaksanaan Pre- test



Foto KKP Tahap Pembentukan



Foto KKP Tahap Transisi



Foto KKP Tahap Pembahasan



Foto KKP Tahap Penutup



Foto Post-Test

LAMPIRAN 29

SURAT IZIN PENELITIAN

Cetak Surat Penelitian

https://devakad.unimed.ac.id/adm/pkl/penyelesaian_studi/cetak_surat

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Willem Iskandar, Psr V Medan Estate - Kotak Pos 1589 Medan 20221
Telp. (061) 6613365, 6613276, 66187info-itemdi54 Fax. (061) 6614002 - 6613319
Laman: www.unimed.ac.id

Nomor : 3396 /UN.33.1.1/PP/2024
Lampiran : 1 (satu) berkas Proposal Penelitian
Perihal : Izin Melaksanakan Penelitian

Medan, 19 Juli 2024

Yth. Pimpinan Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Utara
Jl. Teuku Cik Ditiro No. 1-D Madras Hulu, Kec. Medan Polonia, Kota Medan, Prov. Sumatera Utara
di
Tempat

Dengan hormat, kami memohon bantuan Saudara agar dapat memberikan izin melaksanakan Penelitian di instansi yang Saudara pimpin kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Naftalia Elizabet Nababan
NIM : 1203351023
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Dosen Pembimbing : Nani Barorah Nasution, S.Psi., M.A., Ph.D.
Judul Penelitian : Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Anger Management* Terhadap Pengendalian Emosi Pelaku *Bullying* di SMA Negeri 17 Medan Tahun Ajaran 2024/2025

Perlu diketahui bahwa kegiatan ini dilaksanakan untuk memperoleh data yang akan digunakan dalam penyusunan skripsi mahasiswa tersebut guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana.

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerja sama yang baik diucapkan terima kasih

Wakil Dekan Bidang Akademik



Nani Barorah Nasution, S.Psi., M.A., Ph.D.
NIP. 198405152009122005

LAMPIRAN 30

SURAT BALASAN SMA N 17 MEDAN

	PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA DINAS PENDIDIKAN SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 17 MEDAN Jln. Lejend. Jamin Ginting Km. 13,5 Telp. (061) 85369238 Medan (20136) Website : www.smanegeri17medan.sch.id, email : smanegeri17medan@yahoo.co.id Facebook Pangkalan Pendidikan Keluarga NPSN 10210851	 
SURAT KETERANGAN No : 09.567 /SMAN.17/IX/2024		
Berdasarkan surat Kepala Dinas Pendidikan Propinsi Sumatera Utara Nomor 000.9/5976/Subbag Umum/VII/2024 tanggal 25 Juli 2024 Hal Permohonan Izin Penelitian, maka dengan ini Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 17 Medan Provinsi Sumatera Utara dengan ini menerangkan :		
Nama	: NAFTALIA ELIZABET NABABAN	
NIM	: 1203351023	
Program Studi	: Bimbingan Konseling	
Judul Skripsi	: Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Anger Management terhadap Pengendalian Emosi Pelaku Bullying di SMA Negeri 17 Medan Tahun Ajaran 2024/2025.	
adalah benar telah melakukan Penelitian pada tanggal 21 Juli s.d 21 September 2024 di SMA Negeri 17 Medan.		
Demikian surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.		
Medan, 21 September 2024 Kepala SMA Negeri 17 Medan   Jusuf Ginting, S.Pd.,M.Si Pembina Tk. I NIP. 196701241990011001		

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Kota Cane, pada tanggal 1 Februari 2003 dari pasangan Bernad Nababan dan Rotua Simanjuntak. Penulis merupakan anak pertama dari empat bersaudara. Pendidikan formal yang ditempuh di SD 174535 Nagasaribu lulus pada tahun 2014, kemudian melanjutkan pada SMP N 3 Lintongnihuta lulus pada tahun 2017. Dalam tahun 2020, penulis lulus dari SMA N 1 Siborong-borong dan pada tahun yang sama lulus seleksi masuk Universitas Negeri Medan, Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan/Bimbingan dan Konseling (PPB/BK), Fakultas Ilmu Pendidikan dan lulus Tahun 2025.



Adapun kegiatan yang diikuti penulis selama perkuliahan adalah menjadi salah satu Mahasiswa yang mengikuti program Kampus Mengajar (KM) Angkatan 5 di Yayasan SMP Yapim Barma dan menjadi salah satu mahasiswa yang bergabung dalam Pertukaran Mahasiswa Nusantara (PERMATA). Dengan ketekunan dan semangat tinggi untuk terus berusaha serta belajar, penulis telah berhasil menyelesaikan pengerjaan tugas akhir skripsi ini. Semoga dengan penulisan tugas akhir skripsi ini mampu memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan.

THE
Character Building
UNIVERSITY