

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kontrol Emosi

##### 1. Pengertian Emosi

Menurut Sarlito, emosi adalah keadaan yang ada pada diri tiap individu yang disertai dengan perasaan baik di tingkat yang rendah maupun perasaan pada tingkat yang lebih dalam.<sup>1</sup>

Selain itu, *The New World Dictionary* mendefinisikan emosi adalah setiap perasaan dan reaksi yang bersifat kompleks dengan menunjukkan sesuatu secara fisik maupun mental. Sedangkan Morgan menjelaskan bahwa emosi adalah perasaan pribadi pada tiap orang yang berhubungan langsung dengan ekspresi raut wajah maupun pada tingkah laku gerak tubuhnya dan ekspresi tersebut dapat membangkitkan perasaan yang memotivasi dalam dirinya.<sup>2</sup>

Emosi dapat dikelompokkan menjadi 2 bagian, yaitu:<sup>3</sup>

- a. Emosi sensoris, yaitu emosi yang muncul oleh stimulus dari luar tubuh dan menimbulkan reaksi di dalam tubuh, misalnya rasa panas, asin, sakit, lelah, kenyang, dan lapar.

---

<sup>1</sup> S. Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT Rosda Karya Remaja, 2003), 114-115.

<sup>2</sup> C.C., Manz, *Sekolah Emosi Petunjuk-petunjuk untuk Meraih Energi Positif dari Segala Jenis Perasaan Emosi yang Terjadi Pada Jiwa Anda*, (Yogyakarta: Garaiilmu, 2009), 25.

<sup>3</sup> Ibid.

b. Emosi psikis, yaitu emosi yang ditimbulkan memiliki alasan kejiwaan, misalnya perasaan ketuhanan, sosial, dan keindahan.

Kepribadian seseorang dapat dipengaruhi oleh emosi yang dominan, karena kepribadian dapat mempengaruhi adaptasi secara pribadi maupun sosial. Sifat temperamen dan suasana hati yang dirasakan oleh seseorang dapat disebabkan oleh emosi yang dominan tersebut.<sup>4</sup>

Menurut Supeno, emosi dapat mempengaruhi ketidakseimbangan pikiran. Pada saat emosi mengendalikan diri kita, maka kemampuan untuk berpikir logis cenderung berkurang atau bahkan hilang. Dengan proses seperti itu, maka orang akan bertindak laku di luar batas kesadarannya yang sifatnya tidak terkendali. Hal seperti ini bisa memicu tindakan kriminal karena emosi yang tidak terkendali dan hilangnya norma-norma agama.<sup>5</sup>

Secara garis besar emosi adalah perasaan yang mempengaruhi tingkah laku individu. Seseorang mudah marah ketika dalam dirinya muncul emosi-emosi negatif.

## 2. Pengertian Kontrol Emosi

Hurlock menjelaskan bahwa pengendalian emosi merupakan suatu bentuk usaha yang menitikberatkan pada penekanan reaksi yang tampak terhadap suatu rangsangan yang menimbulkan emosi dan mengarahkan energi emosi tersebut ke

---

<sup>4</sup> E.B. Hurlock, *Perkembangan Anak Jilid 1*, (Jakarta: Erlangga, 2007), 229.

<sup>5</sup> Supeno, *Kepemimpinan Damai*. (Banda Aceh: Kementerian Negara Perencanaan Pembangunan Nasional BAPPENAS Bekerjasama dengan World Bank, 2009), 345.

suatu bentuk ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima oleh lingkungan.<sup>6</sup> Sedangkan Santoso menjelaskan bahwa bentuk pengelolaan emosi adalah melakukan pengendalian emosi secara stabil karena kontrol emosi berhubungan dengan kemampuan individu dalam beradaptasi secara psikologis, yaitu individu mampu menentukan, mengakui, dan mampu untuk mengelolanya dengan baik.<sup>7</sup>

Kontrol emosi, adalah fase dimana kontrol diri sangat penting untuk tercapainya kestabilan emosi, harus adanya penyesuaian dan kesehatan mental. Pada kontrol emosi ini mencakup pengendalian emosi dan pengelolaan emosi yang sesuai dengan tuntutan lingkungan atau situasi dan bagaimana standar individu yang berhubungan dengan nilai, cita-cita, dan prinsip. Indikasi dalam kontrol emosi yang kurang baik dapat terlihat dari bagaimana reaksi emosi yang ditimbulkan, contohnya adakah kegagalan pada pengaturan perasaan seksual, pembatasan kesenangan pada materi, dan bagaimana meletakkan moralitas diatas kesenangan yang sementara.

Selain itu, Sigmund Freud menyatakan bahwa orang yang beradab atau belum bisa dilihat dari cara mereka dalam belajar untuk mengendalikan emosi karena kontrol emosi adalah tanda dari sebuah perkembangan kepribadian. Freud percaya bahwa seorang remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan dalam membentuk kepribadian dipengaruhi oleh dua faktor yang kuat, yaitu pertama untuk mencari kesenangan dan kedua untuk menghindari perasaan sedih dan tidak nyaman.<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> Hurlock, *Perkembangan Anak Jilid 1*, 231.

<sup>7</sup> A.S. Santoso, *Modul 10 Kepribadian dan Emosi* (Jakarta: Universitas Mercu Buana, 2008), 11.

<sup>8</sup> Alex Shobur, *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2013), 406.

Pada saat emosi, individu akan merasa kurang seimbang pola pikirnya dan kemampuan dalam berfikir secara realistis akan berkurang hingga individu tersebut akan kesulitan dalam mengontrol emosinya. Karena itulah individu perlu memiliki kemampuan untuk melakukan kontrol emosi. seseorang yang mampu mengontrol emosinya, artinya ia mampu mengendalikan emosi tersebut.

### 3. Upaya Mengontrol Emosi

Sayyid Mujtaba, sebagaimana dikutip Supeno, mengungkapkan bahwa kejahatan adalah wujud dari ketidakseimbangan sebuah kepribadian. Ketika seorang individu kehilangan pengawasan atas akalnya, maka ia juga akan kehilangan atas kehendak dan dirinya sendiri. Berikut ini alasan mengapa pengendalian emosi itu sangat penting bagi diri individu:<sup>9</sup>

- a. Emosi dapat menimbulkan perilaku yang buruk dengan timbulnya sikap marah dan dari sikap ini akan muncul sebuah penyesalan setelah emosi tersebut reda. Pada kebanyakan kasus, individu yang merasa bersalah ini ingin meminta maaf pada orang yang telah menjadi target luapan emosinya.
- b. Emosi dapat membunuh hati, karena marah merupakan salah satu penyakit hati yang dapat merusak diri dari dalam secara menyeluruh.
- c. Emosi dapat merubah fungsi organ tubuh secara spontan. Hasil penelitian ilmiah menunjukkan bahwa ketika marah seluruh anggota tubuh seperti hati, nadi, otak, perut, dan kelenjar tubuh lainnya akan berubah jalan fungsinya.

---

<sup>9</sup> Supeno, *Kepemimpinan Damai*, 345.

d. Emosi akan mempercepat kematian individu. Kualitas kesehatan seseorang bisa dipengaruhi oleh amarah dan kekecewaan yang dialaminya. Menurut penelitian ahli kesehatan, amarah bisa memicu kematian secara tiba-tiba jika mencapai tingkat tertentu yang berakibat pada serangan jantung.

Sedangkan Hurlock memaparkan penjelasannya bahwa remaja dianggap perkembangannya normal apabila pengendalian emosinya tercapai. Berikut adalah dua faktor utama yang melatarbelakangi alasan pernyataan tersebut:<sup>10</sup>

- a. Kelompok sosial berharap seorang remaja bisa mengendalikan emosi mereka sendiri, apabila remaja tidak bisa mengendalikan emosi maka hal itu tidak akan diterima oleh kelompok sosial.
- b. Apabila suatu pola ekspresi telah dipelajari maka sulit untuk mengendalikan atau mengilangkannya. Jadi, semakin dini belajar maka semakin mudah untuk remaja dalam belajar mengendalikan emosinya.

Manz menjelaskan bahwa disiplin emosi adalah salah satu cara dalam mengontrol emosi. Dasar-dasar dalam melakukan disiplin emosi adalah sebagai berikut:<sup>11</sup>

- a. Memunculkan sebuah proses disiplin emosi.
- b. Pelajarilah karakteristik kunci disiplin emosi.
- c. Pilihlah makna perasaan.
- d. Tingkatkanlah Intelegensi Emosional (EQ).

---

<sup>10</sup> E.B. Hurlock, *Perkembangan Anak Jilid*, 231.

<sup>11</sup> C.C. Manz, *Sekolah Emosi Petunjuk-petunjuk untuk Meraih Energi Positif dari Segala Jenis Perasaan Emosi yang Terjadi Pada Jiwa Anda*, 47.

- e. Rasakanlah perasaan.
- f. Melakukan latihan emosi.

Upaya untuk meningkatkan kontrol emosi juga dapat dilakukan dengan berinteraksi dengan orang lain yang ada di lingkungan sekitar kita. Semakin banyak kita melakukan interaksi dengan orang lain, maka seseorang semakin mengerti dan paham mengenai kondisi emosi seseorang. Hal ini sejalan dengan pendapat Goleman bahwa orang yang punya tingkat emosionalitas yang baik dan mudah beradaptasi pada pergaulan lingkungan dan sosialnya adalah orang yang bisa menyesuaikan diri dengan perasaan dan suasana hati orang lain atau mempunyai rasa empati yang tinggi terhadap orang lain.<sup>12</sup>

Dari pendapat Goleman tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin sering berinteraksi dengan orang lain, maka orang tersebut semakin tahu dan paham akan kondisi emosi seseorang sehingga dalam hal ini ia akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik. Dengan adanya hal ini, maka layanan konseling diharapkan bisa meningkatkan pengendalian emosi pada anggota Pokjar “Bina kita” Singonegaran yang mayoritas masih remaja.

#### 4. Aspek-aspek Kontrol Emosi

Secara umum dapat dikatakan bahwa orang yang dapat mengontrol dengan baik adalah orang yang mempunyai kematangan emosi. Menurut Feinberg salah satu

---

<sup>12</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi: Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Terjemahan Alex Tri Kantjono. (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2005), 245.

kesuksesan individu ditandai dengan berkembangnya kematangan emosi yang positif. Kematangan emosi ditandai dengan kemampuan seseorang dalam mengatasi kesulitan dan memecahkan masalah.<sup>13</sup>

Adapun aspek-aspek kontrol emosi menurut Walgito antara lain:<sup>14</sup>

a. Dapat menerima keadaan dirinya dan orang lain

Dapat menerima keadaan dirinya maupun orang lain sesuai dengan objektifnya. Bahwa orang yang telah matang emosinya dapat menerima dengan baik keadaan dirinya dan keadaan orang lain apa adanya.

b. Tidak bersifat impulsif

Pada umumnya tidak bersifat impulsif adalah dapat mengatur pikirannya dalam memberikan tanggapan terhadap stimulus yang didapatkan. Ia akan merespon stimulus tersebut dengan cara berfikir positif dan mengatur pikirannya untuk memberikan respon yang baik. Orang yang bersifat impulsif adalah orang yang bertindak sebelum dipikirkan dengan baik. Ini adalah satu indikasi bahwa kontrol emosinya belum stabil.

c. Dapat mengontrol emosi

Dapat mengontrol emosinya dengan baik dan dapat mengontrol ekspresi emosinya walaupun dalam keadaan marah dan kemarahan itu tidak ditampakkan.

d. Berpikir objektif

---

<sup>13</sup> Bimo Walgito. *Pengantar Psikologi Umum*. (Yogyakarta: Andi Offset, 2010), 135-137.

<sup>14</sup> Ibid.

Dapat berpikir objektif sehingga akan memunculkan sifat sabar, penuh pengertian dan mempunyai toleransi yang baik.

Aspek-aspek di atas yang akan dijadikan landasan teoritis pembuatan alat ukur atau skala tentang kontrol emosi. Hal ini dikarenakan aspek-aspek yang diungkapkan oleh Walgito relevan dengan penelitian ini.

## **B. Konseling Kelompok**

### **1. Pengertian Konseling**

Secara etimologi, konseling berasal dari bahasa Latin *consilium* yang artinya menerima atau memahami. Sedangkan dalam bahasa Anglo Saxon istilah konseling berasal dari kata *sellan* yang artinya menyerahkan atau menyampaikan. Konseling adalah sebuah proses membantu seseorang mengatasi permasalahan yang ada di dalam dirinya terkait permasalahan perkembangan diri agar mencapai perkembangan yang optimal pada kemampuan pribadi yang dimiliki individu.<sup>15</sup>

Konseling merupakan serangkaian kegiatan utama dari sebuah bimbingan dalam upaya untuk membantu klien secara langsung atau bertatap muka dengan tujuan agar klien mampu bertanggung jawab terhadap berbagai masalah yang dihadapi dan mampu mengatasi semua persoalan yang dialami.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), 105.

<sup>16</sup> W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2005), 34.

Carl Rogers berpandangan bahwa konseling merupakan hubungan terapi dengan klien yang bertujuan untuk melakukan perubahan diri pada pihak klien. Perubahan sistem *self* klien sebagai tujuan konseling akibat dari struktur hubungan konselor dengan kliennya.<sup>17</sup>

Konseling dibedakan menjadi dua, yaitu, konseling individual dan konseling kelompok. Konseling individual adalah proses memberi bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada individu yang mengalami masalah melalui wawancara konseling.<sup>18</sup> Konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok.<sup>19</sup>

Konseling merupakan upaya untuk mengatasi konflik dan hambatan sekaligus merupakan bantuan yang secara khusus dirancang untuk mengatasi persoalan-persoalan yang dihadapi.

## 2. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah proses antar individu yang terpusat pada pemikiran dan tingkah laku. Proses tersebut mengandung ciri-ciri terapeutik seperti saling mengungkapkan mengenai perasaan mendalam serta permasalahan yang dialami dan harus saling percaya, berempati dan saling mendukung antar individu dalam konseling kelompok tersebut.<sup>20</sup>

---

<sup>17</sup> Latipun. *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2006), 3.

<sup>18</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, 105.

<sup>19</sup> Latipun. *Psikologi Konseling*, 178.

<sup>20</sup> Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Jakarta, Graha Indonesia, 2005), 98.

Konseling kelompok adalah salah satu teknik terapi yang bertujuan untuk memberi bantuan berupa pengalaman dalam menyesuaikan dan perkembangan individu. Konseling kelompok adalah bantuan untuk individu yang dilakukan dengan beberapa orang dan membentuk sebuah kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan. Di dalam kelompok tersebut tiap individu akan diberi arahan agar lebih mudah menyelesaikan masalah.

Keutamaan yang diberikan oleh konseling kelompok tidak hanya menyangkut aspek efisiensi dalam hal waktu dan tenaga saja tetapi dalam konseling kelompok interaksi antar anggota adalah hal yang tidak mungkin terjadi dalam konseling individual.<sup>21</sup>

Rahman menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah layanan yang diberikan kepada beberapa individu secara bersamaan. Keuntungan dari konseling kelompok yaitu dengan satu kali perlakuan sudah memberikan manfaat bagi beberapa individu.<sup>22</sup>

Keuntungan melalui layanan konseling kelompok adalah dapat mempersingkat waktu, tenaga, biaya, bahkan juga pikiran. Selain itu, beberapa manfaat lainnya adalah interaksi sosial sesama anggota yang dinamis.

Setiap individu dalam kelompok mempunyai kesempatan untuk menggali dan memahami permasalahan yang dialami individu lain. Di dalam interaksi kelompok ini juga dapat dimanfaatkan untuk belajar mengekspresikan perasaan, empati, dan

---

<sup>21</sup> Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, 307.

<sup>22</sup> Hibana S. Rahman, *BK Pola 17* .(Yogyakarta: UCY Press. 2003), 64.

berbagi pengalaman. Dalam kegiatan konseling kelompok terdapat aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, asas-asas tersebut adalah sebagai berikut:<sup>23</sup>

a. Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini merupakan asas kunci dalam usaha bimbingan konseling. Jika asas ini benar-benar dilaksanakan, maka penyelenggara atau pemberi bimbingan akan mendapat kepercayaan dari semua pihak.

b. Asas kesukarelaan

Proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari klien maupun dari pihak konselor. Peserta didik diharapkan suka rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa, menyampaikan masalah yang dihadapinya, serta mengungkapkan segenap fakta, data, dan seluk-beluk berkenaan dengan masalahnya itu kepada konselor, dan juga konselor hendaknya dapat memberikan bantuan dengan tidak terpaksa, atau dengan kata lain konselor memberikan bantuan dengan ikhlas.

c. Asas keterbukaan

Dalam pelaksanaan bimbingan konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan dari konselor maupun keterbukaan dari klien. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar, lebih dari pada itu, diharapkan masing-masing pihak yang bersangkutan

---

<sup>23</sup> Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, 115-120.

bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah. Individu membutuhkan bimbingan diharapkan dapat berbicara sejujur mungkin dan berterus-terang tentang dirinya sendiri sehingga dengan keterbukaan ini penelaahan serta pengajian berbagai ketakutan dan kelemahan klien dapat dilaksanakan.

d. Asas kekinian

Asas kekinian mengandung pengertian bahwa konselor tidak boleh menunda pemberian bantuan. Jika diminta bantuan oleh klien atau jelas-jelas terlihat misalnya adanya peserta didik yang mengalami masalah, maka konselor hendaknya segera memberikan bantuan dengan berbagai dalih. Dia harus mendahulukan kepentingan klien dari pada yang lain-lain, jika dia benar-benar memiliki alasan yang kuat untuk tidak memberikannya kini, maka dia harus dapat bertanggung jawabkan bahwa penundaan yang dilakukan itu justru untuk kepentingan klien.

e. Asas kemandirian

Pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan menjadikan klien dapat berdiri sendiri, tidak tergantung pada orang lain atau tergantung pada konselor. Individu yang dibimbing setelah dibantu diharapkan dapat mandiri dengan ciri-ciri pokok mampu:

- 1) Mengetahui diri sendiri dan lingkungan sebagaimana adanya.
- 2) Menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis.
- 3) Mengambil keputusan untuk dan oleh diri sendiri.

- 4) Mengarahkan diri sesuai dengan keputusan itu, dan
- 5) Mewujudkan diri secara optimal sesuai dengan potensi, minat dan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya.

f. Asas kegiatan

Hasil usaha bimbingan konseling tidak akan tercapai dengan sendirinya, melainkan harus dengan kerja giat dari klien sendiri. Konselor hendaklah membangkitkan semangat klien sehingga ia mampu dan mau melaksanakan kegiatan yang diperlukan dalam penyelesaian masalah yang menjadi pokok pembicaraan dalam konseling.

g. Asas kedinamisan

Usaha bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada klien, yaitu perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik. Perubahan itu tidaklah sekedar mengulang hal yang lama yang bersifat monoton melainkan perubahan yang selalu menuju ke arah pengembangan klien yang dikehendaki.

h. Asas keterpaduan

Untuk terselenggaranya asas keterpaduan, konselor perlu memiliki wawasan yang luas tentang perkembangan klien dan aspek-aspek lingkungan klien. Kesemuanya itu dipadukan dalam keadaan serasi dan saling menunjang dalam upaya bimbingan dan konseling.

i. Asas kenormatifan

Dilihat dari permasalahan klien, barangkali pada awalnya ada materi bimbingan dan konseling yang tidak sesuai dengan norma, misalnya klien mengalami masalah melanggar norma-norma tertentu, namun justru dengan pelayanan bimbingan dan konseling tingkah laku yang melanggar norma itu diarahkan kepada yang lebih sesuai dengan norma.

j. Asas keahlian

Asas keahlian selain mengacu kepada kualifikasi konselor misalnya pendidikan sarjana bidang bimbingan dan konseling, juga kepada pengalaman. Teori dan praktek bimbingan dan konseling perlu dipadukan. Oleh karena itu, seseorang konselor ahli harus benar-benar menguasai teori dan praktek konseling secara baik.

k. Asas alih tangan

Jika konselor sudah mengarahkan segenap kemampuannya untuk membantu individu, namun individu yang bersangkutan belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat mengirim individu tersebut kepada petugas yang lebih ahli. Disamping itu, asas ini juga mengisyaratkan bahwa pelayanan bimbingan dan konseling hanya menangani masalah-masalah individu sesuai dengan kewenangan petugas yang bersangkutan, dan setiap masalah yang ditangani oleh ahli yang berwenang.

l. Asas “Tutwuri Handayani”

Asas ini menuntut agar pelayanan bimbingan dan konseling hanya dirasakan pada waktu klien mengalami masalah dan menghadap kepada

konselor saja, namun di luar hubungan proses bantuan bimbingan dan konseling hendaknya dirasakan adanya dan manfaatnya pelayanan bimbingan dan konseling itu.

Prayitno menjelaskan bahwa ada tiga komponen dalam konseling kelompok yang berperan, yaitu pemimpin kelompok, peserta atau anggota kelompok, dan dinamika kelompok.<sup>24</sup>

Konseling kelompok umumnya ditekankan untuk proses pencapaian fungsi-fungsi secara optimal. Konseling kelompok mengatasi klien dalam keadaan normal, maksudnya klien tidak sedang mengalami gangguan fungsi kepribadian dan konseling kelompok diselenggarakan untuk jangka pendek atau menengah.

### 3. Tujuan Konseling Kelompok

Ada beberapa tujuan konseling kelompok menurut Sukardi, antara lain adalah sebagai berikut:<sup>25</sup>

- a. Melatih individu untuk berani berkomunikasi dalam forum diskusi atau umum.
- b. Melatih individu dalam kelompok untuk dapat berempati dengan orang lain.
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan yang ada di kelompok.

---

<sup>24</sup> Ibid.

<sup>25</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Tes Dalam Konseling Karir*, (Surabaya: Usaha Nasional. 1994), 49.

Gibson dan Mitchell mengatakan bahwa konseling kelompok bertujuan pada upaya untuk membantu klien dalam melakukan perubahan dengan memberi perhatian pada perkembangan dan penyesuaian dirinya, misalnya modifikasi perilaku, pengembangan keterampilan berkomunikasi, dan hubungan personal, nilai, norma, sikap, dan membuat keputusan di bidang karir.<sup>26</sup>

Pemberian dorongan dan pemahaman melalui reedukatif sebagai pendekatan yang dilakukan ketika konseling diharapkan klien dapat mencapai tujuan itu. Untuk tujuan operasionalnya disesuaikan dengan masalah klien dan dapat dirumuskan secara bersama-sama antara klien dan konselor.

#### 4. Fungsi Konseling Kelompok

Menurut Edi Kurnanto, konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yaitu:<sup>27</sup>

- a. Fungsi layanan kuratif, yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang sedang dialami individu.
- b. Fungsi layanan preventif, yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu.

Konseling kelompok yang bersifat pencegahan artinya individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau fungsi secara wajar di masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Sedangkan konseling kelompok bersifat

---

<sup>26</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, 129.

<sup>27</sup> Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta. 2005), 9.

penyembuhan artinya membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya.<sup>28</sup>

Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat diuraikan bahwa fungsi konseling kelompok terdiri dari dua fungsi, yaitu kuratif dan preventif. Kuratif sendiri adalah layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang sedang dialami individu. Sementara Preventif adalah layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan baru pada diri individu.

## 5. Pelaksanaan Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan konseling kelompok terdapat dinamika kelompok yang terjadi. Dinamika kelompok adalah hal yang penting dalam suatu proses konseling kelompok karena terdapat langkah yang bersifat kompleks dalam pelaksanaannya. Konseling kelompok dianggap berhasil apabila sesama anggota kelompok dapat saling berinteraksi dengan baik. Namun, ada beberapa hal tertentu yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan konseling kelompok:

### a. Memilih anggota kelompok

Anggota kelompok yang dipilih dalam konseling kelompok akan dipilih secara cermat disesuaikan dengan minat dan masalah yang dihadapi,

---

<sup>28</sup> Ibid.

usia, kematangan sosial, dan pengalamannya agar konseling kelompok dapat dilaksanakan dengan lancar.

b. Ukuran kelompok

Banyaknya anggota kelompok dapat mempengaruhi komunikasi dan interaksi antar mereka. Karena alasan tersebut, maka konselor akan mempertimbangkan berapa banyak anggota yang ada dalam setiap kelompok agar interaksi di antara mereka berjalan secara efektif. Mayoritas konseling kelompok terdiri dari 5 sampai 8 orang dalam satu kelompok.

c. Lama dan frekwensi pertemuan

Konselor supaya mempertimbangkan berapa lama durasi yang dibutuhkan dalam setiap pertemuan konseling kelompok. Konseling dapat dilakukan seminggu dua sampai tiga kali pertemuan dengan durasi 30 sampai 1 jam agar tetap efektif.

d. Hakekat hubungan

Konselor harus benar-benar memperhatikan bentuk hubungan dalam proses konseling kelompok karena hubungan terapeutik harus tetap tercipta dalam proses konseling tersebut. Dalam konseling kelompok, bentuk hubungan dibagi menjadi dua jenis, yang pertama adalah hubungan yang berpusat pada anggota kelompok, sedangkan yang kedua adalah hubungan yang berpusat pada konselor atau pemimpin kelompok.

e. Mengembangkan dan memelihara hubungan

Konselor harus dapat menciptakan dan mengembangkan hubungan antar anggota secara harmonis agar tidak ada perpecahan atau konflik di tengah-tengah pelaksanaan konseling kelompok.

f. Tanggung jawab konselor

Konselor bertanggung jawab terhadap apa saja yang terjadi selama pelaksanaan konseling kelompok.

g. Tanggung jawab anggota kelompok

Dalam konseling kelompok, para anggota mempunyai tanggung jawab tertentu dalam pembentukan kelompok, pertumbuhan kelompok, pelaksanaan kegiatan kelompok, dan mengatasi hambatan-hambatan kelompok sesuai kesepakatan di awal.

h. Memiliki teknik kelompok

Konselor harus mempertimbangkan teknik apa yang akan digunakan dalam pelaksanaan konseling kelompok. Teknik yang tepat akan membuat konseling kelompok berjalan sesuai rencana dan berhasil, sedangkan teknik yang salah akan membuat pelaksanaan konseling kelompok tidak maksimal. Ada dua teknik yang dapat digunakan dalam konseling kelompok, yaitu bermain peran dan pergantian peran.<sup>29</sup>

## 6. Tahapan Konseling Kelompok

---

<sup>29</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), 177-178.

Menurut Kiswanto, sebagaimana dikutip Latipun, implementasi tahapan dalam konseling ini terdiri dari empat tahap, yaitu:<sup>30</sup>

a. Tahap pembentukan.

Tahap yang pertama ini adalah tahap pengenalan tiap individu pada anggota kelompok agar mempererat kesatuan antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Tahap ini bertujuan untuk menumbuhkan suasana saling mengenal, percaya, menerima, dan membantu teman-teman yang ada dalam kelompok. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan konseling kelompok, menjelaskan cara-cara dan asas kegiatan kelompok, anggota kelompok saling memperkenalkan diri mereka dan mengungkapkan diri masing-masing.

b. Tahap peralihan.

Tahap ini merupakan tahap transisi dari tahap pembentukan ke tahap kegiatan. Pemimpin kelompok akan menjelaskan maksud dan tujuan dilaksanakan kegiatan konseling kelompok tersebut. Setelah menjelaskan secara rinci anggota kelompok diharapkan mengetahui manfaat yang diperoleh dan dapat melaksanakan kegiatan konseling kelompok dengan baik. Agar konseling kelompok berjalan lancar, pemimpin kelompok dengan gaya kepemimpinannya pada tahap ini membawa anggota kelompok untuk tertarik mengikuti tahap selanjutnya, dengan menguraikan kembali tujuan kegiatan

---

<sup>30</sup> Latipun. *Psikologi Konseling*, 136-138.

kelompok, asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekinian, dan sebagainya.

c. Tahap kegiatan

Tahap ketiga ini merupakan tahap inti dari kegiatan konseling kelompok dengan terjadinya suasana dinamika kelompok dan terbahasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh para anggota kelompok.

d. Tahap pengakhiran

Pada tahap ini merupakan tahap akhir dalam konseling kelompok, yaitu menyimpulkan hasil pembahasan permasalahan dan anggota kelompok mendapatkan penguatan hal-hal yang telah dipelajari. Pada tahap ini, terdapat dua kegiatan, yaitu penilaian dan tindak lanjut. Tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan konseling kelompok karena telah tuntasnya topik yang dibahas oleh kelompok tersebut.

### **C. Konseling Kelompok Guna Mengontrol Emosi**

Pada kehidupan manusia, kontrol emosi berperan sangat penting, terutama untuk mengurangi ketegangan yang ditimbulkan oleh emosi yang meluap. Dampak dari emosi tersebut adalah ketidakseimbangan hormon di dalam tubuh dan menyebabkan ketegangan psikis yang akan memunculkan emosi-emosi negatif.

Konseling kelompok sebagai salah satu teknik untuk membantu klien atau subjek dalam melakukan perubahan dengan menaruh perhatian pada perkembangan dan penyesuaian sehari-hari, misalnya modifikasi tingkah laku. Peneliti berharap

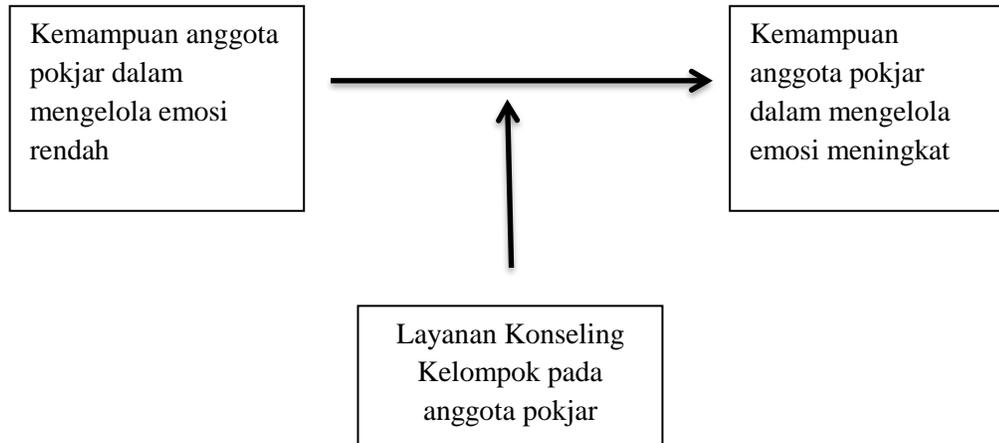
konseling kelompok dapat membuat para subjek menjadi lebih baik dalam mengontrol emosi mereka.

Dengan berbagai format yang tersedia, peneliti akan lebih mudah memberikan pelayanan secara efektif sehingga dapat memberikan kontribusi dalam kehidupan perkembangan para subjek.

#### **D. Kerangka Berpikir**

Pada penelitian *quasi eksperimen* ini, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok sebagai usaha untuk membantu mereka mengelola emosi di masa perkembangan dan menyelidiki masalah yang mereka hadapi dengan membawanya ke dalam kelompok. Dalam jangka waktu yang panjang mereka akan mencapai tahap mengambil keputusan, perkembangan, cara belajar bersosialisasi dengan orang lain, perhatian, dan memperoleh pengalaman. Mereka diharapkan dapat menerima dorongan, saran, dan bisa mengaplikasikan apa yang mereka pelajari dalam kelompok untuk kehidupan di luar. Kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Gambar 2.1:  
Diagram Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Kontrol Emosi Pada Anggota  
Pokjar “Bina Kita” Singonegaran Kota Kediri



Gambar tersebut menunjukkan bahwa pada mulanya subjek memiliki perilaku kontrol emosi rendah kemudian peneliti mengatasi masalah perilaku tersebut dengan menggunakan layanan konseling kelompok yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kontrol emosi subjek. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengelola kontrol emosi agar stabil dengan menggunakan layanan konseling kelompok pada anggota Pokjar “Bina Kita” Singonegaran Kota Kediri.