

## **PENERAPAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN PENGENDALIAN EMOSI**

Achmad Bagas Nugroho  
SMA Negeri Pakusari Jember, Indonesia  
Email: [achmadibagas@gmail.com](mailto:achmadibagas@gmail.com)

### **Article Info**

Received:  
29 Maret 2023  
Revised:  
30 Maret 2023  
Published:  
30 Maret 2023

Kata kunci:  
Konseling kelompok;  
pengendalian emosi

*Keywords:*  
*Group counseling;*  
*emotional control*

### **Abstrak**

Layanan kelompok merupakan pemberian bantuan terhadap individu melalui kegiatan kelompok (Dinamika Kelompok) yang dapat memungkinkan setiap anggota untuk ikut serta berperan aktif dan juga berbagai pengalaman serta upaya pengembangan wawasan, sikap serta keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi. Tujuan penelitian untuk mengetahui Penerapan Layanan konseling kelompok dalam meningkatkan pengendalian emosi siswa kelas XI SMA Negeri Pakusari Jember. Adapun objek dari penelitian ini adalah siswa kelas XI dengan jumlah siswa sebanyak 5 orang siswa yang diambil melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara. Teknis analisis data yang dipakai adalah mereduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dapat meningkatkan pengendalian emosi siswa kelas XI SMA Negeri Pakusari Tahun Ajaran 2022/2023. Wawancara dan observasi yang peneliti lakukan kepada siswa memperlihatkan peningkatan pengendalian emosi siswa pada saat sebelum diberikan layanan bimbingan konseling yaitu layanan konseling kelompok. Semua siswa yang menjadi objek penelitian mengalami peningkatan pengendalian emosi dari sebelum diberikannya layanan konseling kelompok.

### **Abstract**

*Group group services are the provision of assistance to individuals through group activities (Group Dynamics) which can enable each member to take an active role as well as various experiences and efforts to develop the insights, attitudes and skills needed in an effort to prevent problems from arising or in personal development efforts. The aim of the study was to find out the application of group counseling services in improving the emotional control of class XI students at SMA Pakusari Jember. The objects of this study were students of class XI with a total of 6 students who were taken through a purposive sampling technique. The instruments that the researchers used in this study were observation and interviews. The data analysis technique used is data reduction, data presentation and conclusion. From the results of the research that has been done, it can be concluded that group counseling services can improve the emotional control of class XI students at Pakusari State Senior High School in the 2022/2023 Academic Year. Interviews and observations that researchers conducted with students showed an increase in students' emotional control before being given counseling guidance services, namely group guidance services. All students who became the object of research experienced an increase in emotional control from before being given group guidance services*

## PENDAHULUAN

Memahami perkembangan emosi remaja harus dimulai dari definisi dasarnya. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Kata remaja, menurut Santrock (2012) berasal dari kata latin adolescence yang berarti individu telah tumbuh dan berkembang menjadi remaja. Berbagai pendapat membahas tentang batasan usia remaja. Steinberg (2002) membaginya dalam tiga kategori yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja madya (15-18 tahun) dan remaja akhir (18-21 tahun).

Emosi yang menggebu-gebu ini adakalanya menyulitkan, baik bagi si remaja maupun bagi orangtua/ orang dewasa di sekitarnya. Namun emosi yang menggebu-gebu ini juga bermanfaat bagi remaja dalam upayanya menemukan identitas diri. Reaksi orang-orang di sekitarnya akan menjadi pengalaman belajar bagi si remaja untuk menentukan tindakan apa yang kelak akan dilakukannya. Menurut Hude (2006) "bahwa emosi adalah suatu gejala psikologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap dan tingkah laku, serta dalam bentuk ekspresi tertentu"

Menurut James dalam (Purwanto dan Mulyono,2006) emosi adalah keadaan jiwa yang menampakkan diri dengan sesuatu perubahan yang jelas pada tubuh. Emosi setiap orang adalah mencerminkan keadaan jiwanya, yang akan tampak secara nyata pada perubahan jasmaninya. Menurut Goleman dalam (Tritanto Safaria dan Nofrans Eka Saputra, 2009) emosi dalam makna paling harfiah didefinisikan sebagai setiap kegiatan atau pengelolaan pikiran, perasaan, nafsu dari setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap. Emosi yang merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan yang biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan bertindak.

Berdasarkan definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan keadaan yang dialami atau dirasakan individu yang menyangkut perasaannya, yang mendorong individu untuk melakukan dan bertingkah laku terhadap sesuatu. Baik yang berasal dari dalam dirinya ataupun yang berasal dari dalam diri luar individu.

Individu yang mempunyai pengendalian emosi akan lebih baik dalam menangani ketegangan emosi, karena ia memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik dalam hal ini individu akan dengan mudah dalam menghadapi dan memecahkan konflik interpersonal dan kehidupan dengan lebih baik. Menurut Yahdinil Firda Nadhiroh (2015) Pengendalian emosi sangat penting dilakukan dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidak seimbangan hormonal didalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif. Menurut Goleman (2006) pengendalian emosi merupakan landasan keberhasilan dalam berbagai bidang.

Sedangkan menurut Chaplin (2003) mengungkapkan pengendalian emosi merupakan usaha individu untuk mengatur dan menguasai emosinya. Maka dari itu penting bagi individu untuk mengelolah emosinya supaya tidak salah dalam melakukan tindakan yang berakibat fatal bagi diri kita sendiri maupin orang yang ada disekitar. Saat kita sedang mengalami emosi hendaknya tidak langsung melakukan dan mengambil tindakan sebaiknya diam sebentar kemudia perlahan

menarik nafas dalam-dalam dan mengeluarkannya secara perlahan. Agar emosi yang kita rasakan dapat menjadi redah, kemudian dapat menenangkan diri sejenak supaya kita bisa berpikir lebih baik untuk menjaga supaya tindakan yang akan kita lakukan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Dari Pemaparan diatas dapat diartikan bahwa pengendalian emosi sangat diperlukan, sebab jika kita tidak dapat mengendalikan emosi akan membawa dampak yang kurang baik terhadap diri kita dan juga orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK serta observasi di SMA Negeri Pakusari Jember diketahui bahwa persoalan terkait pengendalian emosi siswa dapat dikatakan kurang dengan memperhatikan perilaku yang nampak seperti, berbicara yang tidak sopan kepada teman, berkata kasar kepada teman, berkelahi, berbicara didalam kelas pada saat guru menyampaikan pelajaran, suka marah, memasang wajah yang cemberut, mengganggu teman yang sedang berkonsentrasi saat belajar. Hal ini diperkuat dengan hasil observasi yang peneliti lakukan dan laporan-laporan yang peneliti peroleh dari guru mata pelajaran. Maka dari itu perlu diberikan layanan konseling kelompok.

Pelaksanaan kegiatan konseling merupakan sebuah proses yang tidak dapat berjalan dengan efektif tanpa harus direncanakan terlebih dahulu secara matang. Berbagai perencanaan dan persiapan selalu dipenuhi sebelum pelaksanaan proses konseling berlangsung, termasuk didalamnya siapa saja yang akan dijadikan sebagai sasaran layanan konseling. Hal ini sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Berg (2006:16). Dalam pelaksanaan konseling pada satuan pendidikan, ada berbagai pilihan yang dapat dijadikan oleh pimpinan kelompok sebagai pemberian bantuan jenis layanan apa yang akan diberikan kepada para siswa. Salah satu diantara jenis layanan yang dapat diberikan adalah layanan konseling kelompok. konseling kelompok menempati status yang baik dimata para siswa karena pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan memanfaatkan dinamika kelompok dan melakukan kegiatan konseling dengan cara mengumpulkan 8-10 orang anggota kelompok dan dipimpin oleh satu orang pimpinan kelompok dan satu orang co pimpinan kelompok. Berdasarkan hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Hoag and Burlingame (dalam Corey & Corey, 2009:282) menjelaskan bahwasanya sekitar 70% sekolah telah berhasil menggunakan konseling kelompok sebagai salah satu cara yang dapat digunakan untuk menyelesaikan berbagai permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok di sekolah. Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin untuk melakukan penelitian dengan judul Penerapan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI SMA Negeri Pakusari Jember.

## **METODE**

Bentuk penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK). Menurut Imam Tadjri (2012:7) PTBK merupakan penelitian kolaboratif yaitu suatu penelitian kerjasama antara konselor dengan teman sejawatnya dimana mereka bekerja. Teman sejawat bisa teman seprofesi (sesama

konselor), guru bidang studi, atau pemimpin terkait. Sedangkan menurut Dede Rahmat Hidayat & Aip Badrujaman (2012:12) mengatakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk mempelajari suatu masalah, mencari solusi, serta melakukan perbaikan atas suatu program sekolah atau kelas yang khusus. Populasi dalam penelitian ini yakni siswa kelas X di SMA Negeri Pakusari yang berjumlah 150 orang dengan menggunakan sampel 15 orang.

Sesuai dengan jenis penelitian yang dipilih, yaitu penelitian tindakan, maka penelitian ini menggunakan model penelitian tindakan dari Kemmis dan Taggart (dalam Sugiarti, 1997: 6), yaitu berbentuk spiral dari siklus yang satu ke siklus yang berikutnya. Setiap siklus meliputi *planning* (rencana), *action* (tindakan), *observation* (pengamatan), dan *reflection* (refleksi). Teknik pengumpulan data yang dipilih peneliti adalah berupa tes dan nontes sebagai dasar untuk menilai keberhasilan atau ketidakberhasilan tindakan peningkatan motivasi belajar siswa. Jenis alat pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) ini melalui : Observasi dan wawancara. Teknik analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, pengambilan kesimpulan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **1. Layanan konseling kelompok untuk meningkatkan pengendalian emosi siswa kelas XI SMA Negeri Pakusari**

Data pengendalian emosi siswa kelas XI SMA Negeri Pakusari menggunakan dua assesmen yaitu assesmen teknik tes dan assesmen teknik non-tes. Pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah observasi terhadap siswa pada saat proses kegiatan layanan bimbingan kelompok pada saat yang pertama dan pada saat kegiatan layanan konseling kelompok yang kedua. Selanjutnya adalah assesment yang kedua yaitu wawancara. Wawancara dilakukan terhadap siswa peserta layanan konseling kelompok dan juga dengan guru bimbingan dan konseling, yang peneliti lakukan pada saat sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan konseling kelompok.

Pengendalian emosi siswa berdasarkan hasil observasi dan wawancara sebelum dilaksanakannya layanan konseling kelompok cenderung rendah, adapun gambaran pengendalian emosi siswa pada saat sebelum diberikan layanan, pada saat diberikan layanan yang pertama dan pada saat diberikan layanan yang kedua, terdeskripsikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel.1**

#### **Deskripsi Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI SMA Negeri Pakusari Jember**

No	Sebelum Pemberian Layanan KKP	KKP Pertama	KKP Kedua
----	-------------------------------	-------------	-----------

Mengendalikan Emosi			
1	Siswa cenderung tidak terampil dalam mengendalikan emosi mereka, seperti marah-marah, memasang muka cemberut, berkelahi, berkata kasar dan tidak sopan	Siswa mulai terampil dalam mengendalikan emosi mereka, Siswa sudah mulai mau berkata baik dan sopan terhadap teman, walaupun terkadang siswa masih sering kebablasan dan menyebut kata kata kasar dan tidak sopan.	Siswa sudah menunjukkan perubahan terkait pengendalian emosi, siswa dapat berkata baik dan sopan kepada temanya pada saat berinteraksi dan tidak mau berkata kasar dan tidak sopan lagi kepada temannya.
Menghargai Emosi			
2	Siswa cenderung menghindari dari emosi, ketika siswa emosi mereka cenderung menghindari atau tidak mau menyelesaikan masalah yang membuat mereka menjadi emosi	Beberapa siswa mulai mampu menghargai emosi, seperti mereka dapat menahan emosinya, jika mereka mengalami permasalahan dan membuat mereka emosi, mereka cenderung ingin menyelesaikan permasalahan yang mereka alami	Pada tahap kedua siswa semakin mampu menghargai emosi mereka, mereka dengan baik

Memanfaatkan Emosi			
3	Siswa mengakui bahwa mereka kesulitan untuk memanfaatkan emosi mereka, mereka cenderung memiliki emosi yang negatif,	Siswa mengatakan bahwa mereka mulai paham bagaimana cara memanfaatkan emosi mereka yang tadinya negatif menjadi emosi yang positif	Siswa mulai menyampaikan bahwa mereka para siswa mulai mencoba memanfaatkan emosi mereka menjadi positif dengan cara melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.
Tidak Membesar-besarkan Emosi			
4	Siswa cenderung suka membesar-besarkan emosi mereka, seperti permasalahan yang sepele mengejek teman, kemudian terjadi perkelahian dan ada juga sindir-menyindir dan berakhir cekcok mulut	Siswa mulai terlihat mencoba untuk tidak membesar-besarkan emosi mereka	Siswa beranggapan bahwa membesar-besarkan emosi merupakan suatu hal yang tidak baik dan bisa menjadikan masalah bahwan menimbulkan masalah baru

**2. Penerapan Layanan konseling kelompok untuk meningkatkan pengendalian emosi siswa kelas XI SMA Negeri Pakusari**

Penerapan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan pengendalian emosi siswa kelas XI di SMA Negeri Pakusari, dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang semestinya. Adapun setiap tahapan sudah didepsrisikan di sub-bab yang sebelumnya. Pada saat penerapan layanan peneliti melakukan observasi terhadap tiap tahap pelaksanaan layanan konselingkelompok. Observasi yang dilalukan peneliti terhadap proses

pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan melihat keaktifan siswa dalam mengikuti layanan dan pengendalian emosi siswa dalam mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok. Observasi dilakukan selama proses pelaksanaan layanan berlangsung dibantu oleh guru bimbingan konseling . Dengan memperhatikan sejauh mana tindakan layanan konseling kelompok memberikan perubahan terhadap pengendalian emosi siswa.

Dari awal kegiatan siswa agak merasa canggung dan terkesan masih malu-malu dan salah tingkah. Hal ini disebabkan rasa gugup, sedangkan pada tahap pembentukan dilaksanakan perkenalan ditemukan fakta bahwa mereka saling kenal dengan siswa yang lain walaupun ada beberapa siswa kelas XI dari ruang kelas yang lain. Pada saat selesai proses perkenalan peneliti sebagai pemimpin kelompok memaparkan dan menjelaskan tentang tahapan-tahapan pada layanan konseling kelompok dan tata cara pelaksanaannya, para siswa terlihat cukup mengerti dengan maksud dan tujuan dan bagaimana layanan konseling kelompok ini dilaksanakan. Tetapi memang tampak bahwa pengendalian emosi siswa tampak rendah, beberapa siswa tampak terpantau menggunakan bahasa yang kurang mengenakan untuk didengar pada saat proses pelaksanaan layanan konseling kelompok sedang berlangsung. Peneliti juga menjelaskan bahwasanya maksud dari kegiatan ini supaya dapat membantu siswa untuk meningkatkan pengendalian emosi mereka dan tidak ada keterkaitannya dengan hal-hal lain, jadi para siswa tidak usah takut untuk mengutarakan pemikiran atau pendapat mereka. Bertepatan dengan terlaksananya layanan konseling kelompok para siswa semakin berubah kearah yang lebih baik, mereka terlihat semakin mampu untuk mengendalikan emosi mereka. Pada saat proses pemberian layanan konseling kelompok yang kedua mereka semakin terlihat tenang, tidak melakukan hal-hal seperti berkata kasar, marah-marah dan berkata yang tidak sopan kepada teman.

Wawancara dengan siswa juga dilakukan sebab dapat menambah dan memperdalam analisis pada penelitian ini. Wawancara dilakukan terkait pengendalian emosi siswa. Berikut paparan hasil dari wawancara pada setiap siswa.

- Siswa Pertama dengan inisial AM mengatakan bahwa *"Saya suka marah dengan teman saya sebab pada saat saya belajar dengan serius didalam kelas mereka mengganggu saya terkadang kalau lagi emosi seklai dan udah gak bisa terkendalikan terucap juga kata-kata kasar itu pak. Namun terkadang tindakan yang saya lakukan terlalu berlebihan pak semoga dengan saya ikuti kegiatan layanan konseling kelompok ini saya dapat mengendalikan emosi saya pak."*
- Siswa kedua dengan inisial YKK mengatakan bahwa *"Saya suka berbicara didalam kelas dengan teman sebangku saya pada saat guru menerangkan materi pelajaran pak, sebab terkadang emosi saya kadang baik kadang jelek sehingga saya berbicara saat ibu atau bapak guru menerangkan, tapi kalau emosi saya bagus saya mendengarkan dan memperhatikan kalau bapak atau ibu guru menerangkan didepan kelas. Sepertinya setelah saya mengikuti kegiatan layanan yang bapak laksanakan saya tidak akan berbicara dan fokus memperhatikan guru saat menerangkan sebab saya rasa kalau saya berbicara pada saat guru menerangkan saya gak dapat ilmu dari bapak atau ibu guru tersebut."*
- Siswa ketiga berinisial EMB menyebutkan *"Terkadang saya suka berbicara sesuai kemauan saya, saya enggak pernah mengkoreksi kata atau kalimat yang keluar dari mulut saya , setelah saya ikut Layanan konseling kelompok dengan bapak saya sekarang lebih intropeksi diri dan sebelum berbicara saya mikir dulu agar nantinya tidak terjadi"*

*salah ucap yang kemungkinandapat menyakitkan hati teman saya maupun orang yang lainnya."*

- Wawancara yang peneliti lakukan dengan siswa yang keempat yang berinisial ARB mengatakan *"Setelah saya mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok saya merasa lebih paham bahwasanya pengendalian emosi itu perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sebab mungkin saja jika kita tidak menerapkan pengendalian emosi pada diri kita bisa saja kehidupan kita tidak berjalan dengan mulus."*
- Sedangkan FT selaku siswa kelima yang peneliti wawancara mengatakan *"Bahwa dirinya pada saat jam pelajaran sedang berlangsung saya suka mengganggu teman saya dengan menyolek telinganya tak jarang dia dan guru yang melihat saya menegur saya dan menasehati saya supaya saya tidak mengganggunya pada saat proses belajar mengajar berlangsung. Namun setelah saya ikut kegiatan layanan konseling kelompok saya sadar bahwasanya mengganggu teman yang sedang konsentrasi saat belajar itu enggak baik dan saya berjanji pada diri saya tidak akan melakukan hal tersebut lagi"*
- ML mengatakan pada saat wawancara *"Sebelum saya ikut kegiatan layanan tingkat pengendalian emosi saya rendah saya mudah tersinggung dan gampang terpancing emosi. Semoga setelah keikutsertaan saya dalam koseling kelompok dapat menambah wawasan saya dan menjadikan saya pribadi yang lebih baik lagi."*
- Wawancara dengan siswa yang kesembilan yang berinisial MJ mengatakan bahwa *"Insya allah kedepannya saya akan menerapkan ilmu dan materi yang saya proleh dari kegitan layanan konseling kelompok yang saya ikuti, kedepanya saya tidak akan gampang terpancing emosi sebab sekrang saya sudah tau dampak yang akan ditimbulkan ketika saya ketika saya berkata kasar dan tidak sopan kepada teman saya."*
- Siswa terakhir yang peneliti wawancarai adalah inisial YKK iya mengakui bahwa *"Setelah diberikan layanan konseling kelompok sebanyak dua kali dirinya menjadi lebih baik dan mudah mengontrol emosinya, iya sekarang tidak mudah terpancing emosinya dan lebih kalem dalam berinteraksi dengan teman disekolah maupun diluar sekolah."*

Melihat hasil dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada siswa. Sebelum dilaksanakannya pemberian layanan konseling kelompok untuk meningkatkan pengendalian emosi siswa, terlihat bahwasanya siswa memiliki tingakat pengendalian emosi yang cukup rendah. Tetapi setelah diberikan layanan konseling kelompok mereka merasakan untuk termotivasi menjadai pribadi yang lebih baik lagi pribadi yang mana dapat menerapkan pengendalian emosi dalam kehidupan sehari-hari. Keadaan ini juga didukung dengan data yang peneliti proleh dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling yang ada disekolah. Guru bimbingan dan konseling mengatakan *"Ibu dapat melihat perubahan siswa ibu dalam pengendalian emosinya selama kegitan bimbingan kelompok dilangsungkan, ibu lihat siswa menjadi lebih baik dari sebelumnya seperti berkata sopan, tidak berkata kasar, tidak cekcok dengan teman, tidak berkelahi. Saya sangat senang karena mereka mengalami perubahan setelah mendapatkan layanan konseling kelompok."*

## **PEMBAHASAN**

Penerapan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan pengendalian emosi siswa kelas XI SMA Negeri Pakusari Jember Tahun Ajaran 2022/2023. Layanan konseling kelompok yang menggambarkan tindakan bimbingan dan konseling pada penelitian ini terlaksana dengan baik, sesuai dengan kaidah dan teori layanan konseling kelompok.



Maskudnya adalah pelaksanaan layanan konseling kelompok yang dilakukan oleh peneliti sudah mengikuti prosedur serta tahapan, azas dan prinsip pada bimbingan dan konseling terhadap layanan bimbingan kelompok, serta tidak dilaksanakan dengan secara acak atau seadanya saja. Maksud dan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan pengendalian emosi siswa kelas XI SMA Negeri Pakusari Jember Tahun Ajaran 2022/2023.

Melihat hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti memperlihatkan bahwa, layanan konseling kelompok bisa meningkatkan pengendalian emosi siswa. Wawancara serta observasi yang peneliti lakukan kepada siswa memperlihatkan peningkatan pengendalian emosi siswa pada saat sebelum dan sesudah diberikan tindakan bimbingan dan konseling dengan layanan konseling kelompok. Semua siswa yang menjadi objek penelitian mendapati peningkatan pengendalian emosi pada diri mereka setelah diberikan layanan konseling kelompok. Guru bimbingan dan konseling mengatakan bahwa ia melihat perubahan emosi pada siswa selama kegiatan layanan konseling kelompok dilangsungkan, siswa menjadi lebih terkontrol dan berperilaku baik terhadap guru dan teman-temannya. Guru bimbingan dan konseling merasa senang karena mereka dapat berubah menjadi lebih baik setelah memperoleh layanan konseling kelompok, begitupun jawaban siswa melalui wawancara yang penulis lakukan.

## **SIMPULAN**

1. Penerapan layanan konseling kelompok yang pertama dilakukan terhadap siswa kelas XI SMA Negeri Pakusari Tahun Ajaran 2022/2023 berjalan dengan baik dan lancar. Siswa mulai dapat meningkatkan pengendalian emosi pada saat dilingkungan sekolah maupun diluar lingkungan sekolah.
2. Penerapan layanan Konseling kelompok yang kedua menunjukkan hasil yang sangat baik. Siswa dapat menunjukkan perilaku yang baik berbicara yang sopan, tidak berkata kasar dan tak lagi suka marah-marah, siswa juga mengakui bahwa sebelum diberlakukan layanan bimbingan kelompok tingkat emosi mereka tergolong rendah namun setelah mereka ikut serta dalam kegiatan layanan konseling kelompok pengendalian emosi mereka jadi meningkat.
3. Setelah diterapkan dan diberlakukan layanan konseling kelompok sebanyak dua kali pada siswa kelas XI SMA Negeri Pakusari Tahun Ajaran 2022/2023 dan didasarkan pada peningkatan pengendalian emosi siswa dapat penulis simpulkan bahwa Layanan Konseling Kelompok Mampu Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Di Kelas XI SMA Negeri Pakusari Tahun Ajaran 2022/2023.
4. Peneliti merasa sulit menaksir secara seksama layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan pengendalian emosi siswa secara akurat dikarenakan alat yang digunakan adalah wawancara dan observasi yang memiliki keterbatasan, dimana bisa tidak mungkin individu memberikan jawaban serta tanggapan yang tidak sesuai dengan apa yang mereka rasakan serta yang mereka alami sesungguhnya dan mungkin menunjukkan perilaku yang berbeda dengan apa yang sebenarnya mereka rasakan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih untuk kepala SMA Negeri Pakusari Jember yang sudah memberikan dukungan. Ucapan terima kasih dan penghargaan diberikan kepada editor yang telah menelaah dan mereview penerapan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan pengendalian emosi Volume 6, no 1, edisi Maret 2023.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Berg, Robert C, Landreth Garry L & Fall, Kevin A, 2006. Group Counseling Concepts and Procedures. New York: Routledge
- Corey & Corey. 2009. Groups Process and Practice. California: Brooks.
- Hidayat, Dede Rahmat dan Badrujaman, Aip. 2012. Penelitian Tindakan dalam Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Indeks
- Hude, D. (2006). Emosi. Ciputat: Erlangga
- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1*, Penerjemah: Widyasinta,B). Jakarta: Erlangga
- Steinberg, L. (2002). *Adolescence*. Sixth edition, New York: McGraw Hill Inc.
- Tadjri, Imam. 2010. Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling. Semarang: Widya Karya Semarang