

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Bimbingan Kelompok

1. Hakikat Bimbingan Kelompok

Kata bimbingan berasal dari kata *guidance*, yang dari kata kerja yaitu *"to guide"* dengan arti membimbing atau mengarahkan. Secara luas, dapat dipahami bahwa bimbingan merupakan suatu bentuk kegiatan yang terstruktur dan berkelanjutan untuk menolong seseorang dalam menghadapi tantangan hidupnya. Bimbingan menurut peraturan pemerintah No 29 Thn 1990 pasal 27, merupakan suatu upaya serta dukungan kepada siswa dalam membantu mengidentifikasi diri sendiri, memahami lingkungannya serta menentukan dan merancang masa depannya.¹⁵ Dari pemaparan diatas dapat dipahami bahwa bimbingan merupakan pedoman, arahan, atau petunjuk yang disampaikan melalui kegiatan bimbingan untuk membantu siswa dalam menemukan kepribadiannya lingkungan, serta membantu dalam menentukan masa depannya.

Menurut Rochman Natawidjaja, bimbingan merupakan bantuan yang secara terus menerus diberikan kepada siswa sehingga siswa akan

¹⁵Nanik Sri Hartatik, *Mengenal Bimbingan dan konseling dalam Institusi Pendidikan* (Malang: Media Nusa Creative, 2017), 7.

lebih muda dalam memahami dirinya, serta dapat bertindak sesuai dengan keadaan dan tuntutan baik dalam keluarga maupun dalam lingkungan masyarakat. Sejalan dengan itu, Arthur J. Jones juga berpendapat bahwa bimbingan sebagai upaya dalam memberikan bantuan kepada individu sehingga dapat menentukan pilihannya, menyesuaikan diri dengan lingkungannya, mendorong untuk hidup mandiri serta bertanggung jawab atas kelangsungan hidupnya.¹⁶ Berdasarkan pemaparan tersebut bimbingan sebagai proses bantuan yang secara terus menerus kepada siswa sehingga menjadi mandiri serta bertanggung jawab atas dirinya sendiri dalam lingkungan keluarga dan masyarakat.

Bimbingan kelompok adalah suatu bentuk bimbingan kepada sekelompok siswa yang didalamnya membahas secara bersama topik-topik yang berkaitan pencegahan masalah siswa, peningkatan potensi dan pemahaman diri siswa.¹⁷ Menurut Prayitno, layanan bimbingan kelompok adalah suatu bentuk layanan yang diberikan konselor kepada sejumlah siswa untuk membantu dalam pengambilan keputusan dalam lingkungannya baik sebagai pelajar, anggota keluarga ataupun sebagai anggota masyarakat. Sejalan dengan itu, Rusmana juga mendefinisikan bimbingan kelompok sebagai suatu proses bimbingan yang diberikan

¹⁶Darmawan Harefa dan Kaminudin Telaumbanua, *Teori Manajemen Bimbingan & Konseling* (Jawa Tengah: PM Publisher, 2020), 55.

¹⁷Iswatun Hasanah, *Bimbingan Kelompok Teori dan Praktik* (Lekoh Barat: Duta Media Publishing, 2017), 5.

melalui kelompok kepada siswa, di mana siswa dituntut untuk saling berbagi pengalaman agar dapat dijadikan pedoman dalam mengembangkan pengetahuannya.¹⁸ Dari pendapat tersebut, dapat ditarik pengertian bahwa bimbingan kelompok suatu proses bimbingan yang secara terus menerus diberikan kepada beberapa siswa untuk membantu mengembangkan kemampuan yang dimilikinya serta mengatasi masalah dalam setiap proses perkembangannya.

2. Asas-Asas Bimbingan Kelompok

Asas-asas bimbingan kelompok merupakan prinsip-prinsip fundamental yang harus dilaksanakan pada setiap kegiatan layanan bimbingan untuk memastikan efektivitas serta keberhasilan interaksi antar anggota. Prayitno menyebutkan beberapa asas yang terdapat dalam bimbingan kelompok:¹⁹

- a. Asas keterbukaan, yaitu mengajak semua anggota yang terlibat untuk terbuka dalam memberikan berita informasi yang terkait dengan masalah konseli.
- b. Asas kesukarelaan, merupakan keharusan bagi setiap anggota yang terlibat dalam kelompok untuk turut serta dalam memberikan informasi dan atas kemauan sendiri

¹⁸Ridho Rismi, Muri Yusuf, dan Firman Firman, "Bimbingan kelompok untuk mengembangkan pemahaman nilai budaya siswa," *Journal of Counseling, Education and Society* 3, no. 1 (2022): 17.

¹⁹Agus Kumara Ria, *Bimbingan Kelompok*, 2017, 8–9.

- c. Asas kenormatifan, merupakan sikap saling menghargai serta menerapkan cara berkomunikasi dengan baik.

3. Tujuan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok bertujuan untuk memberi arahan kepada siswa dalam membantu merencanakan dalam membuat keputusan dalam kehidupannya dengan tepat serta membantu mencegah dan mengatasi tantangan agar tidak menjadi lebih serius yang akan menghalangi proses perkembangan siswa.²⁰ Sejalan dengan itu, Sinkmeyer & Muro menyebutkan beberapa tujuan bimbingan kelompok antara lain:²¹

- a. Membantu setiap anggota kelompok sehingga dengan mudah mengenal, memahami serta menemukan identitas dirinya.
- b. Membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan berinteraksi sehingga siswa mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dalam lingkungan masyarakat.
- c. Membantu siswa agar mampu memanajemenkan diri, menemukan titik masalah yang dihadapi serta mengimplementasikan keterampilan yang dimiliki dalam berinteraksi di lingkungan masyarakat.
- d. Membantu siswa menumbuhkan sikap saling mempedulikan sama dengan yang lain.

²⁰Maryam Rahim dan Dkk, *Bimbingan dan Konseling Klasikal dan Kelompok* (Yogyakarta: PT. Star Digital Publishing, 2025), 15.

²¹Rismi, Yusuf, dan Firman, "Bimbingan kelompok untuk mengembangkan pemahaman nilai budaya siswa."

- e. Membantu siswa memberikan makna pada berbagai hal sesuai dengan keyakinan dan pemikirannya.

4. Fungsi bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok Menurut Sukardi, memiliki dua fungsi utama, antara lain:²²

- a. Fungsi pemahaman, yaitu membantu konseli dalam mengenali diri sendiri termasuk potensi yang dimiliki dan lingkungan sekitar seperti pendidikan, pekerjaan, dan keagamaan.
- b. Fungsi peningkatan, merupakan fungsi yang bersifat proaktif dibandingkan fungsi yang lain pada layanan bimbingan konseling. Seorang konselor harus mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan guna untuk membantu siswa atau konseli dalam mencapai tugas dan perkembangannya.

5. Tahapan Bimbingan Kelompok

Prayitno menyebutkan bahwa bimbingan kelompok memiliki empat tahapan dalam pelaksanaannya yakni:²³

- a. Tahap pembentukan/tahap awal

Pada tahap awal pembentukan kelompok, semua anggota memperkenalkan dirinya dan tujuannya ikut dalam layanan tersebut

²²Emriza Sulastris, "Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa kelas IX SMP Negeri 3 Batang Hari," *Jurnal Education of Batanghari* 3, no. 1 (2021): 100–113.

²³Muhammad Ilhamuddin Farid, "Tahapan Bimbingan Kelompok: Landasan Teoritis dan Praktis dalam Fasilitasi Pengembangan Individu dan Kelompok," *Ilmu Pendidikan* 6 (2024): 112–114.

b. Tahap transisi /tahap kedua

Tahap ini memiliki fungsi untuk menghubungkan tahap pertama dengan tahap ketiga. Tahap ini menjelaskan tugas-tugas yang akan dilaluinya serta mengecek kesiapan untuk masuk kedalam tahapan berikutnya.

c. Tahap ketiga/tahap kegiatan

Anggota kelompok dalam tahap ini mendiskusikan dengan tuntas topik yang sedang dibahas sehingga semua anggota kelompok dapat secara terbuka mengungkapkan perasaan, pikiran dan pengalamannya dalam proses diskusinya. Selain itu anggota kelompok juga dapat berdiskusi lebih mendalam tentang topik yang dibahas.

d. Tahap Keempat/Tahap Pengakhiran

Berdasarkan tindakan dan hasil kelompok sebelumnya, kelompok termotivasi untuk menyelesaikan kegiatan yang belum terealisasi dalam mencapai tujuan bersama. Peserta dan fasilitator kelompok mendiskusikan kegiatan. Ketika kegiatan kelompok berakhir, penekanan beralih ke mengajukan pertanyaan dan mendiskusikan apakah para anggota akan melaksanakan hasil yang telah didiskusikan baik dalam kelompok maupun dalam kehidupan dalam lingkungan masyarakat.

B. Model *Experiential Learning*

1. Hakikat Model Bimbingan *Experiential Learning*

Model *experiential learning* pertama kali diperkenalkan Thn 1938 yang merupakan kombinasi dari teori yang dikembangkan oleh Lewin, Piaget dan Dewey. Teori ini menyatakan adanya keterkaitan antara kemampuan siswa dalam merencanakan masa depan dengan pengalaman pribadi berdasarkan cara pandang masing-masing.²⁴ *Experiential learning* terdiri dari dua kata yaitu *experiential* yang berasal dari *experience* yang artinya pengalaman, dan *learning* yang artinya belajar. Berdasarkan suku kata tersebut dapat diartikan bahwa *experiential learning* sebagai pembelajaran yang didasarkan pada pengalaman. Model ini menekankan bahwa pengalaman berfungsi sebagai penggerak untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan mereka selama belajar.²⁵ Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa model *experiential learning* adalah model pembelajaran yang mengembangkan kemampuan siswa berdasarkan pengalamannya.

Menurut Kolb, model *experiential learning* merupakan model pembelajaran yang dimana pengetahuan didapat dari pengalaman.²⁶

Menurut majid dan Rochman, model *experiential learning* merupakan model

²⁴Try Susanti, Fifi Murniasari, dan Diandara Oryza, "Model Pembelajaran Experiential Learning 'Kemampuan Berpikir Kritis' Peserta Didik," *Biodik* 9, no. 1 (2022): 157–166.

²⁵Amin dan Dkk, *164 Model Pembelajaran Kontemporer* (Bekasi: Pusat Penerbitan LPPM, 2022), 212.

²⁶Akhmad Fajar Prasetya dan I Made Sonny Gunawan, *Mengelola Emosi* (Yogyakarta: K-Media, 2018), 55.

pembelajaran yang menggunakan pengalaman untuk mengembangkan wawasan dan keterampilan.²⁷ Dari pendapat tersebut dapat dipahami model *experiential learning* adalah sebuah model pembelajaran yang memanfaatkan pengalaman dalam mengembangkan wawasan dan pengetahuan siswa.

2. Tahapan Model Bimbingan *Experiential Learning*

Model ini memiliki lima tahapan dalam pengimplementasiannya, yaitu sebagai berikut:

a. Pengalaman konkret

Tahap ini siswa dilibatkan secara langsung dalam aktivitas atau situasi. Pengalaman tersebut dapat memicu reaksi emosional dan fisik sehingga memungkinkan siswa untuk merasakan dan menanggapi situasi secara penuh.

b. Observasi

Observasi dalam tahap ini dilakukan untuk melihat contoh-contoh dari film pengajaran, buku-buku pembelajaran, maupun pengalaman yang nyata dari guru maupun orang lain.

c. Refleksi

Tahap refleksi ini siswa diajak untuk berpikir secara kritis tentang pengalaman yang dialami serta apa yang dapat diambil berdasarkan pengalaman yang didupatkannya.

²⁷Dwi Ningwang Agustin, *Serambi Guru, Bukan Sekedar Mengejar* (JawaTimur: Semesta Aksara, 2015), 165.

d. Konseptualisasi abstrak

Tahap ini siswa telah mendapatkan pengalaman yang baru dari tahap refleksi, dimana individu menganalisis dan mengolah informasi dari pengalaman konkret untuk membentuk konsep atau pemahaman yang umum.

e. Implementasi

Dalam tahap ini siswa melakukan rencana tindakan melalui pengalaman yang sudah didapat kemudian mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

3. Kelebihan dan Kelemahan Model Bimbingan *Experiential Learning*

a. Kelebihan model *Experiential Learning*

Model *experiential learning* memiliki 2 kelebihan yaitu kelebihan secara kelompok dan secara individu. Adapun kelebihan secara individu antara lain:²⁸

1. Mampu meningkatkan sikap percaya diri siswa.
2. Mampu meningkatkan keterampilan berkomunikasi, merencanakan serta memecahkan permasalahan pada siswa.
3. Meningkatkan kemampuan siswa dalam menemukan dan memecahkan masalah yang sedang dialaminya.

²⁸Azizatul Hakima dan Lutfiyah Hidayati, "Peran Model *Experiential learning* dalam Pendidikan Berbasis Keterampilan Tata Busana," *e-Journal* 09, no. 03 (2020): 51–59.

4. Menumbuhkan komitmen serta tanggung jawab terhadap situasi yang sedang dialaminya.
5. Menumbuhkan sikap yang peka serta pemahaman tentang aturan selama proses pembelajaran yang sedang berlangsung.

Kelebihan model *experiential learning* secara kelompok antara lain:²⁹

1. Mampu menumbuhkan kerjasama dengan sesama anggota kelompok.
2. Mampu menumbuhkan sikap partisipasi peserta didik dalam memecahkan sebuah masalah melalui keputusan dalam kelompok.
3. Menolong siswa dalam hal menemukan bakat pemimpin dalam diri siswa.
4. Membantu siswa dalam menumbuhkan rasa saling peduli serta saling memahami antar sesama anggota kelompok.

b. Kelemahan model *Experiential Learning*

Subana menyebutkan bahwa salah satu model pembelajaran yang cukup menarik adalah model *experiential learning* karena mendorong dan menggabungkan aktivitas pembelajaran, namun juga terdapat kelemahan dari model *experiential learning* dimana model ini tidak akan efektif tanpa pemahaman yang baik tentang pengalaman itu sendiri. Selain itu, penerapannya memerlukan waktu perencanaan, sumber daya yang akurat dan memadai. Konselor harus mencurahkan upaya dalam

²⁹Azizatul Hakima dan Lutfiyah Hidayati, "Peran Model Experiential Learning dalam Pendidikan Berbasis Keterampilan Tata Busana," *e-Journal* 09, no. 03 (2020): 51–59.

pengembangan pengalaman belajar yang efektif dan memastikan bahwa semua sumber daya penting tersedia.³⁰ Dari pemaparan tersebut dapat dipahami bahwa kelemahan dalam penggunaan *experiential learning* yakni harus membutuhkan persiapan yang serius yang penuh serta kerjasama dengan pihak yang lain dalam lingkungan sekolah.

C. Pengelolaan Emosi Siswa

1. Hakikat Pengelolaan Emosi

Salah satu elemen penting dalam sikap seseorang ialah emosi. Kata emosi berasal dari bahasa Prancis yaitu *emotion* dari kata *emovere* yaitu keluar dan dari kata *movere* yaitu bergerak. Dengan demikian emosi dapat diartikan sebagai bergerak keluar. Syamsuddin mendefinisikan bahwa emosi adalah respon yang kompleks yang mencerminkan perubahan perasaan yang terlihat melalui perilakunya. Emosi dalam kamus *World Book Dictionary* perasaan yang bisa berupa perasaan bahagia atau tidak bahagia atau pun baik atau tidak baik.³¹ Berdasarkan paparan tersebut dapat dipahami bahwa emosi merupakan reaksi yang dikeluarkan yang dapat berupa perasaan yang disenangi ataupun perasaan yang tidak senang ataupun buruk atau perasaan tidak baik yang dapat diamati lewat tingkah laku.

³⁰Anisa Dwi Kurnia Zamroni dan Dkk, "Analisis Hubungan Antara Penerapan Metode *Experiential learning* Dalam Pembelajaran Dengan Hasil Belajar Ips Siswa," *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Sosial Humaniora* 3, no. 1 (2023): 1–23.

³¹Noorhapizah, *Teori Perkembangan Peserta Didik* (Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2022), 94.

Mengelola emosi merupakan salah satu kemampuan untuk mengelola perasaan dengan menggunakan pikiran, logika, dan tindakan agar perasaan tersebut dapat diungkapkan dengan efektif dan individu dapat mencapai keseimbangan dalam diri. Menurut Preez, pengelolaan emosi merupakan respon terhadap suasana tertentu. Karakter dan identitas emosi seringkali berkaitan dengan aksi mental manusia yang merupakan hasil dari pemahaman terhadap situasi tertentu. Kotler menjelaskan bahwa pengelolaan emosi adalah disiplin dan refleksi pikiran yang mendukung proses pertumbuhan diri. Sementara itu, menurut Goleman pengelolaan emosi merupakan keterampilan yang dimiliki seseorang dalam manajemen dan menyamankan diri, serta menghindari kecemasan, depresi, atau rasa tersinggung, dengan tujuan mencapai keseimbangan emosi.³² Dari pendapat tersebut maka dapat di pahami bahwa pengelolaan emosi adalah kemampuan dalam mengelola perasaan untuk menghindari perasaan yang cemas depresi untuk mencapai keseimbangan emosi dengan baik.

2. Ciri-Ciri Pengelolaan Emosi yang Baik

Menurut Goleman, pengelolaan emosi haruslah diajarkan kepada siswa untuk menghindari masalah yang timbul di kalangan para remaja. Mubayidh juga mengemukakan beberapa ciri-ciri pengelolaan emosi yang

³²Nudiria Waruwu, "Pengelolaan emosi anak berdasarkan amsal 25:17-25 terhadap sikap belajar siswa di tk," *Jurnal Excelsis Deo* 6, no. 2 (2022): 17–25.

baik yang dapat dilihat lewat perilaku yang dapat diamati secara langsung, perilaku tersebut antara lain:³³

- a. Bertanggung jawab terhadap emosi dan kebahagiaannya
- b. Merubah emosi negatif menjadi pengalaman yang bermanfaat serta melihat sebagai peluang untuk berkembang
- c. Mendekati ataupun menjauhi emosi tertentu sesuai dengan pemikiran yang mendasarinya
- d. Mengamati emosi secara pribadi dan orang lain
- e. Terus mengembangkan perasaan yang positif serta menjauhi perasaan negatif
- f. Mengembangkan perasaan yang baik dan menjauhi perasaan yang tidak baik

Kemampuan pengelolaan emosi ditentukan oleh kemampuan dalam memahami diri yang merupakan dasar keterampilan dalam pengelolaan emosi.

3. Keterampilan mengelola emosi

Terampil dalam mengelola emosi dengan baik merupakan suatu kemampuan untuk mengendalikan emosi sebagai respon terhadap situasi tertentu. Keterampilan pengelolaan emosi terbagi atas dua aspek. Aspek yang dimaksudkan antara lain:³⁴

³³Prasetya dan Gunawan, *Mengelola Emosi*, 8-9

³⁴Prasetya dan Gunawan, *Mengelola Emosi*, 51-54.

a. Menenal emosi diri

Mengenal emosi diri sendiri tidak bisa dikatakan bahwa sudah dapat mengendalikan diri namun merupakan proses dalam pengelolaan dan pengendalian emosi diri. Goleman menyebutkan beberapa unsur mengenali emosi diri yaitu antara lain:³⁵

- 1) Mengenali serta mengetahui munculnya emosi yang sedang dirasakan.
- 2) Memahami hubungan antara tindakan yang dilakukan dengan emosi yang sedang dirasakan.
- 3) Mengenali bagaimana emosi mempengaruhi kinerja dan hubungan.
- 4) Mempertahankan fokus pada nilai-nilai tujuan.
- 5) Memahami nilai-nilai yang menjadi pedoman dalam tujuan hidup.

b. Mengekspresikan Emosi Secara Wajar

Emosi adalah suatu upaya memberikan kemampuan dalam bertindak. Kemampuan individu untuk menunjukkan tindakan berdasarkan perasaan yang muncul dalam diri mereka secara spontan dan akurat disebut sebagai ekspresi emosi. Menurut Ekman emosi tidak pernah salah, namun salah ketika tidak diekspresikan dengan tepat.³⁶

³⁵Prasetya dan Gunawan, *Mengelola Emosi*, 52.

³⁶ Prasetya dan Gunawan, *Mengelola Emosi*, 54.

4. Strategi Pengelolaan Emosi

Beberapa strategi pengelolaan emosi menurut Wijongko yang dikutip oleh Iqmal bahwa dalam pengendalian emosi perlu memperhatikan strategi. Strategi yang dimaksudkan yaitu:³⁷

a. Mengendalikan apa yang dirasakan

Kejenuhan seseorang sering kali mengundang berbagai perasaan yang kurang baik sehingga merasa sangat terbebani dan sering kali berpikir untuk maju melangkah untuk menghilangkan kejenuhannya.

b. Menghargai emosi

Pemahaman tentang menyalakan adanya emosi merupakan suatu pandangan yang salah karena sama saja menutup kejujuran dengan diri sendiri maupun orang lain. Menerima dan menghargai adanya emosi walaupun belum sepenuhnya mengerti karena akan mengalami perubahan yang baik.

c. Memiliki kepercayaan dan belajar dari pengalaman

Seorang siswa harus dituntut untuk menguasai emosinya. Berbagai cara yang dapat dilakukan untuk menguasai emosi diantaranya dengan menggunakan pengalaman sebagai pedoman yang harus dicapai di masa depan.

³⁷M S Iqmal, "Penerapan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021" (Muhammadiyah Sumatera Utara, 2021), 27–29.

d. Bersemangat dalam mengambil tindakan

Merubah pemahaman emosi dengan menyatakan suatu perbaikan yang positif dengan demikian maka akan mendapatkan pengalaman baru yang bermanfaat untuk masa depan.

5. Indikator Pengelolaan Emosi

Menurut Susanto ada empat indikator dalam pengelolaan emosi, yaitu:³⁸

a. Mengekspresikan Perasaan

Nadhiroh mendefinisikan mengungkapkan perasaan sebagai penyajian emosi yang dapat dilihat dari perubahan ekspresi wajah, nada suara, dan perilaku. Ekspresi emosi muncul secara alami dan sering kali sulit diatur atau disembunyikan. Ekspresi emosi juga ditentukan secara genetik dan dipercaya oleh berbagai interaksi antara seseorang dengan orang lain. Secara umum ekspresi seseorang biasanya ditunjukkan lewat ekspresi wajah, perilaku dan nada bicara.

b. Mengendalikan Keinginan

Djafri mengartikan mengendalikan keinginan sebagai pengendalian emosi, seperti mengendalikan diri dan menangani emosi dengan berbagai cara agar berdampak positif dalam penyelesaian tugas,

³⁸Nora dan Putri, "Hubungan Teman Sebaya Dengan Pengendalian Emosi Peserta Didik di SMA PGRI 4 Padang."

respon terhadap kata hati, serta mampu memulihkan diri dari penekanan emosi.

c. Mengelola Perasaan Diri

Pengertian mengelola perasaan diri menurut Febrianto merupakan suatu cara untuk mengenali, memahami, serta mengendalikan diri sehingga dalam merespon situasi yang secara seimbang.

d. Mengontrol Diri

Menurut Nugrahanta dan Sekarningrum bahwa mengontrol diri merupakan suatu keterampilan dalam mengendalikan pikiran maupun tindakan untuk melawan stimulus yang bersifat internal maupun eksternal sehingga berperilaku dengan baik.

D. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan tinjauan literatur yang dilaksanakan oleh penulis, maka ditemukan beberapa tulisan yang memiliki hubungan atau relevan dengan penelitian ini :

1. Maharani Umami Rasyidin, Elia Flurentin. Melakukan penelitian dengan Penerapan *experiential learning* untuk meningkatkan kemampuan sosial emosional pada peserta didik.³⁹

³⁹Maharani Rasyidin Umami dan Elia Flurentin, "Penerapan Experiential Learning Untuk Meningkatkan Kemampuan Sosial Emosional Pada Peserta Didik," *Integrasi dan Harmoni Inovatif Ilmu-Ilmu Sosial* 4 (2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model *experiential learning* sangat baik digunakan dalam peningkatan sosial-emosional peserta didik. Keberhasilan dari penelitian tersebut atas dukungan dari beberapa faktor antara lain lingkungan, keluarga, teman dan juga konselor itu sendiri.

2. Nurhayati Dkk. Dengan judul penelitiannya yaitu Efektivitas Model *Experiential learning* Untuk meningkatkan keterampilan mengelola emosi marah.⁴⁰

Hasil penelitian ini menunjukkan model *experiential learning* sangat baik digunakan untuk melatih pengelolaan emosi marah siswa. Keberhasilan dalam penelitian ini ditentukan beberapa faktor antara lain: keadaan emosi siswa yang sedang dilatih, pelatihan oleh konselor di sekolah, serta situasi saat melaksanakan proses bimbingan.

3. Gloria Anjelina Sandi Dkk. dengan judul penelitian Pengaruh Model *Experiential learning* Terhadap Keterampilan Berpikir Kritis Siswa pada Materi Fluida Statis di Kelas XII SMA.⁴¹

Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan model *experiential learning*

⁴⁰Nurhayati Nurhayati et al., "Efektivitas Model Experiential Learning Untuk Meningkatkan Keterampilan Mengelola Emosi Marah," *Guiding World (Bimbingan Dan Konseling)* 3, no. 1 (2021): 34–44.

⁴¹Gloria Anjelina Sandi et al., "Bahana Pendidikan : Jurnal Pendidikan Sains Pengaruh Model Experiential Learning Terhadap Keterampilan Berpikir Kritis Siswa pada Materi Fluida Statis di Kelas XI SMA" 6 (2024): 52–60.

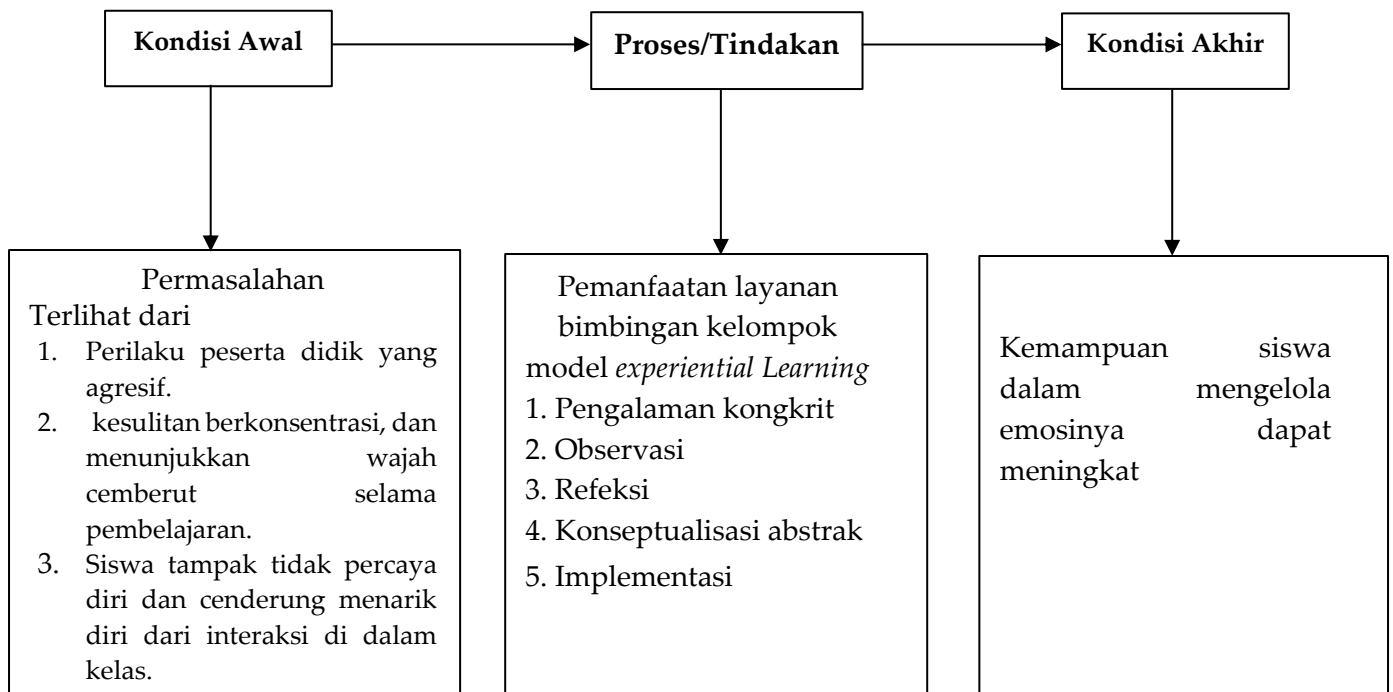
Sangat berpengaruh besar pada kemampuan berpikir kritis siswa dengan kategori yang sangat tinggi. Hasil ini didapatkan dari hasil pretest dan posttest selama proses belajar mengajar dilaksanakan.

E. Kerangka Berpikir

Kerangka pemikiran menggabungkan beberapa teori dan hasil penelitian. Ini mencakup variabel yang akan diteliti.⁴² Kerangka berpikir pada penelitian ini terdiri dari tiga bagian yaitu: kondisi awal, dimana pengelolaan emosi siswa masih kurang baik, untuk menangani kondisi ini; tindakan, yang akan dilakukan dengan memanfaatkan model *experiential learning* dalam bimbingan kelompok; sehingga diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada siswa.

⁴²Sugiyono, *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, Dan Disertasi (STD)* (Bandung: Alfabeta, 2020), 58.

Tabel II. 1 Kerangka Berpikir



F. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan pemaparan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah dipaparkan di atas, maka yang menjadi hipotesis pada penelitian ini yaitu: Kemampuan mengelola emosi siswa dapat meningkat melalui pemanfaatan model *eksperiential learning* dalam bimbingan kelompok di kelas XII SMA Kristen Makale.