

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan suatu bantuan terhadap individu yang dilakukan dalam bentuk kelompok, yang dapat berupa penyampaian informasi maupun aktivitas kelompok untuk membahas masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.⁸ Menurut Prayitno dalam Elya Anggun dkk, berpendapat bahwa bimbingan kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan melalui kegiatan kelompok yang tersusun secara sistematis, didalamnya konselor berperan sebagai fasilitator menciptakan suasana kondusif agar terjadi interaksi positif antar peserta kelompok. Kegiatan ini memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana untuk mendorong keterbukaan, empati, kerja sama dan saling memahami antar anggota kelompok.⁹ Kemudian menurut Fuji dan Purbatua menyatakan bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk layanan yang cukup sering digunakan karena dinilai lebih efektif.

⁸ Jahju Hartanti, *Bimbingan Kelompok* (UD DUTA SABLON, 2022).

⁹ Elya Anggun Dkk, "Konsep Dasar Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok," *Jurnal UNESA, Jurnal Konsep Dasar Bimbingan dan Konseling Kelompok*, 2025.

Melalui kegiatan ini, siswa dibimbing dalam satu kelompok untuk membahas berbagai permasalahan yang mereka hadapi. Selain memperoleh informasi yang bermanfaat, kegiatan ini juga membantu siswa belajar berani menyampaikan pendapat, pikiran, dan perasaannya dihadapan teman-temannya.¹⁰

Beberapa pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu layanan bantuan yang diberikan secara sistematis kepada individu, didalamnya konselor berperan sebagai fasilitator tidak hanya memberikan informasi bermanfaat akan tetapi memanfaatkan dinamika kelompok untuk mendorong keterbukaan siswa dalam menyampaikan pendapat, pikiran dan perasaan serta saling memahami dalam menghadapi berbagai masalah.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok memiliki tujuan dalam setiap pelaksanaannya. Secara umum, bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dan pecegahan. Adapun tujuan dari bimbingan kelompok terdiri dari dua aspek yaitu tujuan umum dari bimbingan kelompok adalah membantu individu dalam mengatasi masalah yang dialami melalui dinamika di dalam kelompok. Proses ini berlangsung secara terstruktur sehingga para anggota kelompok dapat

¹⁰ Fuji dan Purbatua, "Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Membentuk Percaya Diri Tanpa Insecure Pada Siswa SMA," *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7.3 (2023), hal. 636–645.

mengembangkan kemampuan pribadinya. Pengalaman yang diperoleh selama proses bimbingan berlangsung baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan akan menjadi sarana untuk perkembangan pribadi anggota kelompok. Sementara itu tujuan khususnya untuk melatih individu agar mempunyai keberanian untuk menyampaikan pendapat di depan teman sebaya, selain itu individu juga dilatih untuk bersikap terbuka, menjalin keakraban dengan anggota kelompok maupun dengan teman diluar kelompok serta memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri selama proses bimbingan berlangsung.¹¹

Menurut Natawidja dalam Hasanah menjelaskan bahwa tujuan dari bimbingan kelompok adalah untuk mencegah muncul dan berkembangnya berbagai permasalahan pada diri konseli serta membantu individu meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri dan orang lain.¹² Prayitno dalam Armila menyatakan ada beberapa tujuan dari bimbingan kelompok seperti mampu berbicara di depan umum, mampu dalam mengemukakan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan di depan orang banyak, belajar menerima atau menghargai pendapat dari orang lain, bertanggungjawab atas apa yang disampaikan, mampu dalam mengelola diri dan mengendalikan emosi yang negatif

¹¹ Elya Dkk, "Konsep Dasar Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok."

¹²Hasanah Iswatun, dkk, *Bimbingan Kelompok;Teori dan Praktik* (Duta Media Publishing, 2022).

serta saling menghargai satu dengan yang lain dan membahas berbagai permasalahan atau topik yang dirasakan penting secara bersama.¹³

Dengan demikian, secara umum dapat dikatakan bahwa tujuan dari bimbingan kelompok adalah membantu individu dalam mengembangkan potensi diri dan mencegah munculnya berbagai permasalahan melalui dinamika kelompok. Melalui kegiatan bimbingan kelompok individu diharapkan mampu dalam meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri serta orang lain, memiliki rasa percaya diri dalam menyampaikan pendapat, dan belajar untuk menghargai pendapat orang lain. Selain itu, kegiatan ini juga membantu individu untuk menumbuhkan sikap terbuka, mempererat hubungan baik dengan sesama anggota kelompok, serta melatih kemampuan individu dalam mengelola emosi secara tepat dalam berbagai situasi dalam lingkungan sosial.

c. Asas-asas Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok memiliki beberapa asas atau dasar yang harus diterapkan selama proses layanan berlangsung sebagai tumpuan untuk berpikir dan berpendapat. Menurut Folastris dan Rangkay dalam Sri Utami dkk terdapat beberapa asas dasar dalam bimbingan kelompok yang wajib untuk diterapkan serta menjadi dasar pelaksanaan layanan

¹³ Armila, "Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Stres," *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 02.01 (2020), hal. 113–128.

bimbingan kelompok. Adapun asas-asas dalam bimbingan kelompok antara lain:¹⁴

1) Asas Kerasahasian

Asas ini menekankan bahwa segala sesuatu yang dibahas dalam kelompok menjadi tanggung jawab bersama untuk dirahasiakan, karena topik yang dibahas umumnya menyangkut masalah pribadi sehingga diperlukan kepercayaan dan rasa aman bagi setiap anggota kelompok.

2) Asas Kesukarelaan

Prinsip atau asas kesukarelaan menegaskan bahwa setiap anggota kelompok berdasarkan dari kesadaran pribadi, tanpa adanya paksaan untuk mengikuti proses bimbingan. Melalui asas ini setiap anggota kelompok diharapkan dapat berpartisipasi secara aktif melalui kemauan sendiri agar tujuan layanan dapat tercapai.

3) Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan adalah prinsip untuk bersikap secara terbuka atau jujur dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, serta pengalaman pribadi yang dialami tanpa adanya rasa takut, malu, atau ragu. Dengan adanya asas ini maka dinamika di dalam kelompok akan lebih berkembang secara mendalam, sehingga

¹⁴ Sri Utami, Anna Rufaidah, dan Afiatin Nisa, "Upaya Mengidentifikasi dan Mereduksi Dampak Pandemi Covid-19 pada Perkembangan Sosial Remaja," *Jurnal PKM: Pengabdian kepada Masyarakat*, 04.05 (2021), hal. 443–450.

proses layanan mampu memberikan pengalaman yang bernilai bagi anggota kelompok.

4) Asas Kekinian

Asas kekinian merupakan prinsip yang didasarkan pada permasalahan yang dialami oleh setiap anggota kelompok pada saat ini. Setiap anggota kelompok di dorong untuk menyampaikan masalah yang aktual kemudian secara bersama-sama mencari solusi yang tepat dalam menyelesaikan masalah.

5) Asas Kenormatifan

Asas kenormatifan adalah prinsip yang menengaskan bahwa semua kegiatan berlangsung sesuai dengan norma atau peraturan yang berlaku dengan memperhatikan etika, sopan santun serta tidak melanggar hukum, agama dan kesusilaan. Maka proses bimbingan dapat berjalan dengan tertib dan aman.

Asas-asas yang ada didalam bimbingan kelompok harus diterapkan agar kegiatan dapat berjalan dengan optimal dan memberikan hasil yang sesuai berdasarkan tujuan dan menciptakan dinamika kelompok yang baik.

1) Unsur-unsur Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok dilakukan dalam suasana kelompok dengan memperhatikan unsur-unsur penting yang ada dalamnya seperti dinamika kelompok, pemimpin kelompok, serta

anggota kelompok. Selain itu, proses layanan bimbingan kelompok juga harus melalui setiap tahap yang ada agar dapat tercapai tujuan dari bimbingan kelompok. Unsur-unsur dari bimbingan kelompok meliputi:¹⁵

2) Dinamika Kelompok

Dinamika kelompok dapat didefinisikan sebagai kuatnya interaksi antar anggota kelompok yang terjadi untuk mencapai tujuan bersama. Produktivitas kelompok juga dapat tercapai jika terdapat interaksi yang harmonis dengan anggota kelompok. Keberhasilan dalam bimbingan kelompok sangat dipengaruhi oleh komunikasi yang baik, adanya pengaruh positif dalam kelompok, serta kekompakan antaranggota kelompok dalam mencapai tujuan secara optimal.

3) Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok merupakan penentu dalam keberhasilan atau kelancaran kegiatan dalam bimbingan kelompok. Oleh karena itu, bimbingan kelompok yang berjalan dengan baik maupun tidak selama proses kegiatan dipengaruhi oleh peran pemimpin dalam mengelola serta mengarahkan anggota kelompok.

¹⁵ Henni syafriana dan Abdillah Nasution, *Bimbingan dan Konseling Konsep;Teori dan implikasinya* (Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI), 2019).

4) Anggota Kelompok

Anggota kelompok merupakan unsur utama dalam proses layanan bimbingan kelompok. Anggota dalam kelompok menjadi dasar terbentuknya suatu kelompok, sehingga tanpa anggota maka kelompok tidak dapat dibentuk. Keterlibatan setiap anggota kelompok dalam proses layanan bimbingan kelompok menjadi dasar terlaksananya proses kegiatan secara optimal.

d. Tahapan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Layanan Bimbingan kelompok memiliki tahapan yang tersusun secara sistematis dalam pelaksanaannya sehingga proses pelaksanaannya dapat terarah, runtut, dan tepat sasaran. Prayitno menyatakan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok terdiri dari empat tahapan sebagai berikut :¹⁶

1) Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan antar anggota kelompok, membangun hubungan baik dengan mengungkapkan tujuan serta harapan yang ingin dicapai oleh setiap anggota kelompok. Pemimpin kelompok memberikan penjelasan tentang arti bimbingan kelompok, tujuan, asas serta aturan yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok, terkhusus untuk asas

¹⁶ Hartanti, *Bimbingan Kelompok*.

kerahasiaan penting disampaikan kepada semua anggota kelompok untuk menumbuhkan kepercayaan dari anggota kelompok.

2) Tahap Peralihan

Tahap yang kedua merupakan penghubung antara tahap pertama dan tahap ketiga yaitu memasuki tahap kegiatan. Pada tahap ini dinamika kelompok mulai muncul, kesiapan dari anggota kelompok menjadi penentu untuk kelanjutan bimbingan. Pemimpin kelompok berperan aktif serta bertugas untuk membantu anggota kelompok untuk bersiap memasuki tahap selanjutnya.

3) Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan tahap inti dari bimbingan kelompok. Pada tahap ini, pemimpin kelompok berperan aktif sebagai pengarah berjalannya layanan dengan bersikap sabar, terbuka, aktif namun tidak mendominasi, serta mampu untuk memberikan motivasi, penguatan dan dapat menunjukkan rasa empati kepada setiap anggota kelompok. Melalui kegiatan ini anggota kelompok diberikan kesempatan untuk menyampaikan topik permasalahan secara bebas, kemudian dipilih dan dijadikan sebagai prioritas untuk diselesaikan terlebih dahulu.

4) Tahap Pengakhiran

Tahap ini merupakan tahap akhir dari seluruh kegiatan bimbingan kelompok, tahap ini lebih menekankan pada hasil dari

tujuan yang dicapai daripada jumlah pertemuan yang dilakukan. Dari proses kegiatan sebelumnya diharapkan dapat menjadi dorongan bagi anggota kelompok untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Ada beberapa kegiatan yang dilakukan pada tahap ini meliputi; anggota kelompok menyampaikan pesan dan kesan selama mengikuti proses bimbingan kemudian membahas rencana tidak lanjut atau lebih fokus pada evaluasi dan refleksi melalui pengalaman yang diperoleh selama kegiatan.

2. Teknik Sosiodrama

a. Pengertian Teknik Sosiodrama

Teknik merupakan cara atau langkah serta metode yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan. Menurut Nugraha menyatakan bahwa teknik sosiodrama adalah permainan peran yang ditujukan untuk memecahkan masalah sosial yang timbul dalam hubungan antar manusia.¹⁷ Kemudian menurut pendapat dari Marinda dan Rima, metode sosiodrama adalah cara mengajar dengan menampilkan berbagai masalah bagi peserta didik yang berkaitan

¹⁷ Alga Bisma Nugraha dan G Rohastono Ajie, "Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Terhadap Kontrol Diri," *Indonesia Journal Of Educational Research and Review*, 2.3 (2019), hal. 408–414.

dengan hubungan sosial. Permasalahan tersebut lalu diperankan dalam bentuk drama oleh peserta didik sesuai arahan dari guru.¹⁸

Menurut Winkel dalam M.Rizki Fatahillah menyatakan sosiodrama merupakan suatu kegiatan yang menggambarkan masalah yang berkaitan dengan individu lain, termasuk permasalahan yang sering muncul dalam kerjasama dan persahabatan. Dengan kata lain sosiodrama adalah pendekatan dalam dunia pendidikan yang menggunakan permainan peran dalam memecahkan permasalahan sosial.¹⁹ Serta menurut Sanjaya dalam Ilham Hamid, Sosiodrama merupakan suatu teknik bimbingan yang di dalamnya pembimbing kelompok memberikan kesempatan kepada peserta didik dalam melakukan kegiatan dengan bermain peran tertentu yang terdapat dalam kehidupan sosial.²⁰

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik sosiodrama merupakan suatu cara atau metode dalam pembelajaran yang dilakukan dengan bermain peran untuk membantu peserta didik dalam memahami dan memecahkan masalah sosial, mampu berinteraksi

¹⁸ Marinda Syalafiah dan Rima Irmayanti, "Teknik Sosiodrama dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengembangkan Komunikasi Interpersonal Siswa SMA," *FOKUS*, 3.3 (2020), hal. 80–87.

¹⁹ M Rizki Fatahillah Dkk, "Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa-Siswi Kelas X SMK Banua Banjarmasin," *Jurnal penelitian Pendidikan Indonesia*, 1.2 (2024), hal. 17–22.

²⁰ Ilham Hamid, "Penerapan Teknik Sosiodrama dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa SMK Negeri 8 Makassar," *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial Edisi 1*, 2018, hal. 1–19.

dengan orang lain serta meningkatkan sikap untuk bekerja sama dan rasa empati terhadap orang lain.

b. Tujuan Teknik Sociodrama

Tujuan teknik sociodrama digunakan dalam bimbingan kelompok yaitu peserta didik mampu: Belajar untuk bertanggung jawab, mendengarkan dan menghargai pendapat orang lain, belajar mengambil keputusan serta berpikir kritis dalam memecahkan masalah. Teknik ini juga bertujuan untuk melatih keterampilan sosial, mengurangi rasa malu dan rendah diri, serta membantu peserta didik untuk menyampaikan pendapatnya. Kemudian menurut Azizah dalam Ida Mawarni dkk, menjelaskan bahwa tujuan dari teknik sociodrama dalam layanan bimbingan dan konseling adalah untuk membantu peserta didik dalam mengatasi masalah, menumbuhkan sikap tanggung jawab bersama, serta mampu berinteraksi dengan orang lain.²¹

c. Langkah-langkah Teknik Sociodrama

Penerapan teknik sociodrama terdiri dari beberapa langkah sistematis yang perlu untuk diikuti, adapun langkah-langkah tersebut meliputi:²²

²¹ Ida Mawarni Dkk, "Efektivitas Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Sociodrama dalam Meningkatkan Sikap Respek," *Jurnal Bimbingan dan KOnseling Islam (CONSEILS)*, 4 (2024), hal. 90–102, doi:10.55352/bki.v4i2.1106.

²² Ida Mawarni dkk, "Efektivitas Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Sociodrama dalam Meningkatkan Sikap Respek."

- 1) Menetapkan permasalahan sosial yang dapat menarik perhatian peserta didik.
- 2) Menceritakan kepada peserta didik tentang isi dari permasalahan dalam bentuk cerita agar mudah dipahami.
- 3) Menetapkan peserta didik yang bersedia atau mampu dalam memainkan peran di depan kelas.
- 4) Menjelaskan setiap peran kepada pendengar selama kegiatan sosiodrama berlangsung.
- 5) Memberihkan kesempatan kepada peserta didik dalam bertanya mengenai peran yang telah dimainkan.

d. Kelebihan dan Kekurangan Teknik Sosiodrama

Teknik sosiodrama memiliki beberapa kelebihan dalam penerapannya antara lain:²³

- 1) Dapat menjadi dasar kesiapan bagi siswa untuk menghadapi situasi nyata di masa yang akan datang, dalam lingkungan keluarga, masyarakat serta dunia kerja.
- 2) Mengembangkan kreativitas siswa, karena siswa diberikan kesempatan untuk memainkan peran sesuai dengan topi yang disimulasikan.

²³Nur'aida, "Implementasi Metode Sosiodrama dengan Bermain peran dalam Meningkatkan Hasil Belajar Materi Adab Makan dan Minum," *Jurnal Literasiologi*, 4.1 (2020), hal. 20–21.

- 3) Membantu meningkatkan keberanian serta rasa percaya diri siswa.
- 4) Menambah pengetahuan, sikap serta mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan dalam menghadapi berbagai permasalahan sosial.
- 5) Meningkatkan semangat bagi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Selain memiliki kelebihan teknik sosiodrama juga memiliki kelemahan diantaranya:

- 1) Pengalaman yang diperoleh melalui teknik sosiodrama tidak selalu sesuai dengan kondisi yang terjadi di lingkungan.
- 2) Pengelolaan yang kurang optimal, teknik ini dapat berubah menjadi sarana hiburan, sehingga tujuan pembelajaran kurang tercapai.
- 3) Faktor Psikologis, seperti perasaan malu, dan takut dapat menjadi penghambat bagi siswa dalam mengikuti kegiatan.

3. Kemampuan Mengelola Emosi

a. Pengertian Emosi

Emosi didefinisikan para ahli dengan berbagai perbedaan pendapat. Raihana mengungkapkan bahwa emosi adalah reaksi individu terhadap suatu kondisi. Emosi dapat berupa perasaan yang menyenangkan seperti sukacita, bahagia, cinta dan tawa serta emosi

yang tidak menyenangkan berupa marah, benci, takut dan cemas. Emosi memiliki peran yang penting dalam membentuk keseimbangan perilaku seseorang.²⁴ Emosi merupakan suatu bentuk yang kompleks dari suatu organisme (manusia maupun hewan) yang melibatkan perubahan fisik dari karakter yang luas dan dalam seperti bernafas denyut nadi, produksi kelenjar dan sebagainya.²⁵ Kemudian emosi menurut Hamid dalam Retno dkk, mendefenisikan emosi sebagai respons seseorang terhadap rangsangan yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan. Misalnya, emosi gembira dapat memengaruhi suasana hati seseorang sehingga terlihat melalui reaksi fisiologis seperti tawa, Sedangkan emosi sedih dapat mendorong seseorang menunjukkan reaksi berupa menangis.²⁶

Maka dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan suatu reaksi spontan yang timbul karena adanya reaksi dari dalam diri akibat faktor lingkungan. Emosi dapat menyenangkan ataupun tidak menyenangkan. Emosi menjadi salah satu faktor yang mendorong dan memengaruhi ketika merespons setiap rangsangan yang diterima. Hal ini menunjukkan bahwa emosi memiliki peran sebagai sumber energi yang menggerakkan seseorang dalam berperilaku.

²⁴ Raihanan, "Pengelolaan Emosi Ibu pada Anak Selama Pembelajaran dari Rumah (Dampak Pandemi Covid-19)," *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3.4 (2020), hal. 132–139.

²⁵ Akhmad Syahroni Amanullah, "Mekanisme Pengendalian Emosi dalam Bimbingan dan Konseling," (*Conseils*) *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2.1 (2022), hal. 1–13.

²⁶ Retno Suci Rahayu, Indri Astuti, dan Abas Yusuf, "Deskripsi kemampuan siswa mengelola emosi pada kelas xi sekolah menengah kejuruan," *Jurnal UNTAN*, 5, hal. 1–10.

b. Pengertian Kemampuan Mengelola Emosi

Menurut kumara menyatakan bahwa mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dan menyesuaikan emosi yang timbul pada intensitas yang tepat agar tercapainya suatu tujuan.²⁷ Kemudian menurut Goleman kemampuan mengelola emosi yaitu kemampuan dalam mengatur emosinya agar dapat terungkap dengan tepat, yang mencakup cara dalam menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, rasa murung, ataupun emosi yang lain sehingga mampu keluar dari kondisi yang tidak menyenangkan. Adapun meneurut Iskandar dalam Retno dkk, menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi adalah kemampuan individu untuk mengendalikan perasaannya sendiri sehingga tidak meledak kemudian akhirnya dapat berpengaruh terhadap perilakunya yang salah, yang meliputi kemampuan dalam menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan ataupun ketersinggungan dan dampak yang dapat ditimbulkan serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan yang menekan.²⁸ Mengelola emosi merupakan kemampuan seorang individu didalam menangani perasaan agar dapat terungkap secara tepat. Individu yang dapat mengelola emosinya sebagai respon terhadap

²⁷Qodriyah, Akmal Sutja dan Hera Wahyuni, "Pengaruh Kemampuan Mengelola Emosi terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMA Negeri 3 Kota Jambi," *Journal on Education*, 05.04 (2023), hal. 10778–84.

²⁸ Rahayu, Astuti, dan Yusuf, "Deskripsi kemampuan siswa mengelola emosi pada kelas xi sekolah menengah kejuruan."

kondisi lingkungan secara tepat akan diterima dengan baik dilingkungannya.

Berdasarkan dari berbagai pendapat ahli ditersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali, mengatur, dan mengekspresikan emosi secara tepat agar tidak berdampak negatif pada diri sendiri dan orang lain dengan mengarahkan emosi kearah yang lebih positif. Dengan demikian seseorang yang memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik cenderung dapat bertindak secara tepat, tidak berlebihan ketika merespon situasi serta lebih muda dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

c. Aspek-Aspek Kemampuan Mengelola Emosi

Aspek-aspek kemampuan mengelola emosi dirinci oleh Goleman dalam Kanti Sri Lestari secara khusus sebagai berikut:²⁹

1) Mengenali emosi diri

Mengenali emosi diri adalah kemampuan yang memiliki fungsi untuk memahami atau memantau perasaan yang timbul dari waktu ke waktu, mencermati perasaan serta menyadari kondisi emosional yang dialami. Kemampuan ini meliputi kesadaran diri sebagai dasar dalam memahami dan mengelola emosi dengan tepat.

²⁹ Kanti Sri Lestari, "Upaya Meningkatkan Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Perkembangan Sosial melalui Layanan Bimbingan Konseling pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri Besuk," *Jurnal Ilmiah Nizamia*, 04.2 (2022).

2) Mengelola emosi

Kemampuan mengelola emosi merupakan kemampuan untuk menenangkan diri, mengurangi kecemasan, kesedihan ataupun perasaan tersinggung. Individu yang memiliki keterampilan dalam pengelolaan emosi yang baik lebih mampu dalam menenangkan diri secara efektif dan tidak larut dalam perasaan negatif.

3) Memotivasi diri sendiri

Aspek ini merupakan kemampuan dalam mengatur atau mengelola emosi sebagai cara dalam mencapai suatu tujuan. Kemampuan ini berperan penting untuk meningkatkan motivasi dan penguasaan diri, individu yang dapat memotivasi dirinya sendiri memiliki sikap berpikir yang positif dan tetap optimis dalam menghadapi berbagai situasi.

4) Mengenali emosi orang lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain dikenal dengan rasa empati, yaitu kemampuan individu dalam memahami perasaan dari individu lain berdasarkan kesadaran emosional sendiri yang menjadi dasar dalam berinteraksi sosial. Individu yang memiliki kemampuan ini lebih peka terhadap sesama.

5) Membina hubungan

Keterampilan untuk membangun hubungan merupakan keterampilan dalam mengelola emosi dalam konteks interaksi sosial yang meliputi keterampilan sosial yang menunjang popularitas, kepemimpinan serta keberhasilan dalam menjalin hubungan dengan orang lain.

d. Indikator Kemampuan Mengelola Emosi

Menurut Susanto dalam Ariska dkk terdapat empat indikator dalam kemampuan mengelola emosi yaitu:³⁰

1) Mengekspresikan perasaan

Mengekspresikan perasaan sebagai penyajian emosi yang dapat dilihat dari perubahan ekspresi wajah, nada suara dan perilaku. Ekspresi muncul secara alami dan sering sulit untuk diatur ataupun disembunyikan. Ekspresi emosi juga dapat dilihat dari interaksi dengan orang lain. Maka ekspresi emosi individu dapat dilihat dari ekspresi wajah, perilaku dan nada bicara.

2) Mengendalikan keinginan

Mengendalikan keinginan merupakan pengendalian emosi seperti mengendalikan diri dan menangani emosi dengan banyak cara agar berdampak baik dalam penyelesaian tugas, respon pada

³⁰ Ariska Dkk, "Hubungan Teman Sebaya dengan Pengendalian Emosi Peserta Didik di SMA PGRI 4 Padang," *Jurnal Edutech*, 9.2 (2023), hal. 174–83.

kata hati, dan mampu dalam memulihkan diri dari penekanan emosi

3) Mengelola perasaan diri

Mengelola perasaan merupakan suatu cara untuk mengenali, memahami, serta mengendalikan diri agar dapat merespon kondisi secara seimbang.

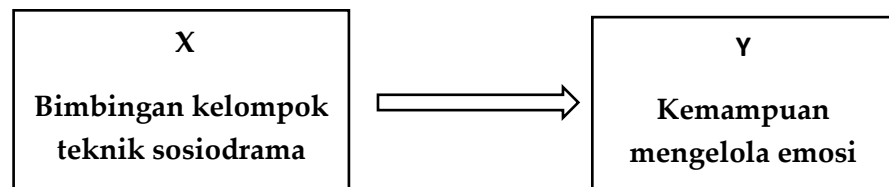
4) Mengontrol diri

Mengontrol diri merupakan suatu keterampilan dalam mengelola pikiran serta tindakan untuk melawan dorongan yang berasal dari dalam ataupun dorongan luar agar dapat berperilaku dengan baik.

B. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan gambaran secara teoritis pertautan antara variable yang akan diteliti. Gambaran ini berfungsi sebagai model untuk menjelaskan tentang keterkaitan antara variabel yang relevan.³¹ Berdasarkan penjelasan yang ada maka peneliti membuat kerangka berpikir untuk melihat pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama terhadap kemampuan mengelola emosi siswa, sebagai berikut:

³¹ IAKN Toraja, "Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah," (*Tana Toraja: LPPM IAKN Toraja*, 2022, hal. 57.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Keterangan :

Variabel X : Bimbingan kelompok teknik sosiodrama

Variabel Y : Kemampuan mengelola emosi

Variabel independent (X) dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama, yang memengaruhi variabel dependen (Y), yaitu Kemampuan mengelola emosi siswa kelas VIII di UPT SMPN 1 Mengkendek.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan atau jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian. Kerangka berpikir merupakan dasar untuk merumuskan hipotesis.³² Pada bagian ini dijelaskan hipotesis H₀ yang merupakan hipotesis nol, dan H₁, yaitu hipotesis alternatif. Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

H₀: Tidak ada pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama terhadap kemampuan mengelola emosi siswa kelas VIII C di SMPN 1 Mengkendek.

³² IAKN Toraja, "Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah" 58

H₁: Ada pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama terhadap kemampuan mengelola emosi siswa kelas VIII C di SMPN 1 Mengkendek.