



**PENINGKATAN KEMAMPUAN MANAJEMEN EMOSI
MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
DENGAN TEKNIK BERMAIN PERAN
(*ROLE PLAYING*) SISWA KELAS X
PM 1 SMK NEGERI 1 KUDUS
TAHUN 2014/2015**

Oleh

**SRI WURDYANINGSIH
NIM 201031036**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2015**



**PENINGKATAN KEMAMPUAN MANAJEMEN EMOSI
MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
DENGAN TEKNIK BERMAIN PERAN
(*ROLE PLAYING*) SISWA KELAS X
PM 1 SMK NEGERI 1 KUDUS
TAHUN 2014/2015**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

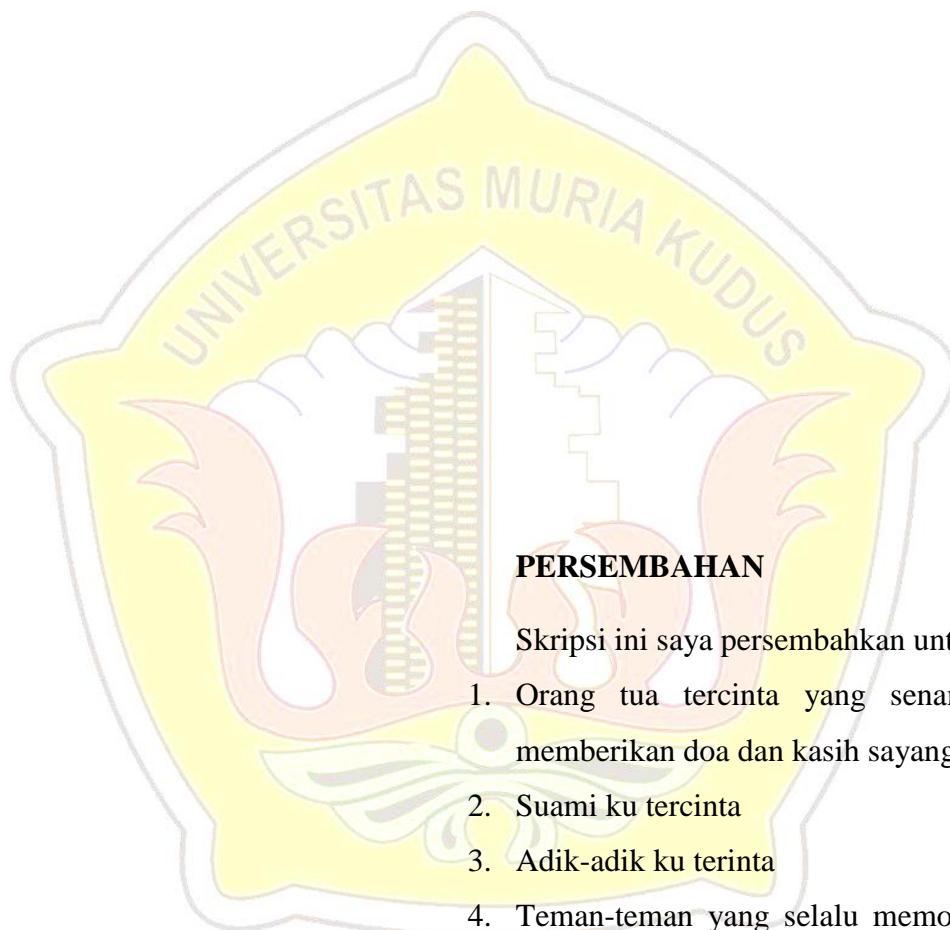


**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2015**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Pengendalian Emosi adalah Pengendalian hidup. Saat anda mampu mengendalikan emosi anda, anda mampu mengendalikan hidup anda menuju kemanapun tempat atau posisi yang anda inginkan”.

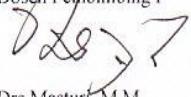


LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh Sri Wurdayaningsih ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, April 2015

Dosen Pembimbing I



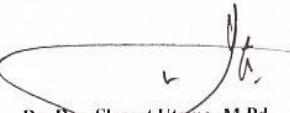
Drs Masturi, M.M
NIP. 0610713020001001

Pembimbing II



Drs. Sucipto, M.Pd. Kons
NIS. 061071130200010015

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muria Kudus

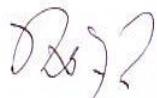


Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd
NIP. 196212191987031001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Sri Wurdayaningsih (NIM. 2010-31-036) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada tanggal 11 Juli 2015.

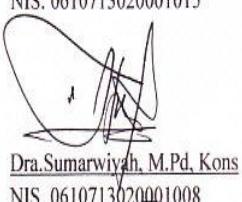
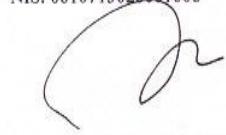
Tim Penguji



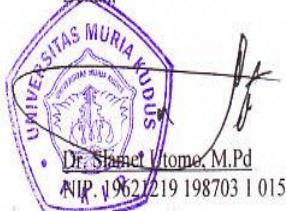
Drs. Masturi, M.M, Ketua
NIS. 0610713020001001



Drs. Sucipto, M.Pd. Kons, Anggota
NIS. 0610713020001015


Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Kons, Anggota
NIS. 0610713020001008
Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd, Anggota
NIS. 0610713020001027

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,



KATA PENGANTAR

Segala puji syukur bagi Tuhan yang melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul: “Peningkatan Kemampuan Manajemen Emosi melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Bermain Peran (*Role Playing*) Siswa Kelas X PM 1 SMK Negeri 1 Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015”.

Penulis sadar sepenuhnya bahwa terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini dengan ketulusan dan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Slamet Utomo, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ijin penelitian.
2. Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Kons., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan pembekalan penulisan skripsi.
3. Drs. Masturi, M.M., Dosen Pembimbing I yang telah sabar memberikan bimbingan mulai awal hingga akhir penulisan skripsi ini.
4. Drs. Sucipto. M.Pd, Kons., Dosen Pembimbing II yang telah sabar memberikan bimbingan mulai awal hingga akhir penulisan skripsi ini.
5. Semua dosen Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi penulis.

6. Drs. Sudirman, M.Pd., Kepala SMK Negero I Kudus yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini.

Mudah-mudahan semua bimbingan dan bantuan Bapak, Ibu dan Saudara mendapatkan imbalan dari Tuhan dan senantiasa mendapatkan ridho-Nya. Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari masih kurang dari sempurna. Untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Amin.

Kudus, April 2015

Penulis



Sri Wurdyaningsih
NIM 201031036

ABSTRACT

Sri Wurdayaningsih, NIM 201031036 "Efforts to Improve Emotional Management Capabilities through Group Tutoring Services with Role Playing Techniques (Role Playing) Class X PM 1 SMK Negeri 1 Kudus 2014/2015 academic year."

Supervisor (i) Drs. Masturi, M.M, (ii) Drs. Sucipto. M.Pd, Kons.,

Keywords: Emotion Management, Guidance Services Group, and Role Playing Techniques (Role Playing).

The purpose of this study is: To find out the group with technical guidance services can improve the ability to play the role of emotional management class X PM 1 SMK Negeri 1 Kudus academic year 2014/2015.

Efforts to improve the management of emotions is an effort to improve the ability of students either individually or in groups can be set up and put its emotions appropriately and harmony (Golemen, 2007: 77). Playing roller technique is a kind of simulation technique that is commonly used for social and educational relationships between insane. The hypothesis in this study is: "Service with technical guidance group play (Role Playing) can improve emotional management class X PM 1 SMK Negeri 1 Kudus."

This classroom action research conducted in class X PM 1 SMK Negeri 1 Kudus. The subjects of the research students of class X PM 1 SMK Negeri 1 Kudus, amounting to 8 students consisted of 2 males 6 females. The variables in this study consisted of two, namely: independent variables and the dependent variable. Independent variables are group counseling services. The dependent variable is the emotional management techniques play a role (Role Playing) class X PM 1 SMK Negeri 1 Kudus. PTBK procedure using continuous cycles, each cycle consisting of planning, implementation, observation and reflection phase. The technique of collecting data using interviews, observations, gather documentation. Analysis of data using descriptive qualitative analysis.

Implementation of group counseling with play a role (role playing) can improve emotional management . At the beginning of pre-cycle condition on the observation of the emotional management obtained an average percentage of 32,75%. In the first cycle of emotional management of students has increase an average percentage of 75%. In the second cycle has increase to gain an average percentage of 82,75%.

Based on the results of the discussion can be concluded that the activities of researchers and students showed improvement results from the first cycle, and the cycle II. While all activities of the students obtained an average value in the first cycle to obtain an average of 56.08% (enough) the second cycle increased to 82.33% (Good). Observations indicator of increased emotional management students showed significant improvement from pre cycle, the first cycle, and the cycle II. indicators of emotion management of class X PM 1 SMK Negeri 1 Kudus pre acquire 32,75% cycle, the first cycle of 75% and 82,75% the second cycle. It can be concluded that the group with technical guidance services play

(Role Playing) can improve emotional management class X PM 1 SMK Negeri 1 Kudus 2014/2015 Academic Year. Suggestions that can convey to the principal author, counselor to provide counseling services to the engineering group play a role (Role Playing) because of the results showed an increase in anger management class X PM 1 SMK Negeri 1 Kudus.



ABSTRAK

Sri Wurdyaningsih, NIM 201031036 “Upaya Meningkatkan Kemampuan Manajemen Emosi melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Bermain Peran (*Role Playing*) Siswa Kelas X PM 1 SMK Negeri 1 Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015.” Dosen Pembimbing (i) Drs. Masturi, M.M, (ii) Drs. Sucipto. M.Pd, Kons.,

Kata Kunci: Manajemen Emosi, Layanan Bimbingan Kelompok, dan Teknik Bermain Peran (*Role Playing*)

Tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui layanan bimbingan kelompok dengan teknik bermain peran (*Role Playing*) dapat meningkatkan kemampuan manajemen emosi siswa kelas X PM 1 SMK Negeri 1 kudus tahun pelajaran 2014/2015.

upaya meningkatkan kemampuan manajemen emosi adalah suatu daya upaya untuk meningkatkan kemampuan siswa baik secara individu maupun kelompok dapat mengatur dan menempatkan emosi yang dimilikinya secara tepat dan selaras (Golemen, 2007: 77). Teknik *Role Playing* adalah suatu jenis teknik simulasi yang umumnya digunakan untuk pendidikan social dan hubungan antar insan. Adapun rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah: “Layanan bimbingan kelompok dengan teknik bermain (*Role Playing*) dapat meningkatkan kemampuan manajemen emosi siswa kelas X PM 1 SMK Negeri 1 Kudus.”

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di kelas X PM 1 SMK Negeri 1 Kudus. Subjek penelitian siswa kelas X PM 1 SMK Negeri 1 Kudus yang berjumlah 8 siswa terdiri dari 2 laki-laki 6 perempuan. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua yaitu: variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebasnya adalah layanan bimbingan kelompok. Variabel terikatnya adalah manajemen emosi teknik bermain peran (*Role Playing*) siswa kelas X PM 1 SMK Negeri 1 Kudus. Prosedur PTBK menggunakan siklus berkelanjutan yang masing-masing siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi dan tahap refleksi. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, menghimpun dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis kualitatif deskriptif.

Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik bermain peran (*role playing*) dapat meningkatkan manajemen emosi siswa. Pada kondisi awal pra siklus hasil observasi mengenai manajemen emosi siswa diperoleh rata-rata persentase sebesar 32,75%. Pada siklus I manajemen emosi siswa mengalami kenaikan yaitu rata-rata persentase sebesar 75%. Pada siklus II mengalami kenaikan dengan perolehan rata-rata persentase sebesar 82,75%.

Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa aktivitas peneliti dan siswa menunjukkan peningkatan hasil mulai dari siklus I, dan siklus II. Aktivitas peneliti pada siklus I memperoleh hasil 57% (cukup) dan siklus II naik menjadi 85% (Sangat Baik). Sedangkan seluruh aktivitas siswa diperoleh nilai rata-rata pada siklus I memperoleh rata-rata 56,08% (cukup) siklus II naik menjadi 82,33% (Baik). Hasil observasi indikator peningkatan manajemen emosi siswa menunjukkan peningkatan yang berarti mulai dari pra siklus, siklus I, dan siklus II. Indikator manajemen emosi siswa kelas X PM 1 SMK Negeri 1 Kudus

pada pra siklus memperoleh 32,75%, pada siklus I 75% dan pada siklus II 82,75%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik bermain (*Role Playing*) dapat meningkatkan kemampuan manajemen emosi siswa kelas X PM 1 SMK Negeri 1 Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015. Saran yang dapat penulis sampaikan kepada kepala sekolah, guru pembimbing agar memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik bermain peran (*Role Playing*) karena dari hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan manajemen emosi siswa kelas X PM 1 SMK Negeri 1 Kudus.



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN LOGO UNIVERSITAS.....	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRACT.....	viii
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Kegunaan Penelitian.....	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	8
1.6 Definisi Operasional.....	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN	10
2.1 Manajemen Emosi	10
2.1.1 Pengertian Manajemen Emosi	10
2.1.2 Tujuan Manajemen Emosi.....	11
2.1.3 Macam-macam Emosi.....	12
2.1.4 Manfaat Manajemen Emosi.....	13
2.1.5 Aspek-aspek Manajemen Emosi.....	14
2.1.6 Ciri-Ciri Manajemen Emosi.....	15
2.1.7 Teknik yang Digunakan dalam Manajemen Emosi.....	18
2.1.8 Teori yang Digunakan dalam Manajemen Emosi.....	21
	23

2.2. Bimbingan Kelompok	23
2.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok.....	24
2.2.2 Tujuan Bimbingan Kelompok.....	26
2.2.3 Prinsip-prinsip Bimbingan Kelompok.....	28
2.2.4 Manfaat Bimbingan Kelompok.....	30
2.2.5 Kriteria Bimbingan Kelompok.....	31
2.2.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi dalam Bimbingan Kelompok.....	32
2.2.6 Tahapan Kegiatan dan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok.....	42
2.3 Materi Layanan Bimbingan Kelompok Manajemen Emosi.....	42
2.3.1 Pengetahuan Dasar tentang Manajemen Emosi	44
2.3.2 Pengembangan Emosi	47
2.4 Teknik Bermain Peran (<i>Role Playing</i>).....	47
2.4.1 Pengertian <i>Role Playing</i>	48
2.4.2 Tujuan <i>Role Playing</i>	49
2.4.3 Manfaat <i>Role Playing</i>	50
2.4.4 Langkah-langkah yang digunakan dalam Teknik <i>Role Playing</i>	53
2.4.5 Kelebihan Teknik Bermain Peran (<i>Role Playing</i>).....	
2.5 Hubungan Manajemen Emosi, Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik bermain (<i>Role Playing</i>).....	53
55	
2.6 Penelitian yang Relevan	60
2.7 Kerangka Berfikir.....	62
2.8 Hipotesis Tindakan.....	
BAB III. METODE PENELITIAN.....	63
3.1. Setting Penelitian.....	63
3.1.1. Waktu Penelitian.....	63
3.1.2. Tempat Penelitian.....	63
3.1.3 Karakteristik Subyek Penelitian.....	64
3.2 Variabel Penelitian.....	64
3.3 Rancangan Penelitian.....	65
3.4. Prosedur Penelitian.....	69

3.5 Instrumen Penelitian.....	75
3.6 Metode Pengumpulan data.....	82
3.6.1 Observasi.....	82
3.6.2 Wawancara.....	83
3.6.3 Dokumentasi.....	85
3.7 Analisis Data.....	86
3.8 Indikator Keberhasilan.....	90
BAB IV. HASIL PENELITIAN	91
4.1. Hasil Penelitian Pra Siklus	92
4.2 Hasil Penelitian Siklus I.....	96
4.3 Hasil Penelitian Siklus II.....	118
BAB. V PEMBAHASAN	144
5.1 Pembahasan Hasil Pra Siklus	146
5.2. Pembahasan Hasil Siklus I.....	148
5.3. Pembahasan Hasil Siklus II.....	150
BAB. VI SIMPULAN DAN SARAN	155
6.1 Simpulan.....	155
6.2. Saran.....	155
DAFTAR PUSTAKA.....	157
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	160

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Waktu Kegiatan Penelitian	63
3.2 Materi-materi dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	74
3.3 Pedoman Observasi Peneliti Terhadap Anggota Kelompok Pada Saat Bimbingan Kelompok.....	76
3.4 Pedoman Observasi Lembar Pengamatan Kolabolator terhadap Peneliti dalam Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok	78
3.5 Pedoman Observasi Peneliti Terhadap Subyek Penelitian Setelah Bimbingan Kelompok	79
4.1 Hasil Observasi Kondisi Awal Siswa Pra Tindakan Bkp.....	92
4.2 Hasil Observasi Indikator Pra Tindakan.....	93
4.3 Perencanaan Materi Bimbingan Siklus I.....	97
4.4 Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti Siklus I.....	101
4.5 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Siswa Pada Siklus I.....	104
4.6 Hasil Observasi aktivitas BKP Siklus I.....	105
4.7 Hasil Observasi Peneliti terhadap Siswa tentang Manajemen Emosi dengan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>RolePlaying</i> Siklus I.....	106
4.8 Hasil Observasi Frekuensi Indikator Penelitian.....	107
4.9 Diagnosis Kelemahan Tindakan Layanan Bkp Siklus I.....	112
4.10 Perencanaan Materi Bimbingan Siklus II.....	114
4.11 Hasil Observasi Kolaborator terhadap Peneliti Siklus II.....	118
4.12 Hasil Observasi terhadap Siswa pada Siklus II.....	120
4.13 Hasil Observasi terhadap Situasi dan Kondisi pada Siklus II.....	122
4.14 Hasil Observasi Peneliti terhadap Siswa tentang Manajemen Emosi dengan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Role Playing</i> Siklus II.....	123
4.15 Hasil Observasi Frekuensi Indikator Penelitian.....	125
4.16 Peningkatan Aktivitas Peneliti Siklus I dan Siklus II.....	128
4.17 Peningkatan Aktivitas Siswa Siklus I dan Siklus II.....	128
4.18 Hasil Analisis Kondisi Siswa Keseluruhan.....	130

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Bagan manfaat manajemen emosi.....	14
2.2 Skema Kegiatan Kelompok.....	32
2.3 Skema Kerangka Pikir.....	61
3.1 Skema Siklus Penelitian Tindakan Kelas.....	68
3.2 Bagan Siklus Analisis Interaktif	88
4.1 Grafik Hasil Observasi Indikator Pra Tindakan.....	94
4.2 Grafik Hasil Observasi terhadap Aktivitas Peneliti Pada Siklus I..	102
4.3 Grafik Hasil Observasi Peneliti terhadap Aktivitas Siswa pada Siklus I.....	104
4.4 Grafik Hasil Observasi Indikator Siklus I.....	108
4.5 Grafik Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Peneliti pada Siklus II.....	119
4.6 Grafik Hasil Observasi Peneliti terhadap Siswa pada Siklus II.....	120
4.7 Grafik Hasil Observasi Indikator Siklus II.....	125
4.8 Grafik Hasil Analisis Kondisi Siswa Keseluruhan.....	130
4.9 Grafik Simpulan Hasil Peningkatan Manajemen Emosi siswa dari Pra Tindakan, Siklus I, Siklus II.....	131

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Nama Siswa Kelas X PM 1 yang Menjadi Subyek Penelitian.....	161
2. Satuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	162
3. Layanan Bimbingan Kelompok	174
4. Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti Siklus I, II.....	180
5. Hasil Observasi Kondisi Awal BKP, Siklus I dan Siklus II.....	182
6. Rekapitulasi Hasil Nilai Observasi Keadaan Anggota Bimbingan Kelompok pada Siklus I, II di Masing-masing Indikator.....	185
7. Surat Pernyataan.....	191
8. Surat Keterangan Selesai Bimbingan	192
9. Permohonan Ujian Skripsi.....	193
10. Surat Keterangan Ijin Penelitian FKIP UMK	194
11. Surat Keterangan Penelitian dari SMK Negeri 1 Kudus.....	195
12. Surat Keterangan Penetapan Judul Skripsi.....	196
13. Berita Acara Bimbingan.....	197
14. Riwayat Hidup	204
15. Dokumentasi	205