

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Masa remaja adalah masa peralihan yang dilalui oleh setiap individu, dimana masa peralihan tersebut dimulai dari anak-anak menuju dewasa yang dituntut untuk siap dan mampu menjalani rintangan dan tantangan serta pergaulan dalam kehidupan bermasyarakat. Tahap yang harus dilalui oleh setiap individu dalam rentang waktunya adalah masa remaja, karena masa remaja ini adalah sebuah masa emas yang akan menentukan individu ke tahap atau masa-masa selanjutnya. Oleh karena itu setiap individu sebaiknya harus melewati tugas perkembangan remaja dengan baik dan benar, agar perkembangan fisik dan psikis yang dilewati oleh setiap individu bisa tumbuh dan berkembang secara baik dan matang.

Masa remaja disebut juga tahap pubertas, dalam masa pubertas ini berbagai perubahan terjadi di dalamnya baik perubahan psikomotorik, kognitif dan afeksi sosialnya dengan berbagai perubahan yang cukup signifikan tak terkecuali pada aspek emosionalnya. Seorang individu bisa disebut sebagai remaja adalah ketika mereka yang berkembang dari awal kematangan seksual, psikologis serta pola mengenali dirinya sendiri, dan individu yang beralih dari awalnya ketergantungan terhadap orangtua atau orang lain yang ada di sekitarnya menjadi seseorang yang lebih mandiri. Berbagai perubahan tersebut merupakan suatu proses yang alami. Rentang waktu yang dilalui pada remaja ini dibagi menjadi 3 fase yaitu remaja awal dari usia 12-15 tahun, remaja madya dari usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir

dari usia 18-2 tahun. Ketika individu mulai berusia 15-18 tahun hal itu diyakini bahwa remaja tersebut berada pada rentang perkembangan remaja madya yang berstatus sebagai siswa SMA/ SMK/ MA. Pada masa ini, remaja cenderung menjadi lebih agresif, labil dan sensitif dengan ditandai emosi yang berlebihan. Itu artinya, remaja sedang berada pada proses berkembang ke arah kematangan dan salah satu dari kematangan yang disebutkan adalah kematangan emosi. Pada kenyatannya siswa yang seharusnya sudah mengalami kematangan fisik maupun psikologis diusia remaja, fakta di lapangan menunjukkan bahwa siswa masih belum bisa mengatur, mengontrol atau meregulasi emosinya secara tepat dan benar sehingga banyak sekali siswa mengalami emosi yang tidak stabil atau labil, kecemasan dalam kehidupannya, sensitive terhadap oranglain, dan mengalami berbagai masalah.

Pada dasarnya setiap individu mempunyai emosi yang berbeda, baik itu emosi yang negative maupun positif. Hal tersebut tergantung bagaimana individu itu bisa mengolah emosinya dengan baik dan benar karena individu mempunyai cara masing-masing untuk bisa mengekspresikan dan mengapresiasi perasaan yang sedang di rasakannya. Remaja melakukan sesuatu dengan semaunya tanpa berfikir Panjang dan menganalisis bagaimana resiko yang akan ia hadapi setelah melakukan hal tersebut. Perilaku tersebut sangat berkaitan erat dengan pengaturan emosi. Dimana remaja tersebut tidak bisa mengelola emosinya dengan baik dan benar. Menurut Santrock (2007: 202) menyebutkan bahwa kurangnya remaja dalam kemampuan meregulasi emosinya dapat memicu beberapa masalah psikis misalnya depresi, kemarahan, yang kemudia bisa menimbulkan berbagai perilaku menyimpang seperti kesulitan dalam akademiknya, kenakalan remaja dan lain-lain.

Oleh karena itu, remaja sangat disarankan memiliki control emosi dan regulasi emosi yang baik dalam mengelola emosinya. Bukan hanya berhubungan mengenai kenakalan remaja saja, regulasi emosi juga bisa berkaitan erat dengan prestasi belajar pada remaja.

Mengenai Pendidikan di sekolah, tentu saja melibatkan beberapa orang penting demi kelangsungan kegiatan belajar mengajar. Orang-orang yang dilibatkan yaitu peserta didik, pendidik, administrator, dan tentu saja orangtua dari peserta didiknya sendiri. Maka, dibutuhkan pula bimbingan dan konseling dalam pelaksanaan pendidikan tersebut dengan tujuan bahwa konselor sekolah (guru BK) mampu membantu siswa untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi oleh peserta didik. Hal tersebut sesuai dengan fungsi dari bimbingan dan konseling yang berada di sekolah yaitu salah satunya memiliki peranan penting yaitu untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan diri siswa secara optimal terutama dalam memahami dirinya sendiri dalam aspek belajar, social maupun karirnya di masa yang akan mendatang.

Berdasarkan hasil data awal yang dilakukan yaitu wawancara dengan guru Bk di Madrasah Aliyyah Alhuda Pameungpeuk, terdapat klasifikasi kelas XI yaitu diantaranya kelas XI MIA 1 terdiri dari 26 siswa, kelas XI MIA 2 terdiri dari 32 orang siswa, kelas XI IIS terdiri dari 33 orang siswa, kelas XI IIS 2 terdiri dari 31 orang siswa, dan yang terakhir adalah XI IIK yang terdiri dari 40 siswa. Adapun total keseluruhan murid di kelas tersebut ada 162 siswa. Dikatakan oleh guru BK yaitu Risda Meinur (15 Oktober 2020) menyatakan bahwa di Madrasah Aliyyah Al-Huda masih ada siswa yang memiliki pengaturan diri yang rendah khususnya dalam

pengaturan emosi. Sama halnya seperti usia remaja pada umumnya yang mempunyai emosi labil sehingga belum mencapai kematangan emosi, yang mengakibatkan siswa tersebut sensitive terhadap oranglain yang berada di sekitarnya, selalu merasa tersinggung dan mudah marah. Sehingga, dari gejala tersebut bisa diprediksi bahwa siswa tersebut belum memahami dirinya sendiri dan mereka kurang bisa mengelola, mengatur atau meregulasi emosinya. Hal inilah yang akan menjadi latar belakang dari penelitian ini, yaitu untuk menggambarkan bagaimana layanan bimbingan kelompok bisa meningkatkan regulasi emosi pada siswa. Karena pada dasarnya kehidupan manusia sangat diwarnai oleh situasi dan kondisi yang beraneka ragam. Manusia bisa merasakan dirinya sedang bersedih di titik paling rendah, bisa juga merasakan kebahagiaan di titik paling bahagia. dan hal tersebut sangat tidak disukai oleh Allaah SWT sesuai dengan firman yaitu QS Al-Hadid ayat 23 yang berbunyi:

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Arti : “Agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu, dan jangan pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong dan membanggakan diri” (Kemenag, 2017: 894)

Oleh karena itu, pengaturan emosi atau regulasi emosi pada manusia sangat berperan untuk meningkatkan kesehatan fisik maupun psikis siswa. Pengekspresian emosi juga dianggap penting dalam kehidupan sehari-hari karena hal tersebut berhubungan dengan mentalnya, untuk itu disarankan siswa sebaiknya

bisa melepaskan emosi dengan cara yang baik dan benar. Maka, perlu penanganan yang khusus dari pihak keluarga, sekolah atau pendidikan, bahkan masyarakat. Dalam dunia pendidikan siswa mampu memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah. Sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling yaitu pencegahan, pemeliharaan dan pengembangan khususnya dalam pengembangan diri siswa.

Jalan untuk mengembangkan keterampilan dalam meregulasi emosi salah satunya adalah dengan bimbingan. Bimbingan itu sendiri untuk menghidupkan emosi positif serta mengalihkan emosi negative yang ada dalam diri kita. Oleh karena itu, ketika individu mempunyai regulasi emosi yang sudah dikatakan baik, maka dapat dinyatakan bahwa individu mampu bertahan dalam kondisi dan situasi apapun. Individu tersebut akan mampu mengontrol emosi yang positifnya dengan baik dan benar sehingga dapat mengaktualisasikan diri semaksimal mungkin. (Tri Anita, 2018: 8)

Layanan bimbingan dan konseling itu sendiri ada banyak, salah satunya yaitu layanan bimbingan kelompok. Dimana layanan bimbingan kelompok ini adalah suatu layanan kegiatan yang dilakukan oleh beberapa individu atau beberapa orang dengan menggunakan dinamika berkelompok dalam artian sesama anggota bisa berinteraksi antar anggota kelompok lainnya. Layanan dari bimbingan kelompok dibidang cukup efektif dalam pelaksanaan dan pemecahan suatu permasalahannya karena dianggap lebih bisa mengefisienkan waktu, selain itu layanan dari bimbingan kelompok memiliki berbagai aspek social yang akan

memudahkan siswa untuk berinteraksi dan menemukan banyak pengetahuan serta pengalaman dari anggota kelompoknya yang lain.

Layanan bimbingan kelompok melalui metode diskusi sudah banyak diterapkan di sekolah-sekolah dan dapat dilaksanakan oleh beberapa orang siswa/ Layanan bimbingan kelompok melalui metode diskusi ini diharapkan akan menjadi lebih efektif dalam mengatasi regulasi emosi, karena di dalam kegiatan bimbingan kelompok melalui metode diskusi ini siswa dilatih untuk bisa menerima pendapat dari teman kelompoknya, membina untuk lebih terbiasa berdiskusi ketika menghadapi permasalahan, serta bagaimana cara agar bisa lebih menghargai oranglain ketika sedang dalam forum diskusi. Penggunaan bimbingan kelompok melalui metode diskusi dalam meningkatkan regulasi emosi ini diharapkan siswa lebih bisa mengatur, mengontrol emosi nya dengan baik khususnya dalam dunia pertemanan.

Berlandaskan permasalahan diatas maka penelitian ini akan difokuskan pada **“Layanan Bimbingan kelompok melalui Metode Diskusi untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Kelas XI di Madrasah Aliyyah Al-Huda Pameungpeuk Kabupaten Bandung”**

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada layanan bimbingan kelompok melalui metode diskusi di Madrasah Aliyyah Al-Huda Pameungpeuk, yakni bimbingan kelompok melalui metode diskusi untuk meningkatkan regulasi emosi siswa kelas

XI di Madrasah Aliyyah Alhuda Pameungpeuk. Berdasarkan latar belakang penelitian diatas, maka penelitian ini difokuskan dengan:

1. Bagaimana gambaran regulasi emosi siswa kelas XI di sekolah MA Al-Huda Pameungpeuk Kabupaten Bandung?
2. Bagaimana factor penghambat yang terdapat dalam layanan bimbingan kelompok di MA Al-Huda Pameungpeuk Kabupaten Bandung?
3. Bagaimana proses pelaksanaan bimbingan kelompok melalui metode diskusi untuk meningkatkan regulasi emosi siswa XI di MA Al-Huda Pameungpeuk Kabupaten Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai penulis adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran regulasi emosi siswa kelas XI di Madrasah Aliyyah Al-Huda Pameungpeuk Kabupaten Bandung.
2. Untuk mengetahui factor penghambat yang terdapat dalam layanan bimbingan kelompok di madrasah Aliyyah Al-Huda Pameungpeuk Kabupaten Bandung.
3. Untuk mengetahui proses pelaksanaan bimbingan kelompok melalui metode diskusi untuk meningkatkan regulasi emosi siswa kelas XI di Madrasah Aliyyah Al-Huda Pameungpeuk Kabupaten Bandung.

D. Kegunaan Penelitian

Dari hasil penelitian, peneliti berharap bahwa penelitian yang telah dilakukan dapat memiliki manfaat baik dalam pengembangan pengetahuan dari berbagai bidang. Maka dirumuskan kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dari segi akademis

Peneliti dapat mengaplikasikan sumbangan teoritis terhadap disiplin ilmu bimbingan dan konseling islam pada umumnya, khususnya di dalam pelayanan bimbingan kelompok. Hasil dari penelitian ini juga dapat menambah karya hasil penelitian dibidang layanan bimbingan kelompok melalui metode diskusi untuk meningkatkan regulasi emosi siswa kelas XI di Madrasah Aliyyah Al-Huda Pameungpeuk Kabupaten Bandung. Tidak lupa, hasil penelitian juga dapat memotivasi calon guru BK khususnya dari jurusan Bimbingan Konseling Islam agar dapat memberikan pelayanan kepada siswa dan remaja terkait regulasi emosi.

2. Dari segi praktis

Penelitian ini dapat membantu untuk memberikan informasi tambahan kepada semua pihak terutama guru bimbingan konseling di sekolah MA Aliyyah Al-Huda Pameungpeuk Kabupaten Bandung mengenai layanan bimbingan kelompok, serta peserta bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi. Penelitian ini juga dapat menjadi solusi nyata dalam permasalahan peningkatan regulasi emosi siswa. Serta menjadikan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

E. Landasan Pemikiran

1. Hasil Penelitian Sebelumnya

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Tri Anita Jumaroh (2018) Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang berjudul “Pengaruh *Mindfulness Therapy* dalam Meningkatkan

Regulasi Emosi Santriwati Kelas *Isti'dad* Pendidikan Diniyyah Formal (PDF) *Ulya* Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya”. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan dari *mindfulness therapy* berpengaruh dalam meningkatkan regulasi emosi santriwati kelas *isti'dad ulya* di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya. Hal ini dapat dibuktikan dengan pengambilan dari hipotesis yang ada. *Mindfulness therapy* dalam penelitian ini dilakukan dengan 3 (tiga) Teknik yaitu *self talk, deep breathing, dan visual imagery* yang disimpulkan bahwa Teknik-teknik tersebut dapat membantu subjek dalam meningkatkan regulasi emosinya. Dalam penelitiannya, peneliti mengambil kesimpulan bahwa regulasi emosi itu adalah kecakapan seorang dalam mengekspresikan emosi yang mereka rasakan dan mengubah respon emosinya dengan tindakan untuk mengontrol diri sendiri sehingga mencapai suatu tujuan.

Naila Daniati (2011) program studi Bimbingan Konseling Islam, Institut Agama Islam Negeri Surabaya Sunan Ampel yang berjudul “Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja”. Terapi yang digunakan dalam metode ini meliputi set up, tune in, dan tapping. Dimana terapi tersebut bertujuan untuk membersihkan sisa dari emosi negative yang belum diselesaikan pada masa lalu, lalu setelah hal itu dilakukan maka diberikan DEEP SEFT untuk meningkatkan emosi positif agar konseli bias melakukan regulasi emosi secara tepat. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi SEFT ini mampu meningkatkan regulasi emosi remaja dengan dibuktikan skala penilaian dan grafiknya yang ditandai dengan

penurunan dari emosi negative dan perubahan tingkah laku yang dipandang baik itu dari fisik maupun psikisnya yang jauh lebih baik lagi.

Siti Romlah (2020) program studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah dengan skripsi yang berjudul “Bimbingan Agama dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Orang Tua yang Memiliki Anak Usia Remaja di Majelis Taklim Masjid Jami Al-Marhamah Desa Tonjong”. Dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwasannya orangtua yang aktif dalam mengikuti pengajian di Majelis Ta’lim Masjid Jami Al-Marhamah, dari kegiatan bimbingan agama menghasilkan regulasi emosi yang positif. Bimbingan agama dinilai mempunyai peranan yang penting bagi ibu-ibu yang memiliki anak remaja dalam mengatur emosional ketika mereka membimbing dan mengarahkan anaknya. Para narasumber menyebutkan bahwa mereka merasa bias mengontrol emosi ketika berhadapan dengan tingkah laku anaknya walaupun tanggapan dari anaknya kurang dalam mengikuti arahan sang ibu.

Pada penelitian ini, perbedaan peneliti saat ini lebih berfokus kepada Bimbingan Kelompok melalui Metode Diskusi dalam Meningkatkan Regulasi Emosi.

2. Landasan Teoritis

Bimbingan adalah suatu upaya pemberian bantuan yang diberikan kepada individu secara berulang-ulang (continue) dan sistematis yang dilakukan oleh seorang professional yang memiliki tujuan untuk mengembangkan suatu potensi yang ada pada diri, memahami diri sendiri, agar individu mampu mencapai pola

perkembangannya secara optimal, hal tersebut menyatakan bahwa tujuan dari layanan bimbingan bukan hanya berfungsi dalam pemecahan masalah yang sedang dihadapi namun lebih dari itu. ketika individu bias memahami tentang potensi apa yang dimilikinya lalu memanfaatkan potensi tersebut untuk meraih suatu impian dan cita-citanya. Layanan bimbingan ini diberlakukan oleh semua kalangan individu tanpa terkecuali dengan segala aspek yang menyangkut tentang kehidupannya baik itu kehidupan pribadi, kehidupan social, kehidupan pendidikannya maupun kehidupan dalam kariernya. (Ahmad, 2018: 4)

Menurut Wibowo (dalam Satriah 2016: 6) menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan kegiatan yang bersifat kelompok. Dimana seorang pemimpin kelompok dari salah satu anggota kelompok yang menyediakan berbagai informasi dan memberikan sebuah pengarahan kepada peserta diskusi agar diskusi berjalan dengan baik dan menjadi lebih bersosialisasi yang bertujuan untuk membantu anggota kelompoknya dalam mencapai suatu tujuan bersama. Bimbingan kelompok ini dilaksanakan dengan cara membuat dinamika kelompok dalam membahas berbagai masalah yang dihadapi oleh setiap anggota individu, memberikan sebuah pencegahan kepada anggota kelompoknya. Bimbingan kelompok merupakan suatu bahan yang digunakan untuk mengatasi permasalahan yang dimiliki oleh setiap individu yang berkembang di masyarakat. Artinya, masing-masing dari anggota kelompok bisa memperoleh pencegahan atau pencerahan bagaimana mereka menyikapi masalah yang dihadapi oleh masing-masing individu. Adapun tujuan dari bimbingan kelompok yaitu untuk melatih siswa untuk mengembangkan kemampuannya dalam bersosialisasi dengan orang

yang ada disekitarnya dan mewujudkan perilaku agar dinilai lebih efektif serta dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam berkomunikasi dengan yang lain baik secara verbal maupun non verbal.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok itu adalah suatu kegiatan bimbingan yang dilakukan dalam bentuk dinamika kelompok untuk membantu memecahkan masalah yang dihadapi oleh individu dari kelompok tersebut supaya individu bisa menyelesaikan permasalahannya secara tepat.

Teknik diskusi adalah suatu bentuk layanan/ kegiatan yang memiliki ciri keterikatan pada suatu pokok permasalahan, dimana semua anggota kelompok atau peserta diskusi dengan secara terbuka mengemukakan pendapat, ide ataupun saran secara jujur dan tertib. Metode diskusi ini disebut dengan metode tukar menukar informasi, pendapat dan pengalaman yang telah terjadi pada diri kita secara teratur. Diskusi ini berbeda dengan debat yang tidak lebih dari orang yang beradu argumen dan kemampuannya dalam persuasi guna memenangkan apa yang dipahaminya. Diskusi juga berbeda dengan ceramah karena diskusi tidak melibatkan pengarahan dari guru. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa diskusi itu mengandung suatu nilai yang demokratis dengan memberikan suatu kesempatan kepada semua orang yang mengikuti agar mampu mengemukakan dan menyumbang berbagai pendapatnya serta mengembangkan ide-ide mereka.

Daniel Goleman menyatakan bahwa emosi adalah perasaan yang ada dan khas dalam pikiran yang dirasakan oleh seseorang dalam suatu keadaan yang bersifat biologis dan psikologis serta suatu sikap yang mempunyai kecenderungan

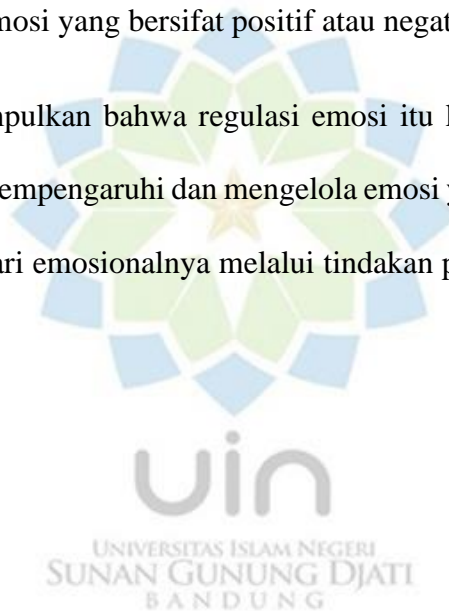
untuk melakukan sesuatu (Goleman, 2015: 400-401). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia menyatakan bahwasannya emosi itu adalah suatu luapan yang datang dari perasaan yang sedang berkembang lalu menyurut kembali dalam waktu yang singkat. Emosi itu biasanya dibarengi dengan perilaku yang merefleksikan kondisi baik yaitu bisa kondisi senang atau tidak senang yang sedang dialami oleh orang tersebut. Emosi bisa bervariasi dalam setiap intensitasnya tergantung dari bagaimana seorang individu mengolah dan mengeskpreiskan emosinya. Emosi bisa dikatakan sebagai reaksi atau respon dari stimulus yang menyebabkan perubahan pada diri idividu tersebut. Bisa dikatakan bahwa ketika seseorang dengan emosi yang rendah kurang dapat mengendalikan diri dan tidak memperhatikan keadaan di sekitarnya, seperti apa yang dikatakan oleh Albin dalam skripsi Siti Romlah (2020: 43) bahwa ketika emosi mulai muncul dalam diri seseorang, maka hal tersebut dapat mempengaruhi lingkungan yang ada disekitarnya, sehingga sebaiknya emosi yang dikeluarkan oleh seseorang perlu dikelola sebagaimana mestinya.

Dari kesimpulan diatas dapat diketahui bahwasannya emosi adalah suatu perasaan reflex yang dirasakan oleh setiap individu karena adanya stimulus dari situasi dan kondisi yang sedang dialaminya.

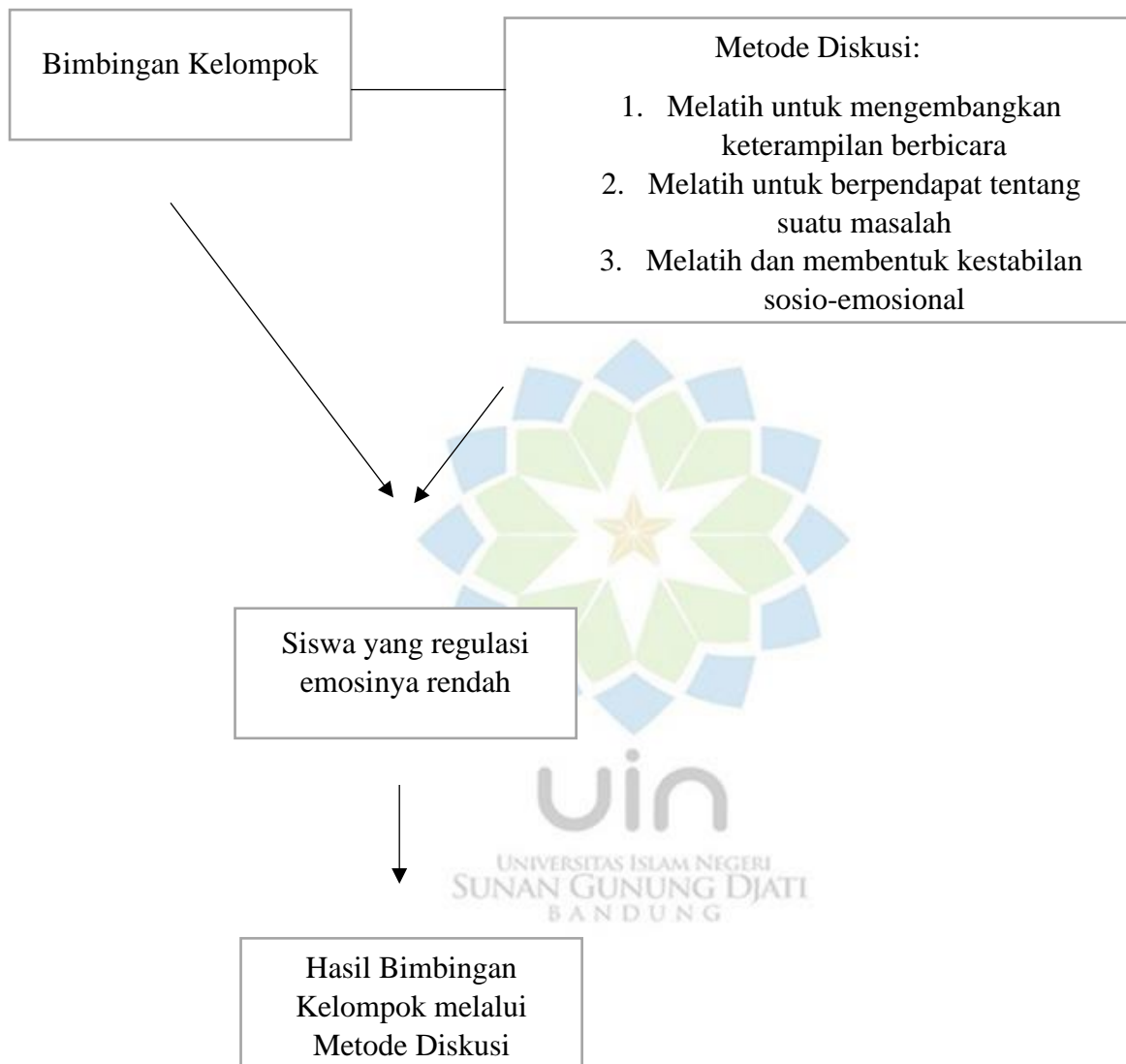
Regulasi adalah suatu usaha yang diupayakan oleh seseorang dalam mengatur atau mengelola emosi agar bisa mengendalikan individu sesuai dengan aturan tertentu. Sedangkan menurut Rini Styowati (dalam Naila Daniyati, 2011: 9) menyatakan bahwa regulasi emosi itu adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh seorang untuk mengekspresikan, mengungkapkan dan mengelola emosi dengan tepat dan benar guna untuk memperoleh keseimbangan emosional yang

dimilikinya. Ketika individu memiliki kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi, maka individu tersebut mampu menghadapi ketegangan dalam kehidupannya. Adapun Gross menyatakan bahwa regulasi emosi itu suatu strategi yang digunakan secara sadar atau tidak sadar oleh seseorang untuk menguatkan berbagai aspek yang ditimbulkan dari respon emosinya. Ketika seorang individu memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, maka mereka bisa meningkatkan atau mempertahankan emosi yang dirasakannya. Selain itu, regulasi emosi juga bisa mengurangi berbagai emosi yang bersifat positif atau negative.

Jadi dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi itu kemampuan bagaimana individu tersebut bias mempengaruhi dan mengelola emosi yang sedang dialaminya lalui merubah respon dari emosionalnya melalui tindakan pengontrolan diri secara baik, tepat dan benar.



3. Kerangka Konseptual



Gambar 1 Kerangka Konseptual

F. Langkah-Langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian akan dilakukan di Madrasah Aliyyah Al-Huda Pameungpeuk yang bertepatan di Jln Raya Banjaran No.14, Sukasari Kecamatan Pameungpeuk,

Kabupaten Bandung Jawa Barat 40379. Seperti Lembaga pada umumnya, Madrasah Aliyyah Al-Huda melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok sebagai salah satu upaya untuk mengatasi berbagai masalah yang sedang dihadapi siswa. Lokasi ini dipilih karena adanya permasalahan yang berkaitan dengan regulasi emosi

2. Paradigma Penelitian

Paradigma yang digunakan dalam penelitian ini adalah paradigma konstruktivis. Paradigma konstruktivis ialah paradigma yang merupakan suatu pemahaman atau pandangan yang berfokus pada kebenaran realitas social yang tertuju pada perilaku manusia di lapangan.

Adapun alasan digunakannya paradigma konstruktivitas tersebut guna mendapatkan suatu gambaran dari subjek penelitian yang menitikberatkan kepada fakta yang terjadi di lapangan dengan memahami data yang ada, kemudian dideskripsikan dalam kata-kata yang berbentuk kalimat dengan memanfaatkan Teknik wawancara terhadap guru BK dan siswa kelas XI MA Al-Huda Pameungpeuk Kabupaten Bandung, observasi, dan dokumentasi.

3. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif guna untuk menunjukkan dan mendeskripsikan serta menggambarkan fenomena-fenomena yang ada. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami fakta yang tersembunyi dibalik fenomena yang terkadang sulit untuk difahami dan dimengerti. Penelitian kualitatif ini mampu menggambarkan kejadian atau realitas sosial yang

ada di lapangan, yakni menggambarkan Bimbingan Kelompok melalui metode diskusi dalam meningkatkan regulasi emosi siswa.

Adapun alasan peneliti menggunakan metode kualitatif ini dikarenakan ingin mengungkap dan mengeksplor fenomena yang berkenaan dengan layanan bimbingan kelompok melalui metode diskusi yang dilakukan oleh guru BK dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa kelas XI MA Al-Huda Pameungpeuk.

4. Jenis data dan Sumber data

a. Jenis Data

Jenis data adalah suatu jawaban dari pertanyaan dari focus penelitian yang diajukan terhadap rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka jenis data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitiannya adalah:

- 1) Data mengenai gambaran regulasi emosi siswa di sekolah MA Al-Huda Pameungpeuk Kab. Bandung
- 2) Data mengenai hambatan bimbingan kelompok yang ada di sekolah MA Al-Huda Pameungpeuk Kab. Bandung
- 3) Data mengenai proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok melalui metode diskusi yang ada di sekolah MA Al-Huda Pameungpeuk Kab. Bandung

b. Sumber Data

Informasi dan data-data tentunya sangat dibutuhkan peneliti untuk mendukung adanya fenomena yang dilakukan oleh peneliti. Menurut P. Ilo (2016: 75) menyatakan bahwa ada dua sumber data dalam penelitian kualitatif, yaitu sebagai berikut:

1) Sumber Data Primer

Data primer adalah sumber data yang diberikan langsung kepada peneliti. Data yang diperoleh peneliti didapatkan secara langsung dari subjek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data langsung pada subjek sebagai sumber informasi yang dicari. Dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara terstruktur dan pengamatan lapangan dengan narasumber. Adapun narasumber dalam penelitian ini adalah Guru BK dan Siswa kelas XI Madrasah Aliyyah Al-Huda

2) Sumber Data Sekunder

Data sekunder adalah data sumber yang didapatkan peneliti tidak langsung dalam kata lain sumber data ini sebelum didapatkan sebelum memasuki lapangan dan data tersebut sudah tersedia. Data yang didapatkan biasanya berbentuk kepustakaan, dokumen-dokumen atau foto-foto maupun dalam berdasarkan obrolan orang lain atau dari manapun sumber yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan. Data ini digunakan untuk mendukung informasi primer.

5. Informasi atau Unit Analisis

a. Informan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Informan adalah orang yang membeberkan informasi. Adapun, dalam penelitian ini orang yang menjadi sumber data adalah Guru Bimbingan dan Konseling Madrasah Aliyyah Al-huda Pameungpeuk Kab. Bandung sebagai konselor yang memberikan layanan

bimbingan kelompok dan siswa Madrasah Aliyyah Al-Huda Pameungpeuk Kab. Bandung yang mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan metode diskusi untuk meningkatkan regulasi emosi.

b. Teknik Penentuan Informasi

Peneliti menggunakan Teknik penentuan informan yang bersifat purposive sampling dengan tujuan mendapatkan informan dari kasus yang sesuai dengan kriteria yang sudah ditetapkan atau yang sesuai dengan tujuan dari penelitian ini sehingga mampu menjawab permasalahan penelitian.

c. Unit Analisis

Unit analisis yang digunakan peneliti adalah focus pada orang (people focused) atau focus pada subjek yang akan diteliti, dengan demikian unit analisis data adalah seluruh siswa yang ada dilingkungan MA Al-Huda Pameungpeuk

6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa teknik yang biasanya digunakan dalam penelitian untuk mendapatkan berbagai informasi yang bersifat fakta dan mendalam mengenai aspek yang dianggap penting. Maka dari itu, teknik pengumpulan data yang dianggap penting dalam penelitian ini adalah sebagai berikut;

a. Teknik Observasi

Teknik observasi atau pengamatan adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti dengan melibatkan beberapa indera manusia yaitu indera

penglihatan, penciuman, pengecap, peraba, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, ketika menerapkan teknik ini sangat dibutuhkan kecermatan dan ketelitian demi terperolehnya data yang akurat dan benar. Dalam teknik ini, peneliti akan secara langsung terlibat dan terjun ke lapangan sehingga ia akan mengetahui dan mendapatkan fakta serta memahami gejala sosial yang sedang diamatinya. Alasan peneliti dalam menggunakan Teknik observasi ini karena peneliti menulis, menganalisis, mengamati dan selanjutnya menarik serta membuat kesimpulan tentang peningkatan regulasi emosi pada siswa.

b. Wawancara

Teknik wawancara merupakan salah satu cara pengumpulan data dalam suatu penelitian kualitatif. Karena wawancara merupakan suatu bagian yang penting dalam proses penelitian. Wawancara atau interview ini mempunyai arti sebagai salah satu cara yang peneliti gunakan untuk memuat informasi dari responden secara langsung dan tatap muka. Perkembangan zaman yang semakin pesat, teknik wawancara ini dapat dilakukan melalui beberapa media elektronik seperti telepon, internet dan lain-lain.

Wawancara ini dilakukan oleh peneliti kepada Guru BK dan Siswa kelas XI MA Al-Huda Pameungpeuk Wawancara ini dilakukan untuk untuk mendapatkan data serta informasi terkait layanan bimbingan kelompok melalui metode diskusi untuk meningkatkan regulasi emosi siswa, selain itu wawancara ini juga dilakukan untuk melengkapi data-data yang dibutuhkan oleh peneliti.

c. Dokumentasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia dokumentasi merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan beberapa bukti dan mendapatkan keterangan seperti gambar, kutipan, tulisan dan referensi lainnya yang digunakan dalam mengambil data berupa kegiatan Layanan Bimbingan kelompok melalui metode diskusi untuk meningkatkan regulasi emosi siswa yang akan digunakan sebagai bukti yang kuat bahwa peneliti telah melakukan penelitian secara benar dan nyata.

7. Teknik Keabsahan Data

Dalam penelitian kualitatif, adap beberapa yang menjadi dasar penilaian atau penerapan utama terhadap hasil dari data yang diperoleh oleh penelitian yaitu meliputi *uji credibility* (validitas internal), *transferability* (validitas eksternal), *dependability* (reliabilitas), dan *confirmability* (obyektivitas). Data yang telah didapatkan ini harus diuji kebenarannya mengenai apa yang dituliskan dalam laporan dengan apa yang terjadi di lapangan. Dengan demikian, maka akan diperoleh data yang valid dan benar antara yang dituliskan dalam laporan dengan yang terjadi langsung pada penelitian di lapangan. (Sugiyono, 2016: 267)

Dalam Teknik keabsahan data ini, peneliti menggunakan triangulasi dalam pengujian kredibilitas. triangulasi Teknik untuk memeriksa keabsahan data, untuk menunjukkan valid atau tidaknya data dengan dilakukannya perbandingan terhadap data yang diperoleh dan memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data untuk suatu keperluan (Moleong, 2007: 330)

8. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data kualitatif. Data dari penelitian kualitatif bukan berupa angka melainkan lebih banyak berupa narasi, mendeskripsi, dokumentasi atau non angka yang lainnya. Dengan kata lain, Teknik yang digunakan untuk mengetahui bimbingan kelompok melalui metode diskusi untuk meningkatkan regulasi emosi siswa kelas XI di Madrasah Aliyyah Al-Huda adalah menggunakan penelitian deskriptif kualitatif.

Menurut Sugiyono (2007: 246) mengemukakan bahwa analisis data kualitatif ini harus dilakukan secara interaktif dan berulang-ulang sampai tuntas. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini mencakup beberapa yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan langkah terakhir adalah penarikan kesimpulan. berikut ini adalah teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti:

- 1) Pengumpulan data yang diperlukan, hal ini didapatkan dari data yang sudah terkumpul baik itu melalui observasi, wawancara dan jenis data yang nantinya akan menjadi sumber
- 2) Reduksi data yaitu peneliti menyederhakan hasil penelitian yang dilakukan melalui seleksi, focus permasalahan dan keabsahan data yang tadinya mentah berubah menjadi informasi yang bermakna, sehingga akan memudahkan peneliti dalam menarik kesimpulan. Dengan demikian hasil yang diperoleh memberikan gambaran yang lebih jelas.
- 3) Penyajian data bertujuan untuk memudahkan dan dipahami selama penelitian berlangsung maka data dari hasil reduksi harus bisa tersusun dan terorganisasikan secara rapih.

- 4) Menarik kesimpulan atau verifikasi, hal ini berisi mengenai penjelasan dari seluruh permasalahan yang tercantum. Kesimpulan yang didapat ini kemungkinan dapat menjawab focus penelitian yang sudah dirancang dari awal penelitian hendak dicapai.

