

**PERAN KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN EKLEKTIK DALAM  
MENINGKATKAN KEMAMPUAN MANAJEMEN EMOSI PADA SISWA  
DI KELAS VIII SMP NEGERI 1 GONDANGREJO  
TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

**Oleh:  
Yuliyanti Setiyaningsih  
Dra. Lydia EK, M. Pd**

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan kemampuan manajemen emosi siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Gondangrejo Tahun pelajaran 2016/2017 melalui konseling individu dengan pendekatan eklektik.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Gondangrejo tahun pelajaran 2016/2017. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Dalam penelitian ini yang menjadi subyek adalah 1 anak di kelas VIII F tahun pelajaran 2016/2017. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara, observasi, dokumentasi dan catatan lapangan untuk mengetahui latar belakang penyebab konseli belum mampu manajemen emosi dengan baik sebelum dan sesudah konseling individu pendekatan eklektik dengan menggunakan teknik (*Empty Chair*) kursi kosong dan (*Motivational Interviewing*) memberikan motivasi saat wawancara atau konseling.

Untuk menguji data digunakan teknik triangulasi data, sedangkan analisis data yang ditempuh dengan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Dari hasil wawancara dan observasi dapat diketahui bahwa dengan teknik (*Empty Chair*) kursi kosong dan (*Motivational Interviewing*) memberikan motivasi saat wawancara atau konseling. Sudah ada perubahan sikap kearah yang lebih positif dan ini dianggap sudah cukup berhasil meskipun tidak seluruhnya sudah baik.

Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa konseling individual pendekatan eklektik dengan menggunakan teknik (*Empty Chair*) kursi kosong dan (*Motivational Interviewing*) memberikan motivasi saat wawancara atau konseling dapat dikatakan efektif atau cocok untuk menangani atau mengatasi siswa yang terindikasi belum mampu memanajemen emosinya dengan baik.

Kata Kunci: Manajemen Emosi, konseling individual dengan pendekatan eklektik

## ABSTRACT

The purpose of this research is to improve emotional management competence of grade VIII student at SMP N 1 Gondangrejo in academic years 2016/2017 through individual counseling using eclectic approach.

This research was conducted at SMP N 1 Gondangrejo in academic years 2016/2017. This research is qualitative research. The subject of this research was 1 student at grade VIII F in academic years 2016/2017. In collecting data, this research used interview, observation, documentation, and field note to know the background cause that the subject had not been able to manage well his emotion before and after individual counseling using eclectic approach through empty chair technique and motivational interviewing (give motivation during interview and counseling).

To test the data, triangulation technique was used. In analyzing data, the researcher used data collection, data display, and conclusion drawing.

From the result of interview and observation, it can be found that using empty chair technique and motivational interviewing, there had been attitude changes to be more positive and quite successful even though not holistically.

It can be concluded that individual counseling using eclectic approach through empty chair technique and motivational interviewing can be said effective and suitable to handle or overcome students who have not been able to manage well his emotion.

*Keyword: Emotional management, individual counseling using eclectic approach*

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Setiap individu (siswa) diciptakan oleh Tuhan Yang Maha Esa dengan segala kelebihan dan kekurangan, dengan berbeda latar belakang, suku, agama, dan bahasa yang berbeda-beda. Kelebihan atau (potensi) dan kekurangan atau (hambatan) merupakan anugrah dari Sang Pencipta, maksimal atau tidak tergantung bagaimana kita bersyukur dan menerimanya. Seiring dengan bertambahnya pengalaman dan banyaknya masalah yang hadir di dalam hidup kita seseorang akan belajar tentang kedewasaan, tentang kemampuan manajemen Emosi masing-masing. Ada sebagian orang yang terlalu banyak masalah dia terlalu labil dalam menyikapinya, tetapi masih banyak pula walaupun masih terhitung remaja dia sudah bisa bersikap lebih dewasa. Ternyata banyak hal yang mempengaruhinya, tidak hanya soal usia tetapi lingkungan, pergaulan, sosial, ekonomi dan latar belakang juga sangat berpengaruh. Ada pepatah yang mengatakan “Tua itu pasti, tetapi dewasa itu pilihan”, memang tidak semua orang apalagi anak remaja sudah dapat memiliki kemampuan manajemen emosinya dengan baik. Tapi supaya individu tersebut dapat berhasil melakukan kegiatan ataupun tugas sehari-harinya dengan baik dan penuh tanggungjawab maka meningkatkan kemampuan manajemen emosi itu sangat penting. Karena jika individu tersebut belum mampu manajemen emosinya dengan baik maka akan menghambat individu dalam melaksanakan kegiatan ataupun tugas sehari-harinya entah dalam bidang sosial, karier, pribadi maupun belajar.

Sedangkan menurut (Ivancevich, dkk, 2007: 130) Kemampuan manajemen emosi

menentukan seberapa pintar individu bertindak dan seberapa berhasil individu dalam hidup karena manajemen emosi penting bagi masing-masing individu.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK di SMP Negeri 1 Gondangrejo pada 19 November 2016 diperoleh data bahwa ada satu siswa di SMP Negeri 1 Gondangrejo yang belum mampu manajemen emosinya dengan baik sehingga perilaku tersebut menghambatnya dalam melakukan tugas sehari-harinya dengan baik. Menurut Guru BK, anak tersebut tergolong anak yang berprestasi dan tidak banyak berbuat tingkah yang aneh di sekolah.

Sedangkan, Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada 24 November 2016 dengan wali kelas, anak tersebut memang sedikit memiliki ego yang tinggi saat musyawarah di dalam kelasnya. Apapun keputusan didalam musyawarah itu, anak tersebut sulit menerima hasilnya dan selalu ingin menang sendiri. Sehingga masalah di dalam kelas bersumber dari keegoisan anak tersebut yang belum mampu manajemen emosinya dengan baik.

Dari observasi awal diatas menunjukkan bahwa kemampuan manajemen emosi itu menjadi sebuah masalah yang harus mendapatkan perhatian khusus dan harus segera diselesaikan supaya tidak menghambat individu dalam melaksanakan tugas sehari-harinya.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti ingin mengadakan penelitian dengan judul “Peran Konseling Individu Dengan Pendekatan Eklektik Dalam Meningkatkan Kemampuan Manajemen Emosi Pada Siswa Di Kelas VIII SMP Negeri 1 Gondangrejo Tahun Pelajaran 2016/2017”.

### Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat di identifikasikan permasalahannya sebagai berikut:

13. Ada seorang siswa SMP Negeri 1 Gondangrejo yang terindikasi belum memiliki kemampuan manajemen emosi terhadap lingkungan di sekitarnya sehingga terlihat egois dan ingin menang sendiri.
14. Ada seorang siswa SMP Negeri 1 Gondangrejo yang cenderung memiliki sikap yang egois saat ada musyawarah di kelas.
15. Ada seorang siswa SMP Negeri 1 Gondangrejo yang merasa pendapatnyalah yang paling tepat saat ada musyawarah di kelas.
16. Ada seorang siswa SMP Negeri 1 Gondangrejo yang menerima didikan yang disiplin dan merasa terkekang dari kedua orangtuanya sehingga disekolahan menjadi pribadi yang ingin menang sendiri atau egois.
17. Selama ini belum pernah diadakan penelitian studi kasus melalui peran konseling individu dalam meningkatkan kemampuan manajemen emosi dengan menggunakan pendekatan eklektik terhadap siswa di SMP Negeri 1 Gondangrejo.

### Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terpusat dan terarah pada tujuan penelitian maka diperlukan pembatasan masalah. Dengan harapan masalah dapat dikaji secara lebih mendalam untuk memperoleh hasil yang maksimal. Penelitian ini perlu dibatasi pada: "Peran Konseling Individu Dengan Pendekatan Eklektik Dalam Meningkatkan Kemampuan Manajemen Emosi Pada Siswa Di Kelas VIII SMP Negeri 1 Gondangrejo Tahun Pelajaran 2016/2017".

### Perumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: "Bagaimana Peran Konseling Individu Dengan Pendekatan Eklektik Dalam Meningkatkan Kemampuan Manajemen Emosi Pada Siswa Di

Kelas VIII SMP Negeri 1 Gondangrejo Tahun Pelajaran 2016/2017".

### Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah Untuk meningkatkan kemampuan manajemen emosi siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Gondangrejo Tahun pelajaran 2016/2017 melalui konseling individu dengan pendekatan eklektik.

### Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan dengan baik bagi kepentingan teoritis dan praktis.

- 1) Manfaat penelitian secara teoritis  
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk perkembangan ilmu dalam bimbingan dan konseling, serta menambah pengetahuan khususnya dalam BK bidang pribadi. Untuk meningkatkan kemampuan manajemen emosi siswa melalui pendekatan eklektik.
3. Manfaat penelitian secara praktis
  - a. Bagi siswa  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan manajemen emosi sehingga siswa akan lebih dewasa dalam menyikapi kelebihan dan kelemahan pada masing-masing individu. Selain itu agar dapat bersikap lebih terbuka dan tidak egois atau menang sendiri untuk menerima saran dan masukkan dari oranglain.
  - b. Bagi guru mata pelajaran  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu proses kegiatan belajar mengajar agar berjalan lebih baik tanpa harus ada perselisihan karena masih ada yang belum dapat manajemen emosinya dengan baik. Ataupun masih ada yang egois atau ingin menang sendiri dalam musyawarah kelas ataupun dalam hal apa saja.
  - c. Bagi guru BK  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat mempermudah guru BK untuk mengetahui permasalahan siswa dalam pelaksanaan layanan

bimbingan dan konseling di sekolah. Selain itu supaya guru BK dapat lebih memaksimalkan lagi dalam menangani dan mengatasi permasalahan-permasalahan yang ada.

d. Bagi peneliti lainnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan meningkatkan kemampuan manajemen emosi pada siswa dalam lingkungan sekolah.

## **METODE PENELITIAN**

### **Tempat dan Waktu**

#### **Penelitian**

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Gondangrejo.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-April 2017.

#### **Bentuk dan Strategi Penelitian**

Bentuk penelitian mengikuti paradigma penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono (2015: 15) metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada kondisi yang dialami, Jadi kesimpulan dari metode penelitian kualitatif adalah suatu metode penelitian yang berdasarkan alamiah apa adanya, dan yang menjadi instrument Selain itu juga menggunakan teknik pengumpulan data dengan triangulasi, observasi, wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi dan hasil penelitiannya menekankan makna.

#### **Sumber Data**

Dalam penelitian kualitatif, sumber data yang digunakan dalam penelitian adalah yang berhubungan dengan masalah penelitian. Masalah yang dikaji adalah meningkatkan kemampuan manajemen emosi pada siswa. Maka sumber data yang digunakan adalah:

1. Data Primer Siswa melalui observasi dan wawancara.

2. Data Sekunder

Dari dokumentasi guru BK, orangtua siswa, dan wali kelas melalui wawancara. Selain itu dari catatan buku pribadi siswa.

#### **Subjek dan Objek Penelitian**

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah satu siswa di SMP Negeri 1 Gondangrejo yang terindikasi belum mampu memanajemen emosinya dengan baik.

4. Objek Penelitian

Objek Penelitian ini adalah penanganan manajemen emosi melalui konseling individu dengan pendekatan Eklektik.

#### **Teknik Pengumpulan Data**

Untuk mengumpulkan data yang objektif dan akurat maka diperlukan teknik pengumpulan data yang relevan dengan pokok permasalahan penelitian. Ada beberapa teknik untuk pengumpulan data, antara lain:

Interviu atau wawancara menurut Anwar Sutoyo (2012:152) wawancara dipandang sebagai teknik pengumpulan data secara tatap muka dengan cara tanya-jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian. Observasi menurut Anwar Sutoyo (2012: 84)dalam arti luas meliputi pengamatan yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap obyek yang sedang diteliti. Dokumentasi menurut Sugiyono (2015: 240) merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokomen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Catatan lapangan Menurut Lexy J. Moleong (2006: 208) adalah catatan yang berupa coretan seperlunya yang sangat dipersingkat, berisi kata-kata kunci, frasa, pokok-pokok isi pembicara atau pengamatan, mungkin gambar, sketsa, sosiogram, diagram, dan lain-lain. Catatan itu baru diubah ke dalam catatan yang lengkap dan dinamakan catatan lapangan setelah peneliti tiba dirumah untuk menyusunnya.

#### **Keabsahan Data**

Untuk menentukan keabsahan data dalam penelitian ini digunakan teknik triangulasi sebagai perbandingan terhadap data yang diperoleh. Lexy J. Moleong (1990: 178) berpendapat bahwa “triangulasi adalah teknik pemeriksaan atau pengecekan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu”.

#### **Teknik Analisis Data**

Sugiyono (2014: 89) Dalam penelitian ini analisis yang digunakan

adalah analisis deskriptif kualitatif. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah selesai di lapangan. Namun dalam penelitian kualitatif, analisis data lebih difokuskan selama proses di lapangan bersama dengan pengumpulan data. Aktivitas dalam analisis data di lapangan ada tiga yaitu, reduksi data, penyajian data kemudian kesimpulan.

## **HASIL PENELITIAN**

### **Deskripsi Permasalahan Penelitian**

Berdasarkan hasil observasi ternyata ada satu siswa di kelas VIII F SMP Negeri 1 Gondangrejo yang belum mampu memajemen emosinya dengan baik, Sehingga dia tidak mampu melaksanakan tugas sehari-harinya dengan baik.

### **Temuan Studi Yang di Hubungkan dengan Kajian Teori**

Penelitian ini difokuskan pada penanganan konseli yang terindikasi belum mampu memajemen emosinya dengan baik melalui konseling individual pendekatan eklektik dengan menggunakan teknik (*Empty Chair*) kursi kosong dan (*Motivational Interviewing*) Memberikan dorongan yang berupa motivasi. Menurut Latipun (2001: 135) pendekatan konseling eklektik didasarkan pada berbagai konsep dan tidak berorientasi pada satu teori secara eksklusif atau khusus. Eklektikisme berpandangan bahwa sebuah teori memiliki keterbatasan konsep, prosedur, dan teknik. Karena itu eklektikisme “dengan sengaja” mempelajari berbagai teori dan menerapkannya sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya atau rill pada klien sehingga konselor tidak terikat oleh satu teori saja jadi lebih fleksibel.

## **KESIMPULAN DAN**

## **SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan dari pengumpulan data dalam penelitian ini yang dilakukan oleh peneliti dengan mengadakan wawancara, observasi, dokumentasi, catatan lapangan, dan tindakan konseling individu tahap I, tahap II, dan tahap III kemudian di analisa. Dapat di simpulkan bahwa dalam evaluasi tindakan konseling tahap I, II, dan III meskipun tidak seluruhnya baik namun

sudah ada perubahan sikap kearah yang lebih positif dan ini dianggap sudah cukup berhasil.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kondisi tentang masalah dan penyebab tentang konseli yang terindikasi belum ammpu memajemen emosinya dengan baik. Serta untuk mengetahui efektifitas penggunaan konseling individual pendekatan eklektik dengan menggunakan teknik (*Empty Chair*) kursi kosong dan (*Motivational Interviewing*) memberikan motivasi saat wawancara atau konseling. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada satu konseli di kelas VIII F SMP Negeri 1 Gondangrejo, maka dapat disimpulkan bahwa penyebab dari siswa yang belum mampu memajemen emosinya dengan baik. Dari hasil konseling individual pendekatan eklektik dengan menggunakan teknik (*Empty Chair*) kursi kosong dan (*Motivational Interviewing*) memberikan motivasi saat wawancara atau konseling konseli sudah mengalami perubahan sikap ke arah yang lebih lagi. Hal ini dapat dilihat dari hasil konseling yakni dalam musyawarah dia sudah tidak terlihat egois dan ingin menang sendiri dibandingkan dengan teman-temannya. Selain itu dia sudah bisa menerima masukan ataupun kritikan yang membangun dari teman-temannya dan dia sudah bisa berpikir kalau pendapatnya tidak selalu tepat. Memang dia akan bisa menerima keputusan yang sudah disepakati oleh semua anggota di dalam kelasnya namun dibelakang dia masih marah-marah dan menggunjingnya.

Perubahan sikap ini dapat dilihat dan dirasakan langsung oleh orang-orang disekitarnya di lingkungan SMP Negeri 1 Gondangrejo terutama teman-teman satu kelasnya dari kegiatan atau musyawarah didalam kelas. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tindakan konseling individual pendekatan eklektik dengan teknik (*Empty Chair*) kursi kosong dan (*Motivational Interviewing*) memberikan motivasi saat wawancara atau konseling dapat dirasa dan dapat dikatakan berhasil dan efektif atau cocok untuk menangani atau mengatasi konseli atau siswa yang terindikasi belum mampu memajemen emosinya dengan baik.

## Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian diatas maka perlu diperhatikan yang lebih intensif dari orang-orang disekitarnya atau lingkungannya seperti teman, wali kelas, guru BK, Guru Bidang Studi, Wakasek Kesiswaan, dan orangtua. Agar siswa atau konseli dapat melaksanakan tugas perkembangan atau sehari-harinya dengan baik serta dapat memiliki hubungan yang lebih baik lagi dengan oranglain dan lebih bisa bersikap dewasa dalam menerima dan menyikapi sesuatu hal. Berdasarkan perubahan sikap konseli ke arah yang lebih positif dapat dilihat bahwa tindakan konseling individual pendekatan eklekti dengan teknik (*Empty Chair*) kursi kosong dan (*Motivational Interviewing*) memberikan motivasi saat wawancara atau konseling dapat dikatakan efektif untuk menangani atau mengatasi konseli atau siswa yang terindikasi belum mampu manajemen emosinya dengan baik. Maka peneliti mencoba memberikan masukan atau saran sebagai berikut:

### 5. Kepada Kepala Sekolah

Hendaknya dapat terus Mendorong dan memotivasi guru untuk selalu berusaha mengembangkan dan mempertahankan treatment-treatment yang sudah baik dalam menangani dan mengatasi masalah siswa khususnya masalah yang berkaitan dengan emosi. Hendaknya dapat memelihara dan mendorong terciptanya suasana yang harmonis disekolahan

supaya tetap tercipta situasi emosi yang stabil baik dikalangan siswa, guru, dan semua warga sekolah.

### 6. Kepada Guru BK

Hendaknya Mempertahankan dan mengembangkan atau bahkan meningkatkan jalinan komunikasi yang sudah baik dengan orangtua atau wali siswa supaya dapat mengetahui perkembangan emosi siswa seutuhnya.

Hendaknya terus memotivasi untuk dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya mengendalikan diri yang berkaitan dengan emosi.

### 7. Kepada Orangtua

Hendaknya orangtua dapat Mempertahankan dan mengembangkan atau bahkan meningkatkan jalinan komunikasi yang sudah baik dengan pihak sekolah supaya dapat berkolaborasi dan bekerjasama untuk mengetahui perkembangan siswa seutuhnya khususnya dalam perkembangan emosi maupun dalam hal yang lain.

Hendaknya orangtua memberikan teladan cara-cara menghadapi dan menyelesaikan masalah dengan benar sehingga peran logika dan emosi dapat berimbang.

### 8. Kepada Siswa yang Mengalami Masalah Belum Mampu

#### Memanajemen Emosi dengan Baik

Hendaknya siswa diharapkan mampu menyadari akan pentingnya manajemen emosinya dengan baik supaya dapat menjalankan tugas sehari-harinya dengan lebih baik.

Hendaknya siswa diharapkan mampu bersikap lebih dewasa untuk melihat dan menerima keadaan dalam lingkungan keluarga, sekolah maupun dalam lingkungan masyarakat.

Hendaknya siswa dapat memanfaatkan Layanan Bimbingan dan konseling yang ada disekolah. Hendaknya siswa dapat selalu mengendalikan diri dalam berbagai situasi yang ada.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anwar Sutoyo. 2012. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ivancevich, J. M., Robert, K. Dan Michael, T. M. 2007. *Perilaku dan Manajemen Organisasi*. Alih Bahasa: Gina Gania. Jakarta: Erlangga
- Latipun. 2001. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Lexy J. Moleong. 1990. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja.