

---

**LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN  
PENGENDALIAN EMOSI DALAM INTERAKSI SOSIAL PADA SISWA KELAS X IPS 1  
SMA NEGERI 2 SINGARAJA**

Oleh  
**Ni Luh Sukertiningsih**  
SMA Negeri 2 Singaraja  
Email: [niluhsukertiningsih1964@gmail.com](mailto:niluhsukertiningsih1964@gmail.com)

**Abstrak**

Hambatan dalam berinteraksi sosial yang dialami oleh siswa bisa disebabkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya yaitu adanya ketidakmampuan mengendalikan emosi dalam berinteraksi. Bagi siswa memang membutuhkan layanan bimbingan kelompok yang baik agar siswa dapat mengetahui dan memahami secara detail bagaimana mengelola emosi dalam pergaulan. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Singaraja yang kemampuan siswanya mengelola emosi dalam interaksi sosial masih rendah.

Tujuan penulisan penelitian tindakan kelas ini adalah untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kemampuan siswa mengelola emosi dalam interaksi sosial. Metode pengumpulan datanya menggunakan tes yang kemudian hasilnya dianalisis secara deskriptif.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk mengendalikan emosi dalam interaksi sosial. Ini terbukti dari hasil yang diperoleh pada awalnya, persentase tingkat ketuntasan belajar siswa secara klasikal hanya mencapai 54,20%, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok pada siklus I, persentase tingkat ketuntasan belajar siswa secara klasikal sudah mencapai 70,83%, dan setelah penyempurnaan layanan pada siklus II menjadi 91,67% siswa tergolong tuntas atau mampu mengendalikan emosi dengan baik.

**Kata kunci: Layanan Bimbingan, Meningkatkan Kemampuan, Pengendalian Emosi, Interaksi Sosial**

**PENDAHULUAN**

Bimbingan dan Konseling sangat penting artinya sebagai upaya untuk memberikan bantuan kepada peserta didik dalam menghadapi persoalan-persoalan yang timbul selama menempuh proses pendidikan. Bimbingan Konseling merupakan salah satu komponen yang penting dalam proses pendidikan. Bantuan selama berlangsungnya proses pembelajaran, sangat tepat diberikan di sekolah untuk memberikan kemudahan jalan setiap siswa berkembang lebih baik mencapai tujuan yang diharapkan.

Pada Modul Guru Pembelajar BK SMA/SMK Kemendikbud (2016: 1) menyatakan bahwa konselor (guru BK) sebagai pendidik profesional akan melakukan

kegiatan pembelajaran melalui proses konseling sebagai salah satu upaya pendidikan untuk membantu peserta didik untuk dapat mengembangkan dirinya secara optimal sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan tuntutan lingkungan. Proses pembelajaran dalam bimbingan dan konseling mencakup bidang pengembangan kehidupan pribadi, pengembangan kehidupan sosial, pengembangan kemampuan belajar, dan pengembangan karir. Pengembangan kehidupan pribadi, yaitu bidang layanan yang membantu peserta didik dalam memahami, menilai, dan mengembangkan potensi dan kecakapan, bakat dan minat, serta kondisi sesuai dengan karakteristik kepribadian dan kebutuhan dirinya secara realistik. Pengembangan

kehidupan sosial, yaitu bidang layanan yang membantu peserta didik dalam memahami dan menilai serta mengembangkan kemampuan hubungan sosial yang sehat dan efektif dengan teman sebaya, anggota keluarga dan warga lingkungan sosial yang lebih luas.

Bimbingan Kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan berupa bimbingan kepada suatu kelompok atau sejumlah siswa untuk mencapai tujuan tertentu dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Melalui layanan bimbingan kelompok, diharapkan individu dapat membuat keputusan yang tepat, serta dapat memperbaiki diri dan meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan di sekitarnya, sehingga dapat tercipta keharmonisan interaksi dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan bimbingan kelompok juga dapat dilihat dari dua sisi yaitu tujuan secara umum dan tujuan secara khusus, seperti yang dijelaskan oleh Prayitno (2004:2) tujuan bimbingan kelompok dapat dibagi menjadi dua, yaitu tujuan secara umum dan tujuan secara khusus.

Tujuan umum layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Sedangkan tujuan khusus layanan bimbingan kelompok bermaksud membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan actual (hangat) dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang diwujudkan tingkah laku yang lebih efektif. Prosedur pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dibagi menjadi empat tahap. Menurut Prayitno dalam Yuliandita (2015: 43-46) tahap-tahap bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan kegiatan, dan tahap pengakhiran.

Pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk

mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidak seimbangan hormonal di dalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif. Sigmund Freud (Emotional Intelligence, 1997 : h. 291) dalam Faniardhiny (2010) menyatakan bahwa belajar mengendalikan emosi merupakan tanda perkembangan kepribadian yang menentukan apakah seseorang sudah beradab apa belum.

Manusia selain makhluk sosial juga makhluk emosional dan juga makhluk rasional. Sebagai makhluk rasional manusia ingin mengetahui dan memahami seluruh lingkungan alam dan lingkungan sosialnya dengan logikanya, dengan kekuatan berpikirnya. Sebagai makhluk sosial, dalam menjalani kehidupannya manusia pasti membutuhkan bantuan orang lain. Adanya kebutuhan akan bantuan ini merupakan awal terbentuknya interaksi sosial dengan orang lain. Interaksi sosial merupakan suatu hubungan antara individu satu dengan individu lainnya yang saling mempengaruhi sehingga terdapat hubungan yang saling timbal balik.

Perkelahian antarpelajar, tawuran, pengerusakan, pelecehan seksual, dan perilaku lain yang memprihatinkan kerap menjadi bahan berita di media massa. Para pelajar yang masih tergolong remaja adalah generasi penerus bangsa yang nantinya akan memimpin bangsa. Apabila pergaulan bebas yang berdampak negatif pada akhlak ini sudah membudaya maka akan menyebabkan para remaja bertindak tidak senonoh hingga merusak diri mereka sendiri dan juga merusak negaranya sendiri.

Gambaran yang disampaikan menjadi dasar pertimbangan betapa pentingnya untuk memberikan pondasi bimbingan pergaulan yang kuat kepada siswa menyangkut bagaimana melakukan interaksi sosial yang baik dan bagaimana mengendalikan emosi agar tidak terpancing dengan hal-hal yang tidak sesuai dengan norma yang berlaku. Pentingnya pemahaman siswa tentang

tata cara melakukan interaksi sosial dan bagaimana mengendalikan emosi yang baik menuntun peneliti selaku guru BK di SMA Negeri 2 Singaraja memandang sangat perlu untuk memberikan pemahaman mendalam kepada para siswa-siswi tentang masalah tersebut. Sebab, berdasarkan berbagai tayangan dan informasi dari media massa, banyak perilaku remaja yang kurang mengikuti tata krama dalam melakukan interaksi dan kurang pengendalian emosi sehingga menyebabkan berbagai permasalahan yang tidak hanya berdampak pada mereka secara pribadi, tapi sudah menyangkut masalah keluarga dan lembaga pendidikan.

Untuk mengantisipasi terjadinya masalah pada siswa binaan, peneliti selaku guru BK mencoba melakukan observasi awal terhadap 38 orang siswa kelas X IPS1 semester ganjil tahun pelajaran 2019/2020 SMA Negeri 2 Singaraja yang hasilnya bahwa pengetahuan mereka tentang pengetahuan tersebut masih belum memadai. Diperoleh gambaran dari hasil observasi awal yang dilakukan bahwa hanya ada 9 orang siswa yang tergolong paham dan mampu mengendalikan emosi dengan baik. Sebanyak 10 orang siswa tergolong sedang dan 16 siswa yang lain termasuk memiliki sedikit pengetahuan atau tergolong kurang paham.

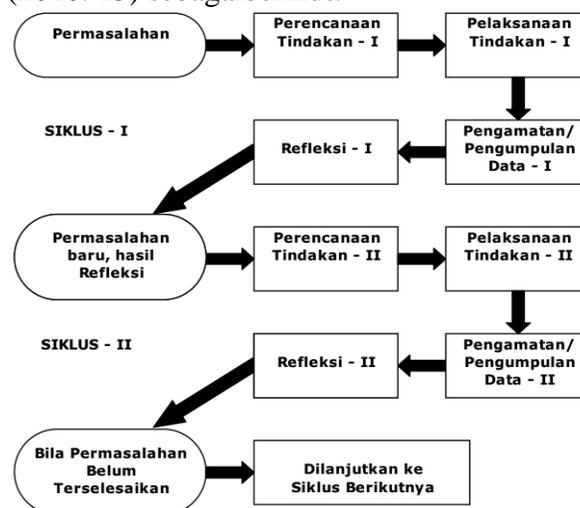
Menyikapi permasalahan tersebut, peneliti selaku guru BK yang bertanggung jawab memberikan layanan bimbingan kelompok bagi siswa terdorong untuk memberikan pemahaman dalam rangka upaya pencegahan terjerumusnya siswa ke dalam pergaulan dan interaksi yang mengundang masalah akibat emosi sesaat yang menyesatkan. Untuk itu, guru berupaya menyusunnya menjadi bahan kajian penelitian tindakan dengan judul *Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Dan Interaksi Sosial pada Siswa Kelas X IPS1 Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2019/2020 SMA Negeri 2 Singaraja*

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang secara umum bertujuan Meningkatkan Kemampuan Pengendalian Emosi Dan Interak Sosial pada Siswa.

Subjek dari penelitian ini adalah siswa Kelas X IPS1 Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2019/2020 SMA Negeri 2 Singaraja dengan jumlah 35 siswa.

Dalam melaksanakan suatu penelitian tindakan dalam BK, peneliti harus mengikuti langkah tertentu yang membimbing peneliti untuk melakukan kegiatan penelitian secara runtut atau sistematis. Langkah-langkah umum dalam penelitian tindakan dalam BK yang peneliti gunakan mengacu pada rancangan yang disampaikan Kemendiknas (2010: 15) sebagaiberikut.



Gambar 01. Model Siklus PTK Prosedur:

Menggunakan pola guru peneliti, yang dilakukan untuk memecahkan permasalahan pembelajaran yang dihadapi sebagai refleksi diri.

Tahapan kegiatan dilakukan dengan melakukan refleksi awal. Refleksi awal adalah kegiatan atau aktivitas untuk mengidentifikasi masalah yang dirasakan guru dalam proses pembelajaran sebagai rasa tanggung jawab untuk meningkatkan kinerja. Masalah yang dirasakan kemudian dijadikan acuan untuk melaksanakan studi pendahuluan. Studi pendahuluan adalah proses pengkajian dan analisis yang dilakukan untuk memperdalam

wawasan tentang permasalahan serta menentukan alternatif tindakan yang dapat dilakukan dalam rangka pemecahan masalah.

Selanjutnya, peneliti melakukan tindakan pada siklus I melalui empat tahapan, yaitu: perencanaan, melaksanakan tindakan, observasi atau pemantauan dan refleksi. Perencanaan adalah perencanaan pembelajaran yang disusun untuk tujuan perbaikan. Pelaksanaan tindakan adalah perlakuan yang dilaksanakan berdasarkan perencanaan yang telah disusun. Observasi atau pemantauan adalah mengumpulkan informasi tentang proses pembelajaran yang dilakukan untuk mengetahui efek pelaksanaan tindakan. Refleksi adalah aktivitas melihat berbagai kekurangan dan kelebihan dari hasil pelaksanaan proses pembelajaran. Hasil refleksi siklus I kemudian dijadikan acuan untuk melakukan tindakan pada siklus II apabila masih ditemukan permasalahan yang perlu diselesaikan atau boleh jadi hasil yang dicapai belum memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan. Siklus II juga meliputi empat tahapan seperti tindakan sebelumnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dalam 2 siklus menunjukkan terjadinya peningkatan Kemampuan Pengendalian Emosi Dan Interak Sosial pada Siswa.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk mengendalikan emosi dalam interaksi sosial. Ini terbukti dari hasil yang diperoleh pada awalnya, persentase tingkat ketuntasan belajar siswa secara klasikal hanya mencapai 54,20%, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok pada siklus I, persentase tingkat ketuntasan belajar siswa secara klasikal sudah mencapai 70,83%, dan setelah penyempurnaan layanan pada siklus II menjadi 91,67% siswa tergolong tuntas atau mampu mengendalikan emosi dengan baik.

### Nilai Ketuntasan Belajar Siklus II

Interval Persentase	Jumlah Siswa	Kriteria
88% - 100%	-	Sangat mampu
71% - 87%	27	Mampu
54% - 70%	8	Cukup
37% - 53%	-	Kurang
20% - 36%	-	Sangat kurang

Sesuai tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa jumlah siswa yang tergolong dalam kriteria mampu sudah mencapai 27 orang. Sedangkan yang masuk kategori cukup hanya sebanyak 8 orang.

### Nilai Ketuntasan Belajar Siklus II

Interval Persentase	Frekuensi Skor	Kriteria
88% - 100%	6	Sangat mampu
71% - 87%	27	Mampu
54% - 70%	2	Cukup
37% - 53%	-	Kurang
20% - 36%	-	Sangat kurang

Sesuai tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa terjadi kenaikan kemampuan siswa dengan bukti sudah ada yang tergolong sangat mampu sebanyak 6 orang. Sedangkan yang masuk kategori mampu sudah sebanyak 27 orang dan yang 2 orang tergolong cukup.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum tuntasnya kemampuan siswa kelas X IPS1 SMA Negeri 2 Singaraja secara klasikal sehubungan pengendalian emosi dalam interaksi sosial. Emosi yang diluapkan oleh siswa sangatlah berpengaruh pada pergaulan yang dilakukan sehari-hari. Misalnya emosi yang diluapkan seperti emosi-emosi yang negative: mudah marah, mudah tersinggung, sering merasa sedih, gelisah dengan keadaan, dan lain sebagainya. Ketidakstabilan emosi menyebabkan banyak siswa mengalami hambatan dalam berinteraksi sosial di lingkungan sekolah. Hambatan dalam

berinteraksi sosial yang dialami oleh siswa bisa disebabkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya yaitu adanya ketidak mampuan mengendalikan emosi dalam berinteraksi sosial. Penyebab ketidak mampuan mengendalikan emosi dalam berinteraksi social adalah kurangnya penyesuaian diri dan sosialisasi, introvert, dan tidak mampu mengungkapkan perasaan kepada orang lain secara santun di lingkungan sekitar sekolah. Demikian juga yang dikemukakan Goleman dari hasil surveinya terhadap orang tua dan guru (dalam Yusuf dan Nurikhsan, 2009: 240) bahwa ada kecenderungan yang sama di seluruh dunia, yaitu generasi sekarang lebih banyak mengalami kesulitan emosional dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Mereka menampilkan sifat-sifat (1) lebih kesepian dan pemurung, (2) lebih beringasan dan kurang menghargai sopan santun, (3) lebih gugup dan mudah cemas, dan (4) lebih impulsif (mengikuti kemauan naluriah/instrinktif tanpa pertimbangan akal sehat) dan agresif.

Para ahli Psikologi menyatakan bahwa emosi merupakan hasil dari cara orang memandang situasi. Ditinjau dari sudut penampakkannya, emosi manusia terbagi menjadi dua, yaitu emosi dasar dan emosi campuran. Dilihat dari sisi rentetan peristiwa dikenal ada emosi positif ada emosi negatif. Emosi positif adalah emosi yang selalu diidamkan oleh semua orang, sedangkan emosi negative adalah emosi yang tidak diharapkan terjadi pada diri seseorang Jadi emosi adalah hasil cara(proses) berfikir. Proses berfikir tersebut terjadi sebelum seseorang merasakan suatu emosi. Dengan demikian menunjukkan bahwa emosi yang dialami oleh seseorang dapat dikendalikan. Jadi pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidak seimbangan hormonal di dalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis, terutama padaemosi-emosinegatif (Darwis, 2006: 257).

Salah satu tujuan layanan bimbingan kelompok seperti yang dijelaskan diatas salah satunya adalah membahas suatu masalah atau topik-topik umum yangdirasakan menjadi kepentingan bersama. Saling hubungan antara anggota kelompok sangatlah diutamakan sedangkan hubungan antar anggota dengan pemimpin kelompok tidak sedemikian penting, karena dalam layanan bimbingan kelompok semua anggota mendapatkan kedudukan yang sama untuk saling berhubungan atau berinteraksi dengan anggota lain. Dengan demikian, bimbingan kelompok bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk dapatsaling mengenal satu sama lain, saling jujur dan terbuka, dan sekaligus dapat meningkatkan kepercayaan kepada orang lain dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, pemahaman siswa menyangkut pengendalian emosi mengalami peningkatan sesuai dengan harapan.

Dari segi komunikasi, dalam melakukan interaksi dengan orang lain, siswa terlihat sudah mulai melatih diri untuk menjalin hubungan yang harmonis dengan teman yang lain. Dari segi saling pengertian antaranggota kelompok mengalami peningkatan, para siswa sudah bisa saling memahami antar teman-teman dalam kelompok, ketika teman yang lain mengungkapkan pendapat, maka teman yang lain mendengarkan dengan jelas, ketika teman yang lain berpendapat mereka juga tidak memotong atau menyela pembicaraan teman yang berpendapat, selain itumereka juga sudah mulai saling menghormati antar teman. Dilihat dari segi kerjasama, sudah mengalami peningkatan dari sebelum diberikan perlakuan. Anggota kelompok terlihat sangat kompak saat melakukan diskusi, mereka saling bekerjasama dalam kelompok untuk menyelesaikan masalah yang membutuhkan kebersamaan dan kekompakan. Komunikasi antarteman juga masing-masing siswa sudah mulai mengembangkan keterbukaan dan saling memotivasi antar teman. Sebelum diberikan perlakuan, semua item tersebut masih belum

terlihat, namun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, semua item yang perlu dikembangkan dalam pengelolaan emosi yang berhubungan dengan interaksi sosial sudah mulai berkembang dengan sangat baik.

Dengan semakin tingginya kemampuan siswa mengendalikan emosi dalam interaksi sosial akan sangat penting artinya bagi diri siswa, sebab orang yang bisa mengendalikannya dengan baik ia akan pandai menghadapi situasi dan kondisinya baik dalam lingkungan keluarga/ masyarakat. Hurlock (2003: 213) menyampaikan bahwa bertambahnya kematangan emosi seseorang ditandai dengan kemampuan mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima. Kematangan bentuk emosi yang lain adalah individu mampu menilai situasi secara kritis terlebih dulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti anak-anak atau orang yang belum matang. Bentuk emosi yang matang menunjukkan reaksi emosi yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat ditarik simpulan bahwa layanan bimbingan kelompok yang diterapkan dalam menyampaikan materi telah mampu meningkatkan kemampuan pengendalian emosi dalam interaksi sosial siswa kelas X IPS1 SMA Negeri 2 Singaraja. Artinya semakin tinggi pengendalian emosi seseorang maka semakin baik pula kemampuan penyesuaian diri siswa pengendalian emosi dalam interaksi sosial hasilnya telah sesuai dengan harapan. Dari segi komunikasi, dalam melakukan interaksi dengan orang lain, siswa terlihat sudah mulai melatih diri untuk menjalin hubungan yang harmonis dengan teman yang lain. Dari segi saling pengertian antar anggota kelompok mengalami peningkatan, para siswa sudah bisa saling memahami antar teman-teman dalam

kelompok, ketika teman yang lain mengungkapkan pendapat, maka teman yang lain mendengarkan dengan jelas, ketika teman yang lain berpendapat mereka juga tidak memotong atau menyela pembicaraan teman yang berpendapat, selain itu mereka juga sudah mulai saling menghormati antar teman. Dilihat dari segi kerjasama, sudah mengalami peningkatan dari sebelum diberikan perlakuan. Anggota kelompok terlihat sangat kompak saat melakukan diskusi, mereka asaling bekerja sama dalam kelompok untuk menyelesaikan masalah yang membutuhkan kebersamaan dan kekompakan. Komunikasi antar teman juga masing-masing siswa sudah mulai mengembangkan keterbukaan dan saling memotivasi antar teman. Sebelum diberikan perlakuan, semua item tersebut masih belum terlihat, namun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, semua item yang perlu dikembangkan dalam pengelolaan emosi yang berhubungan dengan interaksi sosial sudah mulai berkembang dengan sangat baik. Sebagai tindak lanjut dari hasil penelitian ini dapat dikemukakan beberapa saran, yakni sebagai berikut :

1. Bagi guru-guru BK yang ingin menggunakan hasil penelitian ini dapat menerapkan temuan yang telah diperoleh untuk membantu meningkatkan kemampuan pengendalian emosi dalam interaksi sosial siswa dengan mengoptimalkan cara-cara bimbingan yang dilakukan.
2. Bagi peneliti yang ingin mendalami model yang penulis teliti dapat mencoba penelitian yang sama dengan mengkaji bagian-bagian yang belum sempat diteliti.
3. Bagi siswa, diharapkan hasil pembelajaran agar tetap dijaga dan ditingkatkan dalam rangka lebih mematangkan diri untuk menyongsong masa depan.
4. Bagi peneliti lain yang tertarik untuk meneliti topik yang sama agar meningkatkan kualitas penelitian yang berkaitan dengan pengendalian emosi dalam interaksi sosial, diharapkan dapat

lebih mengontrol ruang lingkup yang lebih luas misalnya dengan memperluas populasi, atau menambah variabel-variabel lain agar hasil yang didapat lebih bervariasi dan beragam sehingga kesimpulan yang diperoleh lebih menyeluruh dan komprehensif

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Asmani, Jamal Makmur, 2012. Tips Sakti Membangun Organisasi Sekolah. Panduan Lengkap dan Praktis bagi Pelaku Dunia Pendidikan. Penerbit DIVA Press. Yogyakarta.
- [2] Astuti, Sumiyati. 2013. Skripsi. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Masyarakat Terhadap Upaya Pencegahan Penyakit Tuberkulosis di RW 04 Kelurahan Lagoa Jakarta Utara Tahun 2013. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. UIN Syarif Hidayatullah. Tersedia Online <http://repository.uinjkt.ac.id/>
- [3] Badan Standar Nasional Pendidikan. 2007. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2007. Jakarta: BSNP.
- [4] Faniardhiny. 2010. Makalah. Perkembangan Emosi. Fakultas Psikologi. Universitas Gunadarma. Tersedia Online <https://ichbinfania.wordpress.com>
- [5] Goleman, Daniel. (2007). Kecerdasan Emosional. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- [6] Hamalik, Oemar. 2002. Psikologi Belajar dan Mengajar. Bandung: Sinar Baru.
- [7] <http://www.balipost.com/>
- [8] Hurlock, Elizabeth B. 2003. Psikologi Perkembangan. Edisi ke-5. Penerbit: Erlangga. Jakarta.
- [9] Janiansyah. 2009. Pengertian Multimedia. Tersedia online pada <http://janiansyah.wordpress.com/>
- [10] Kemendikbud. 2016. Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas. Direktorat Jenderal Guru Dan Tenaga Kependidikan. Jakarta.
- [11] Kemendiknas. 2010. Membimbing Guru Dalam Penelitian Tindakan Kelas. Direktorat Jenderal Guru Dan Tenaga Kependidikan. Jakarta.
- [12] Mardiyanti, Fitria. 2016. Skripsi. Upaya Peningkatan Kemampuan Pengendalian Emosi Lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Negeri Sunan Kalijaga. Yogyakarta.
- [13] Mugiarsa, Heru. 2007. Bimbingan dan Konseling. Semarang: UPT UNNES Press
- [14] Nursalam, dkk. 2007. Jurnal Keperawatan Edisi Bulan November. Surabaya. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
- [15] Prayitno dan Erman Amti. 2004. Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. Penerbit: PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- [16] Sanjaya, Wina. 2013. Penelitian Pendidikan: Jenis, Metode, dan Prosedur. Penerbit. Kencana Prenada Media Group. Jakarta.
- [17] Santosa, Slamet. 2004. Dinamika Kelompok. Penerbit: Bumi Aksara. Jakarta.
- [18] Sedanayasa, Gede dkk. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Undiksha. Singaraja.
- [19] Sukardi, Dewa Ketut. 2004. Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Bandung : Alfabeta.
- [20] Yuliandita, Selvy. Skripsi. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman Self-Control Siswa Kelas IX Di SMP N 1 Wanasari Kabupaten Brebes Tahun Ajaran 2015/2016. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Tersedia Online <https://lib.unnes.ac.id/>.
- [21] Yuniati. 2013. Skripsi. Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Siswa

---

Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan Pada Siswa Kelas VII F SMP Negeri 13 Semarang Tahun Ajaran 2012/2013. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Tersedia Online <https://lib.unnes.ac.id/>

[22] Yusuf, Syamsu. 2011. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Penerbit: Remaja Rosdakarya. Bandung.

[23] Yusuf, Syamsu dan Nurihsan, A Juntika. 2009. Landasan Bimbingan dan Konseling. Diterbitkan atas kerjasama Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia dengan PT Remaja Rosdakarya. Bandung.