

Design Of Implementation of Information Services in Managing the Emotions of Students in SMA Negeri 1 Koto Salak Dharmasraya

Liza Agustin¹, Suryadi², Wira Solina³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas PGRI Sumatera Barat, Indonesia

ABSTRACT

This research is motivated by the presence of students who feel irritable, there are students who find it difficult to hold back anger when humiliated or cornered by their friends, there are students who often fight with friends or girlfriends, there are students who cry in class, there are BK teachers who provide information services. but not about managing emotions. The purpose of this study is to describe problems in managing emotions in students, and to design information services in managing students' emotions. This research was conducted using a quantitative descriptive method. The population in this study was 45 participants who were selected by proportional random sampling technique with 43 students. The instrument used is a questionnaire, data analysis using percentage techniques. provide information services using lecture techniques, question and answer, and discussions on the topic of managing emotions. Recommendations to BK teachers to be able to carry out information services about managing these emotions.

Keyword: **Design, Information Service, Managing Emotions**

Corresponding Author:

Liza Agustin,

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Sosial dan
Humaniora Universitas PGRI Sumatra Barat, Indonesia

Email: lizaagustin62@gmail.com



1. PENDAHULUAN

Masa SMA yang memiliki rentan usia 15-18 tahun bisa dikatakan merupakan masa peralihan seseorang dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau yang lebih sering kita kenal dengan istilah masa remaja. Masa remaja merupakan suatu tahap transisi menuju ke status yang lebih tinggi yaitu status sebagai orang dewasa. Menurut Freud (Putro, 2017:25) masa remaja terjadi proses perkembangan perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual serta juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orang tua dan cita-cita. Masa remaja merupakan proses transisi dari masa anak-anak menuju dewasa remaja sering kali merasakan kecemasan, ketengangan, emosi, sikap pesimis, menilai buruk terhadap diri sendiri yang dikarenakan adanya tekanan sehingga remaja mengalami ketidak stabilan emosi dari waktu ke waktu. Sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola prilaku baru.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, di mana remaja akan mengalami ketidak stabilan emosi. Dengan mengelola emosi peserta didik akan dapat memahami emosi dan dapat mengendalikan emosi diri. Jika mengelola emosi tersebut terus berkembang maka akan menghasilkan perilaku yang bermoral sehingga tercapainya generasi yang baik serta dapat diterima baik di kalangan masyarakat.

Fenomena lain yang ada di lapangan remaja selalu berusaha agar bisa berkuasa diantara teman-teman lainnya untuk menunjukkan pada orang lain bahwa remaja mempunyai kekuatan yang lebih dari yang

lainnya. Emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai diri mereka dari pada pikiran yang realistis.

Menurut (Goleman, 2002:411) emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Menurut Mayer (Goleman, 2002:65) orang cenderung menganut gaya-gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi mereka, yaitu : sadar diri, tenggelam dalam permasalahan, dan pasrah. Dengan melihat keadaan itu maka penting bagi setiap individu memiliki kecerdasan emosional agar menjadikan hidup lebih bermakna dan tidak menjadikan hidup yang di jalani menjadi sia-sia.

Menurut Goleman (2007:411) emosi dapat digolongkan sebagai berikut: a) Amarah: beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, tindakan kekerasan, dan kebencian patologis. b) Kesedihan: pedisih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan kalau menjadi patologis, depresi berat. c) Rasa takut: cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, perasaan takut sekali, khawatir, waspada, sedih, tidak tenang, ngeri, takut sekali, kecut; sebagai patologi, fobia, dan panik. d) Kenikmatan: bahagia, gembira, ringan, puas, senang, riang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, rasa terpesona, rasa puas, rasa terpenuhi, kegirangan luar biasa, senang, senang sekali, dan mania. e) Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, dan kasih. f) Terkejut: terkejut, terkesiap, takjub, ter pana. g) Jengkel: hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, mau muntah. h) Malu: rasa salah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

Berdasarkan menurut ahli diatas emosi terbagi menjadi 8 yaitu ada emosi amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, malu.

Ada beberapa manfaat mengelola emosi, menurut Suryadi & Nur (2019:37) manfaat dari mengelola emosi yaitu : a. Membuat hati terasa tenang, banyak yang membuktikan bahwa untuk mengendalikan emosi itu dapat membuat hati terasa tenang. b. Mengerjakan sesuatu selalu berhasil, Bila kita amati dengan sepenuhnya, orang yang dapat mengendalikan emosi itu mereka adalah orang-orang yang berhasil. c. Menenangkan hidup, Hidup ini akan tenang jika dapat mengendalikan emosi. Sehingga banyak orang akan lebih tenang jika emosi mereka dengan baik.

Berdasarkan materi diatas Ada dua cara mengungkapkan emosi, yaitu secara verbal dan secara non verbal. Yang dimaksud secara verbal yaitu mengungkapkan emosi dengan menggunakan kata-kata, baik mengatakan perasaan kita secara langsung maupun tidak. Sedangkan pengungkapan emosi secara non verbal adalah mengungkapkan emosi dengan menggunakan isyarat lain selain kata-kata, misalnya sorot mata, raut muka, kepalan tinju, dan lain sebagainya.

Menurut Safaria & Saputra (2009:8) bahwa individu yang memiliki kemampuan mengelola emosi akan lebih cakap menangani ketegangan emosi.

Aspek-aspek kemampuan mengelola emosi menurut Goleman Dalam (Suryadi & Nur (2019:36)) adalah sebagai berikut a. Mampu mengedalikan diri (menjaga emosi yang merusak agar tetap terkendali). b. Menunjukkan sifat dapat dipercaya (menunjukkan kejujuran dan integritas). c. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh (menunjukkan tanggung jawab dalam mengelola diri). d. Menunjukkan adaptabilitas (kemampuan menyesuaikan diri pada berbagai situasi). e. Menunjukkan inovasi (kemampuan untuk terbuka terhadap perubahan).

Masalah mengelola emosi menjadi topik yang menarik mengingat bahwa perilaku siswa yang cenderung belum bisa mengendlikan atau mengelola emosi yang baik di lingkungan sekolah atau pun di lingkungan tempat tinggal sudah sampai pada titik yang mengkhawatirkan. Secara garis besar kurangnya mengelola emosi dengan baik yang dimiliki oleh siswa akan berpengaruh terhadap kemajuan dan prestasi belajar di sekolah. Mengelola emosi sangat penting sekali bagi siswa agar dapat mengendalikan emosi dengan baik. Dalam upaya mengelola emosi , maka peran berbagai elemen sangat diperlukan, baik itu orangtua, masyarakat, sekolah dengan berbagai unsur yang terkait di dalamnya. Peran lembaga pendidikan atau sekolah sangat penting bagi anak, terutama guru bimbingan dan konseling maupun teman-teman sekolah siswa itu sendiri.

Berdasarkan observasi yang dilakukan Pada 11 November 2021 di SMA Negeri 1 Koto Salak Dharmasraya, terdapat masalah-masalah pada peserta didik yaitu, Adanya peserta didik yang merasa mudah marah, Adanya peserta didik yang sulit menahan marah saat dipermalukan atau dipojokkan temannya, Adanya peserta didik yang sering bertengkar dengan teman atau pacarnya, Adanya peserta didik yang menangis didalam kelas.

Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 1 Koto Salak Dharmasraya ditemukan adanya peserta didik yang marah ketika ditegur oleh guru karena kesalahannya sendiri, adanya peserta didik yang memukul meja ketika diganggu saat mengerjakan sesuatu hal.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka dirancanglah rencana pelaksanaan layanan informasi . rancangan layanan informasi yang akan dibuat yaitu layanan informasi menggunakan teknik ceramah, tanya jawab dan diskusi dengan teori mengelola emosi.

Layanan informasi menurut (Prayitno & Amti, 2004:259-260) adalah kegiatan memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang dikehendaki. Dengan demikian, layanan informasi itu pertama-tama merupakan perwujudan dari fungsi pemahaman dalam bimbingan dan konseling. Format teknik yang akan digunakan untuk layanan informasi pada penelitian ini adalah: Ceramah, merupakan metode pemberian informasi yang paling sederhana, mudah dan murah, dalam arti bahwa metode ini dapat dilakukan hampir oleh setiap petugas pembimbing di sekolah. Di samping itu, teknik ini juga tidak memerlukan prosedur dan biaya yang banyak. Penyajian informasi dapat dilakukan oleh kepala sekolah, konselor, guru-guru, dan staf sekolah lainnya. Atau juga dapat mendatangkan narasumber. Tanya jawab dan diskusi, diskusi seperti dapat diorganisasikan baik oleh siswa sendiri maupun konselor. Apabila diskusi penyelenggara dilakukan oleh siswa, maka perlu dibuat persiapan yang matang, siswa didorong untuk mendapatkan sebanyak mungkin bahan informasi yang akan disajikan. Konselor dan guru bertindak sebagai pengamat dan memberikan pengarahan untuk melengkapi informasi yang dibahas dalam diskusi.

Dalam penerapannya, pada tahap perencanaannya, yaitu identifikasi kebutuhan informasi terhadap objek layanan, menetapkan materi layanan, menetapkan subjek layanan, menetapkan nara sumber, menetapkan produser, perangkat dan media layanan serta menyiapkan kelengkapan administrasi. Tahap pelaksanaan, mengorganisasikan kegiatan layanan, mengaktifkan peserta layanan dan mengoptimalkan penggunaan metode dan media. Tahap evaluasi, menetapkan materi evaluasi, menetapkan prosedur evaluasi, menyusun instrument evaluasi, mengaplikasikan instrument dan mengolah hasil instrument Tahap analisis hasil evaluasi, menetapkan jenis dan arah tindak lanjut, mengkomunikasikan rencana tindak lanjut pihak terkait dan melaksanakan rencana tindak lanjut. Tahap pelaporan, menyusun laporan layanan orientasi, menyampaikan laporan kepada pihak terkait dan mendokumentasikan laporan.

Layanan informasi ini dipilih untuk mengelola emosi agar menjadikan individu mandiri yaitu memahami dan menerima diri dari lingkungan secara positif, objektif, dan dinamis, mampu mengambil keputusan, mampu mengarahkan diri sesuai dengan kebutuhannya tersebut dan akhirnya dapat mengaktualisasikan dirinya.

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif, menurut (Yusuf, 2007:83) mengemukakan bahwa penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail.

Subjek penelitian ini yaitu 21 peserta didik kelas XI MIPA 1 dan 24 peserta didik di SMA Negeri 1 Koto Salak Dharmasraya. Sedangkan objek dalam penelitian ini adalah merancang layanan informasi dalam mengelola emosipeserta didik di SMA Negeri 1 Koto Salak. Analisis data dilakukan setelah data terkumpul melalui angket. Data yang telah terkumpul akan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis presentase yang digunakan untuk mengungkap apa yang akan diteliti. Data yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk kuantitatif dan diolah secara statistik. Pengolahan data ini dilakukan dengan langkah berikut: Verifikasi data dilakukan apabila data awal yang dinyatakan bersifat sementara, dan akan ada perubahan jika tidak diiringi dengan bukti-bukti yang kuat pada tahap data awal. verifikasi data dilakukan agar data valid dan konsisten sehingga pengumpulan data dapat dipercaya, dan tidak diragukan kebenarannya. Penskoran disesuaikan dengan instrumentasi yang dikembangkan oleh Dr. Helma M.Pd. Teknik analisis data yang digunakan adalah persentasi untuk mengungkapkan aspek-aspek yang diteliti oleh peneliti.

3. PEMBAHASAN

Analisis kebutuhan mengacu pada rancangan layanan informasi dalam mengelola emosi peserta didik. Analisis ini diperlukan untuk mendeskripsikan profil permasalahan mengelola emosi peserta didik dan rancangan layanan informasi.

1. Analisis deskripsi mengelola emosi secara umum.

Mengelola emosi secara umum, menunjukkan bahwa kategori A dengan interval ≥ 90 diperoleh 0 orang peserta didik (0,00%), kategori B dengan interval 70 - 89 diperoleh 0 peserta didik (0,00%), kategori C dengan interval 30 - 69 diperoleh 7 orang peserta didik (16,28%), kategori D dengan interval 10-29 diperoleh 13 orang peserta didik (30,23%), dan kategori E dengan interval ≤ 9 diperoleh 23 orang peserta didik (53,49%). Artinya tingkat mengelola emosi peserta didik di SMA Negeri 1 Koto Salak Dharmasraya dikategorikan rendah. Jadi, sikap mengelola emosi peserta didik berada pada kategori sangat rendah dengan persentase 53,49% klasifikasi E. Artinya sebagian besar peserta didik memiliki sikap mengelola emosi yang sangat tidak cerdas.

2. Rancangan Layanan Informasi dalam Mengelola Emosi Peserta Didik di SMA Negeri 1 Koto Salak.

Menurut Prayitno, dkk (2001:22) Pelaksanaan layanan informasi konselor hendaknya memberikan materi layanan sesuai dengan bidang bimbingan yang terdapat dalam bidang bimbingan dan konseling, yaitu sebagai berikut: 1. Layanan informasi dalam bimbingan pribadi, meliputi kegiatan pemberian informasi tentang: a) Tugas-tugas perkembangan masa remaja awal, khususnya tentang kemampuan dan perkembangan pribadib) Perlunya pengembangan kebiasaan dan sikap dalam keimanan dan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa c) Usaha yang dapat dilakukan dalam mengenai bakat, minat serta bentuk-bentuk pembinaan, pengembangan dan penyalurannya d) Perlunya hidup sehat dan upaya melaksanakannya e) Usaha yang dapat dilakukan melalui bimbingan dan konseling dalam membantu siswa menghadapi masa peralihan dan masa remaja awal ke masa dewasa yang penuh tantangan. 2. Layanan informasi dalam bimbingan sosial, meliputi kegiatan pemberian informasi tentang: a) Tugas-tugas perkembangan masa remaja mengenai kemampuan dan pengembangan hubungan sosial b) Cara bertingkah laku, tata krama, sopan santun, dan disiplin di sekolah c) Tata krama bergaul dengan teman sebaya, baik di sekolah maupun di rumah, siswa dengan guru dan siswa dengan staf lainnya dalam kehidupan yang harmonis di sekolah d) Suasana tata krama kehidupan dalam keluarga e) Nilai-nilai sosial, agama, adat istiadat, kebiasaan dan tata krama yang berlaku di lingkungan masyarakat f) Hak dan kewajiban sebagai warga negara, keamanan dan ketertiban di masyarakat g) Permasalahan hubungan sosial dan ketertiban masyarakat beserta berbagai akibatnya. 3.Layanan informasi dalam bimbingan belajar, meliputi kegiatan pemberian informasi tentang: a) Tugas-tugas perkembangan masa remaja berkenaan dngan pengembangan diri, keterampilan, ilmu pengetahuan, teknologi, dan kesenian b) Perlunya pengembangan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, aktif, dan terprogram, baik belajar mandiri mupun berkelompok c) Cara belajar diperpustakaan, meringkas buku, membuat catatan, dan mengulang pelajaran. 4.Layanan informasi dalam bimbingan pribadi, meliputi kegiatan pemberian informasi tentang: a) Tugas perkembangan masa remaja tentang kemampuan dan perkembangan karir b) Perkembangan karir di masyarakat c) Sekolah menengah, kursus-kursus, beserta program pilihannya d) Jenis, atau tuntutan dan syarat-syarat yang dapat dimasuki ke tingkat menengah atas selanjutnya, seperti rencana pemilihan jurusan.

Keseluruhan materi tersebut harus dikemas secara rinci, jelas dan spesifik dalam mengaplikasikannya sehingga dapat disajikan secara efektif dan dipahami dengan baik oleh peserta didik.

Menurut Prayitno, dkk (2001:22) Pelaksanaan layanan informasi konselor hendaknya memberikan materi layanan sesuai dengan bidang bimbingan yang terdapat dalam bidang bimbingan dan konseling, yaitu sebagai berikut: 1.Layanan informasi dalam bimbingan pribadi, meliputi kegiatan pemberian informasi tentang: a) Tugas-tugas perkembangan masa remaja awal, khususnya tentang kemampuan dan perkembangan pribadib) Perlunya pengembangan kebiasaan dan sikap dalam keimanan dan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa c) Usaha yang dapat dilakukan dalam mengenai bakat, minat serta bentuk-bentuk pembinaan, pengembangan dan penyalurannya d) Perlunya hidup sehat dan upaya melaksanakannya e) Usaha yang dapat dilakukan melalui bimbingan dan konseling dalam membantu siswa menghadapi masa peralihan dan masa remaja awal ke masa dewasa yang penuh tantangan.2. Layanan informasi dalam bimbingan sosial, meliputi kegiatan pemberian informasi tentang: a) Tugas-tugas perkembangan masa remaja mengenai kemampuan dan pengembangan hubungan sosial b) Cara bertingkah laku, tata krama, sopan santun, dan disiplin di sekolah c) Tata krama bergaul dengan teman sebaya, baik di sekolah maupun di rumah, siswa dengan guru dan siswa dengan staf lainnya dalam kehidupan yang harmonis di sekolah d) Suasana tata krama kehidupan dalam keluarga e) Nilai-nilai sosial, agama, adat istiadat, kebiasaan dan tata krama yang berlaku di lingkungan masyarakat f) Hak dan kewajiban sebagai warga negara, keamanan dan ketertiban di masyarakat g) Permasalahan hubungan sosial dan ketertiban masyarakat beserta berbagai akibatnya.3.Layanan informasi dalam bimbingan belajar, meliputi kegiatan pemberian informasi tentang: a) Tugas-tugas perkembangan masa remaja berkenaan dngan pengembangan diri, keterampilan, ilmu pengetahuan, teknologi, dan kesenian b) Perlunya pengembangan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, aktif, dan terprogram, baik belajar mandiri mupun berkelompok c) Cara belajar diperpustakaan, meringkas buku, membuat catatan, dan mengulang pelajaran.4.Layanan informasi dalam bimbingan pribadi, meliputi kegiatan pemberian informasi tentang: a) Tugas perkembangan masa remaja tentang kemampuan dan perkembangan karir b) Perkembangan karir di masyarakat c) Sekolah menengah, kursus-kursus, beserta program pilihannya d) Jenis, atau tuntutan dan syarat-syarat yang dapat dimasuki ke tingkat menengah atas selanjutnya, seperti rencana pemilihan jurusan

Berdasarkan hasil penelitian melalui angket mengelola emosi, didapatkan rata-rata nya yaitu 29,8 % dengan pengklasifikasin E (sangat tidak baik), maka diberikan lah layanan informasi menggunakan teknik ceramah, tanya jawab, dan diskusi, dengan topik "Mengelola Emosi". Teknik ini paling umum digunakan dalam penyampaian informasi dalam berbagai kegiatan termasuk pelayanan bimbingan dan konseling. Melalui teknik ini, para peserta mendengarkan atau menerima ceramah dari pembimbing (konselor), selanjutnya diikuti dengan tanya jawab. Untuk pendalamannya dilakukan diskusi. Berdasarkan penejelasan diatas untuk menanamkan sikap mengelola emosi kepada peserta didik peneliti merancang sebuah layanan yaitu layanan kalasikal dengan format layanan informasi. Tema atau topik layanan yang diberikan adalah tentang :1.RPL

Layanan Informasi 1 : a) Tema : pengertian emosi dan cara mengelola emosi, b) Subtema : mengelola emosi, c) Gambaran masalah : aspek-aspek dalam emosi. 2. RPL Layanan Informasi 2 : a) Tema : pengertian adaptabilitas, b) Sub tema : Menunjukkan adaptabilitas, c) Gambaran masalah : mengelola emosi. 3. RPL Layanan Informasi 3 : a) Tema : Pengertian Kejujuran, Sub Tema : Kejujuran

Tujuan diberikan layanan informasi ini adalah agar peserta didik mampu memahami dan mengerti dari emosi, bagaimana cara mengelola emosi dan mengetahui aspek-aspek emosi yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Maka dibuatlah rancangan layanan informasi.

Berdasarkan pengolahan data tentang mengelola emosi peserta didik dikelas XI di SMA Negeri 1 Koto Salak Dharmasraya secara umum dari 43 peserta didik terdapat menunjukkan bahwa kategori A dengan rentang ≥ 90 diperoleh 0 orang peserta didik (0,00%), kategori B dengan rentang 70 – 89 diperoleh 0 peserta didik (0,00%), kategori C dengan rentang 30 - 69 diperoleh 7 orang peserta didik (16,28%), kategori D dengan rentang 10 - 29 diperoleh 13 orang peserta didik (30,23%), dan kategori E dengan rentang ≤ 9 diperoleh 23 orang peserta didik (53,49%). Artinya tingkat mengelola emosi peserta didik di SMA Negeri 1 Koto Salak Dharmasraya dikategorikan sangat rendah.

Berdasarkan hasil pengolahan data terdapat 7 orang peserta didik yang sikap mengelola emosinya kurang cerdas dengan persentase 16,28% dengan kategori C. Menurut Goleman (Suryadi dan Nur 1999: 130-151) mengemukakan tentang aspek-aspek kemampuan mengelola emosi yang pertama mampu mengendalikan diri (menjaga emosi yang merusak agar tetap terkendali). Orang yang memiliki kemampuan mengelola emosi dalam mengendalikan diri akan mampu untuk: 1) Mengelola dengan baik emosi yang menekan mereka: kemampuan untuk menghadapi situasi buruk. 2) Tetap teguh, tetap positif, tidak goyah bahkan dalam situasi yang berat. 3) Berfikir dengan jernih dan tetap berfokus kendati dalam tekanan. Kedua menunjukkan sifat dipercaya (menunjukkan kejujuran dan integritas). Orang yang memiliki kemampuan mengelola emosi dalam sifat dapat dipercaya akan mampu untuk: 1) Bertindak menurut etika: tindakanya sesuai dengan etika yang dilakukan. 2) Membangun kepercayaan melalui keandalan diri: membuktikan orang bahwa diinya dapat di percaya. 3) Mengakui kesalahan sendiri dan menegur perbuatan orang lain yang tidak etis. 4) Berpegang pada prinsip: tetap teguh pada prinsipnya. Ketiga, menunjukkan sikap bersungguh-sungguh (menunjukkan tanggung jawab dalam mengelola diri). Orang yang memiliki kemampuan mengelola emosi dalam kehati-hatian akan mampu untuk: 1) Memenuhi komitmen: melakukan sesuatu yang sudah menjadi janjinya. 2) Bertanggung jawab untuk memperjuangkan tujuan: ketika memiliki tujuan untuk mencapai tujuan tersebut. 3) Cermat dalam bekerja: teliti ketika mengerjakan sesuatu hal. Keempat, menunjukkan adaptabilitas (kemampuan menyesuaikan diri pada berbagai situasi). Orang yang memiliki kemampuan mengelola emosi dalam adaptabilitas akan mampu untuk: 1) Terampil menangani perubahan situasi: mampu untuk menghadapi hal-hal yang tidak terduga. 2) Siap mengubah tanggapan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan. 3) Luwes memandang situasi. Kelima, menunjukkan inovasi (kemampuan untuk terbuka terhadap perubahan). Orang yang memiliki kemampuan mengelola emosi dalam inovasi akan mampu untuk: 1) Selalu mencari wawasan terbaru dari berbagai sumber. 2) Menciptakan gagasan yang baru.

Berdasarkan dengan penelitian ini terdapat 13 orang peserta didik berada pada kategori tidak cerdas dengan persentase 30,23 % yang dapat dikategorikan dengan yang mana sesuai dengan keterampilan untuk melakukan perubahan yang terdiri atas empat keterampilan yaitu a. Menantang keyakinan-keyakinan (challenging beliefs) yaitu keterampilan menguji akurasi keyakinan-keyakinan tentang masalah/problem serta bagaimana menemukan solusi yang tepat (problem solving). b. Penempatan pikiran dalam perspektif (putting it in perspective) yaitu keterampilan meletakkan masalah/problem dalam pikiran dan keyakinan tentang implikasi dari keadaan yang tidak menyenangkan (adversity) pada gilirannya individu siap menghadapi masalah-masalah/problem yang terjadi. c. Memfokuskan dan bertindak kalem (calming and focusing) yaitu keterampilan menenangkan emosi dan memfokuskan diri pada penyelesaian tugas. d. Real-time resilience yaitu keterampilan mengubah pikiran-pikiran negatif yang kontra-produktif ke dalam pikiran-pikiran yang lebih lentur (more resilience) - dengan hasil yang lebih segera Reivich, & Shatte 2002 (Helma 2013:26).

Selain itu terdapat 23 orang peserta didik dengan persentase 53,49% yang dikategorikan sangat tidak cerdas. Yang menyebabkan banyaknya peserta didik yang mudah marah, sering bertengkar sehingga mempengaruhi perilakunya. Untuk itu bagaimana mengendalikan emosi dan ciri-cirinya sebagai berikut: 1. Mempunyai kemampuan untuk memotivasi diri. 2. Mampu bertahan menghadapi frustrasi. 3. Mampu mengendalikan hawa nafsu, hati tidak terlampau senang yang berlebih-lebihan. 4. Menjaga agar tidak stress yang dapat melumpuhkan kemampuan berfikir. 5. Mampu menyelesaikan masalah atau konflik sendiri dengan baik. 6. Mampu membaca dan memahami perasaan orang lain dengan efektif dan terampil. 7. Orang yang secara emosional cerdas, memiliki banyak keuntangan, misal dalam berhubungan kasih sayang. Dalam Safaria & Saputra (2019:158) Ada empat cara mendeskripsikan emosi yaitu : a) mengidentifikasi atau menyebut nama emosi itu. Misalnya, untuk mengungkapkan kesedihan seseorang berkata "Saya sedang sedih", menggunakan kiasan emosi. Misalnya, mengatakan "Hati saya seperti teriris-iris" untuk mendeskripsikan hati yang pedih

akibat tersinggung, menunjukkan bentuk tindakan yang ingin dilakukan karena terdorong oleh emosi yang dialami “sepertinya saya ingin membelai rambutnya” untuk mendeskripsikan kekaguman. b) Menggunakan kiasan kata-kata. Misalnya, mengatakan “Saya merasa seperti kehilangan arah” untuk mendeskripsikan kekecewaan karena kehilangan Orang yang tidak mengungkapkan emosinya secara langsung akan mengungkapkannya secara tidak langsung, dalam bentuk bentuk sebagai berikut: 1) Mencap atau memberikan label misalnya, kita tidak senang pada seorang teman yang banyak bicara. Untuk mengungkapkannya kita mencap teman itu “Si cerewet”. 2) Memerintah: Misalnya, kita merasa kecewa dengan teman, untuk mengungkapkan kekecewaan kita, kita berkata kepada teman itu, “Pergi kau”. 3) Bertanya: Perasaan tersinggung yang disebut pada nomor 2 juga dapat diungkapkan dalam bentuk pertanyaan. Misalnya, “Apakah Anda mengerti apa yang saya rasakan?”. 4) Menuduh: Misalnya, kita merasa kehilangan sebuah pensil kemudian kita menuduh adik kita misalnya yang mengambil dengan mengatakan “Pasti kamu yang mengambil pensilku”. 5) Menyindir (sarkasme): Misalnya, seorang gadis merasa iri terhadap barang-barang mewah yang dimiliki seorang temannya. Kemudian gadis itu berkata “Orang kampung semua barang-barangnya dibawa ke sekolah supaya terlihat kaya”. 6) Memuji: Misalnya, seorang murid mengagumi seorang gurunya lalu setiap kali murid itu bertemu dengan gurunya, ia memberikan pujian “Bapak rapi sekali dalam berpakaian”, “Bapak tampan sekali”, dan sebagainya. 7) Mencela: Misalnya, seorang kakak kelas tidak menyukai sikap adik kelasnya. Kemudian dia mencelanya dengan cara berkata “Aku seniormu, kalau berjalan di depan senior bilang permissi”. c) Melakukan relaksasi, salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengelola emosi adalah melalui relaksasi. Latihan relaksasi memiliki tujuan menurunkan tingkat ketegangan psikis dan fisiologis akibat stresor yang menekan dan menggantinya dengan keadaan santai dan tenang. Jika tubuh kita dalam keadaan santai dan relaks keadaan emosi kita juga akan menjadi relatif santai dan relaks. Salah satu teknik relaksasi yang mudah dan dapat dilakukan sendiri adalah relaksasi cue-controlled. Teknik relaksasi cue-controlled menggabungkan pernapasan dengan kalimat-kalimat atau kata-kata sugestif yang dapat menimbulkan keadaan santai, tenang, dan tenteram. Teknik relaksasi ini dapat dilakukan dengan posisi berbaring atau duduk. Jika kita menerapkannya sambil duduk, posisi punggung harus lurus, jangan sampai membengkok. Jika kita menerapkannya sambil berbaring, gunakan busa sebagai alas, luruskan tangan, dan kaki senyaman mungkin.

Berdasarkan uraian di atas bahwa aspek-aspek mengelola emosi yaitu keterampilan-keterampilan untuk mengetahui kemampuan diri yang terdiri atas tiga keterampilan. Dimana ketiga keterampilan itu dapat membantu individu memetakan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, tingka laku, dan keterampilan-keterampilan untuk melakukan perubahan menantang keyakinan, penempatan pikiran dalam persepektif, memfokuskan dan bertindak kalem, real-time resilience. Jadi, didapat kan hasil penelitian ini dari perolehan skor angket yaitu profil mengelola emosi pada SMA Negeri 1 Koto Salak Dharmasraya dikategorikan sangat rendah, maka dibuatlah suatu rancangan pelaksanaan layanan informasi.

Rancangan Layanan Informasi dalam Mengelola Peserta Didik di SMA Negeri 1 Koto Salak Dharmasraya. Berdasarkan hasil penelitian melalui angket mengelola emosi, didapatkan rata-rata nya yaitu 29,8 % dengan pengklasifikasin E (sangat tidak cerdas), maka diberikan lah layanan informasi menggunakan teknik ceramah, tanya jawab, dan diskusi, dengan topik “Mengelola Emosi”. Teknik ini paling umum digunakan dalam penyampaian informasi dalam berbagai kegiatan termasuk pelayanan bimbingan dan konseling. Melalui teknik ini, para peserta mendengarkan atau menerima ceramah dari pembimbing (konselor), selanjutnya diikuti dengan tanya jawab. Untuk pendalamannya dilakukan diskusi.

Menurut Prayitno & Amti (2004:260) Secara umum layanan informasi sama dengan layanan orientasi bermaksud memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang dikehendaki. Layanan orientasi dan informasi merupakan perwujudan dari fungsi pemahaman pelayanan bimbingan dan konseling.

Pengertian layanan informasi menurut pendapat Gunawan (1987:88) adalah layanan yang membantu peserta didik untuk membuat keputusan yang bebas dan bijaksana. Informasi tersebut harus valid dan dapat digunakan oleh peserta didik untuk membuat berbagai keputusan dalam kehidupan mereka. Slameto (1986:60) mengungkapkan layanan informasi adalah layanan yang diberikan untuk memberikan berbagai keterangan, data, dan fakta tentang dunia luar (dunia pendidikan dan dunia kerja) kepada peserta didik dengan maksud agar ia mempunyai pemahaman yang benar tentang dunia sekitarnya. Pemahaman ini selanjutnya penting untuk mengambil keputusan atau menentukan pilihan.

Menurut Budi Purwoko (2008:52) tujuan yang ingin dicapai dengan penyajian informasi adalah sebagai berikut: 1. Para siswa dapat mengorientasikan dirinya kepada informasi yang diperolehnya terutama untuk kehidupannya, baik semasa masih sekolah maupun setelah menamatkan sekolah. 2. Para siswa mengetahui sumber-sumber informasi yang diperlukan. 3. Para siswa dapat menggunakan kegiatan kelompok sebagai sarana memperoleh informasi. 4. Para siswa dapat memilih dengan tepat kesempatan-kesempatan yang ada dalam lingkungannya sesuai dengan minat dan kemampuannya.

Berdasarkan rancangan layanan informasi dengan menggunakan teknik ceramah, tanya jawab dan diskusidengan topik mengelola emosi, langkah-langkah dalam melakukan teknik nya yaitu : a.Perencanaan , Identifikasi kebutuhan informasi terhadap objek layanan, menetapkan materi layanan, menetapkan subjek layanan, menetapkan nara sumber, menetapkan produser, perangkat dan media layanan serta menyiapkan kelengkapan administrasi. b.Pelaksanaan, Mengorganisasikan kegiatan layanan, menngaktifkan peserta layanan dan mengoptimalkan penggunaan metode dan media. c.Evaluasi, Menetapkan materi evaluasi, menetapkan prosedur evaluasi, menyusun instrument evaluasi, mengaplikasikan instrument dan mengolah hasil instrument d. Analisis hasil evaluasi, Menetapkan jenis dan arah tindak lanjut, mengkomunikasikan rencana tindak lanjut pihak terkait dan melaksanakan rencana tindak lanjut.e.Pelaporan, Menyusun laporan layanan orientasi, menyampaikan laporan kepada pihak terkait dan mendokumentasikan laporan.

Menurut Prayitno &Erman Amti (2004:259-260) layanan informasi adalah kegiatan memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang dikehendaki. Dengan demikian, layanan informasi itu pertama-tama merupakan perwujudan dari fungsi pemahaman dalam bimbingan dan konseling.

Berdasarkan penejelasan diatas untuk menanamkan sikap mengelola emosi kepada peserta didik peneliti merancang sebuah layanan yaitu layanan kalasikal dengan format layanan informasi. Tema atau topik layanan yang diberikan adalah tentang :1.RPL Layanan Informasi 1: a) Tema : pengertian emosi dan cara mengelola emosi, b) Subtema : mengelola emosi, c) Gambaran masalah : aspek-aspek dalam emosi. 2.RPL Layanan Informasi 2 : a) Tema : pengertian adaptabilitas, b) Sub tema : Menunjukkan adaptabilitas, c) Gambaran masalah : mengelola emosi.3.RPL Layanan Informasi 3 : a) Tema : Pengertian Kejujuran, Sub Tema: Kejujuran

Tujuan diberikan layanan informasi ini adalah agar peserta didik mampu memahami dan mengerti dari emosi, bagaimana cara mengelola emosi dan mengetahui aspek-aspek emosi yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Maka dibuatlah rancangan layanan informasi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan data pada BAB IV maka penulis dapat menyimpulkan bahwa :Sebanyak 0 %responden yang sangat cerdas sekali dalam mengelola emosinya, sebanyak 0 % responden yang cerdas dalam mengelola emosinya, sebanyak 7 (16,28 %) responden yang kuranf cerdas dalam mengelola emosinya, sebanyak 13 (30,23 %) responden yang tidak cerdas dalam engelola emosinya, dan sebanyak 23 (53,49 %) yang sangat tidak cerdas dalam mengelola emosinya. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan mengelola emosi pada sebagian besar peserta didik SMA Negeri 1 Koto Salak Dharmasraya termasuk ke dalam kategori sangat rendah. Jadi, dapat dikatakan bahwa mengelola emosi pada peserta didik SMA Negeri 1 koto salak Dharmasraya sangat rendah.Berdasarkan hasil anket mengelola emosi maka dibuatlah rancangan pelaksanaan layanan informasi dalam mengelola emosi peserta didik dengan memberikan layanan informasi dengan menggunakan teknik ceramah, tanya jawab, dan diskusi dengan topik mengelola emosi. Rancangan pelaksanaan layanan informasi sebagai upaya mengelola emosi peserta didik dari penelitian yang peneliti lakukan di SMA Negeri 1 Koto Salak Dharmasraya. Guru BK sudah sudah melakukan layanan informasi tetapi belum tentang materi mengelola emosi peserta didik, maka peneliti berharap agar Guru BK dapat menerapkan rancangan layananInformasi dengan materi mengelola emosi di SMA Negeri 1 Koto Salak Dharmasraya yang direkomendasikan peneliti

REFERENCES

- A. Muri Yusuf. 2007. Metodologi Penelitian. Padang : UNP Press
- Goleman, Daniel. 2002. *Kecerdasan Emosional Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Alih bahasa: Alex Tri Kantjono Widodo. Jakarta; Gramedia Pustaka.
- Putro, K. Z. (2017). *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, Vol. 17, No. 1, 1-8.
- Prayitno, H dan Amti, Erman. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Slameto. 1986. *Bimbingan di Sekolah*.Jakarta: Bina Aksara.
- Suryadi, Nur.2019. *Pengembangan Pribadi Konselor*. STKIP PGRI Sumbar Press