

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Paradigma dan Pendekatan

Paradigma yang digunakan dalam penelitian ini adalah paradigma positivisme. Paradigm ini oleh peneliti dipandang sejalan dengan pelaksanaan penelitian yang telah direncanakan, yakni diawali dengan mengungkap profil tingkat pengelolaan marah yang peserta didik miliki, dilanjutkan dengan pelaksanaan konseling rasional emotif perilaku kepada peserta didik yang telah teridentifikasi memiliki pengelolaan marah rendah.

Sementara pendekatan eksperimen yang digunakan yaitu *single subject* (subjek tunggal). Houser (2020, hal. 90) menjelaskan bahwa subjek tunggal berfokus pada perubahan dengan data individu sebagai sampel penelitian. Penelitian dengan subjek tunggal digunakan untuk mengetahui perubahan perilaku individu setelah mendapatkan penanganan, perubahan yang timbul merupakan dampak yang positif yang diharapkan oleh peneliti dalam kurun waktu tertentu dan dilakukan secara berulang. Pada penelitian subjek tunggal, Sunanto (2006, hal. 11) menjelaskan tahapan pada penelitian subjek tunggal yang dapat dilakukan yaitu mengidentifikasi masalah, menentukan tingkat perilaku sebelum menerima penanganan konseling, memberikan penanganan konseling, dan mengevaluasi perilaku baru yang terbentuk bersifat menetap atau sementara.

Pada tahap pertama dalam mengidentifikasi masalah, peneliti melakukan pengembangan instrumen pengelolaan marah yang telah memiliki validitas dan reliabilitas yang baik yang disebarkan terhadap populasi peserta didik pada jenjang kelas X dan XI. Tahap kedua menentukan tingkat perilaku pengelolaan marah pada peserta didik berdasarkan pada hasil pengolahan instrumen pengelolaan marah. Pada tahap pertama dan kedua, peneliti bertujuan mengungkap profil pengelolaan marah pada peserta didik kelas X dan XI di SMKN 1 Ciamis. Tahap ketiga memberikan penanganan konseling kepada peserta didik yang memiliki kategori rendah berdasarkan tingkat kemampuan pengelolaan marah peserta didik. Pada tahap ini, pemberian penanganan dengan konseling rasional emotif perilaku kepada

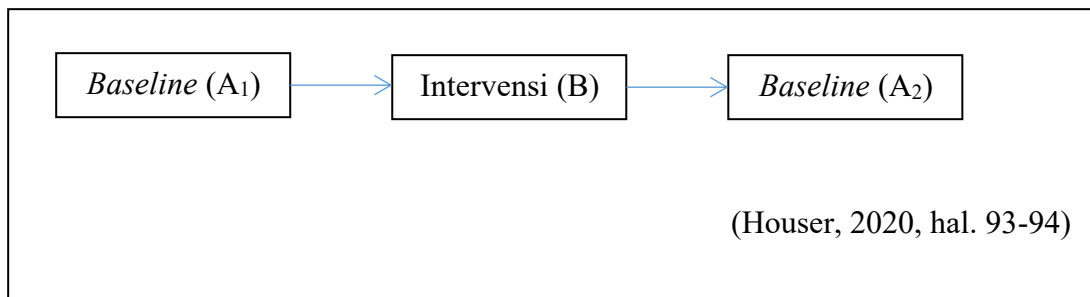
peserta didik yang telah teridentifikasi memiliki pengelolaan marah rendah. Kemudian tahap empat mengevaluasi perilaku baru yang terbentuk setelah menerima penanganan. Pada tahap ini dilakukan dengan cara mengukur perubahan yang terjadi antara sebelum dilakukan penanganan dan setelah penanganan. Selain itu juga dilakukan analisis deskriptif untuk mendeskripsikan tingkat perubahan yang dialami masing-masing konseli.

B. Desain Penelitian

Desain yang akan digunakan adalah A-B-A *single-subject research design*. Penelitian dengan subjek tunggal digunakan untuk mengetahui perubahan perilaku individu setelah mendapatkan penanganan. Hal tersebut dilakukan agar hasil penelitian dapat dilihat secara lebih akurat dengan membandingkan kondisi individu sebelum mendapatkan penanganan (*baseline 1*) dengan kondisi individu setelah mendapatkan penanganan (*baseline 2*). Maka akan didapatkan gambaran efektivitas penggunaan konseling dengan pendekatan konseling rasional emotif perilaku untuk meningkatkan pengelolaan amarah.

Pada *baseline 1* konseli memasuki fase A₁, dimana asesmen dilakukan untuk mengetahui pengelolaan marah peserta didik dalam kondisi natural dan konselor tidak melakukan konseling rasional emotif perilaku sebagai bentuk intervensi atau penanganan, konselor baru melakukan konseling ketika memasuki fase B dalam kurun waktu tertentu dan juga melakukan asesmen untuk memperoleh data perkembangan konseli, kemudian memasuki kembali ke fase A₂ untuk melihat sejauh mana konseli mempertahankan perubahan atau tingkat efektifitas konseling. Segala sesuatu yang terjadi akan diungkap dengan mendalam baik data berdasarkan angket, maupun berdasarkan observasi atau pengamatan selama penelitian berlangsung.

Adapun secara detail, desain A-B-A yang digunakan pada penelitian dapat dilihat pada gambar 3.1 sebagai berikut.



Gambar 3.1 Desain Penelitian A-B-A

c. Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMKN 1 Ciamis yang beralamat di Jalan Jenderal Sudirman No. 269 Ciamis. Pemilihan lokasi di sekolah tersebut berdasarkan adanya data studi pendahuluan yang dimiliki peneliti yaitu meningkatnya minat peserta didik kelas X dan XI kedalam komunitas suporter yang bernama *Semea Is Back* dimana guru BK di sekolah tersebut menilai perlunya peserta didik memiliki pengelolaan marah untuk mencegah terjadinya perilaku anarkis atau perilaku meluapkan kemarahan dengan cara yang salah, selain itu pihak sekolah memiliki tim pencegahan dan penanganan kekerasan di satuan pendidikan (TPPKS) yang mana penelitian ini sejalan dengan tujuan TPPKS di sekolah tersebut.

Populasi penelitian adalah peserta didik kelas X-XI sebanyak 375 orang, pemilihan peserta didik kelas X-XI atas dasar kebutuhan yang sejalan dengan tujuan TPPKS dan kelas XII sedang melakukan program PKL yang tidak memungkinkan dilibatkan dalam penelitian. Adapun sampel penelitian sebanyak 4 orang menggunakan teknik *purposive sampling*, teknik ini pada dasarnya tergolong pada jenis *nonprobability sampling*. Teknik ini digunakan agar partisipan dalam penelitian memiliki kualifikasi yang sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan (Cresswell, 2012, hal. 142).

Sementara itu, karakteristik sampel dalam penelitian diambil berdasarkan kriteria a) peserta didik kelas X dan XI hasil identifikasi PAN (*Norm Reference*) yang menunjukkan skor pengelolaan marah rendah, dan b) peserta didik bersedia mengikuti rangkaian konseling rasional emotif perilaku.

D. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian

1. Pengelolaan Marah

Pengelolaan ialah tindakan dan proses dalam mengendalikan, menyelenggarakan, mengurus, dan mengatur sesuatu, sedangkan marah merupakan salah satu bentuk emosi yang dimiliki individu (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2023). Dengan demikian pengelolaan marah adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan dan mengelola perasaan marahnya dengan cara yang sehat dan produktif. Nay (1996) mengartikan pengelolaan marah sebagai sekumpulan strategi yang digunakan individu untuk menyampaikan marah dengan benar. Selanjutnya Bhave & Saini (2009) mengartikan pengelolaan marah merupakan strategi yang digunakan individu untuk mengelola perasaan emosional dan cara meluapkan atau mengekspresikan marah. Adapun menurut Goleman (2002, hal. 59) pengelolaan marah berkaitan dengan bagaimana individu dalam mengatur perasaan, pikiran, dan tindakan pada saat marah. Selain itu, pengelolaan marah merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan perasaan marah mereka sebagai respons terhadap situasi yang tidak menyenangkan dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan mereka (Gentry, 2007; Sugara, 2017). Dengan demikian dapat diartikan bahwa pengelolaan marah adalah kemampuan individu untuk mengontrol perasaan, pikiran, dan perilaku marah sebagai tanggapan terhadap situasi yang tidak menyenangkan dengan cara yang dapat diterima oleh individu di sekitarnya.

Pengelolaan marah bertujuan memberikan alternatif pilihan kepada individu untuk menunjukan dan meluapkan kemarahan, dengan memahami berbagai cara yang dapat digunakan untuk pengelolaan marah, individu mampu meningkatkan kendali, pilihan, dan fleksibilitas pada saat marah. Individu yang mampu memahami berbagai cara untuk mengendalikan dan mengelola marahnya akan merasa lebih percaya diri, sedangkan individu yang selalu merespons marah dengan cara yang sama terhadap situasi yang berbeda cenderung merasa frustrasi dan seringkali terlibat dalam konflik dengan individu lain, bahkan dengan diri mereka sendiri (Golden, 2003; Sugara, 2017).

Nay (1996) mengungkapkan pengelolaan marah memerlukan kemampuan memahami dan mengenali kemarahan, mengidentifikasi dan menghadapi pemicu kemarahan, meredakan kemarahan dengan ketenangan serta mengubah pikiran pemicu kemarahan, dan mempertahankan perilaku baru. Sementara Goleman (2002) menjelaskan, pengelolaan marah terdiri dari mengenali emosi marah, mengendalikan marah, meredakan marah, dan mengungkapkan marah secara asertif. Selanjutnya pendapat Bhawe & Saini (2009) menjelaskan, bentuk perilaku marah yang perlu dikelola, yakni marah reaktif (*Reactive Anger*), marah tertunda (*Instrumental Anger*), dan pengendalian marah (*Anger Control*). Pertama *reactive anger* yakni terkendalinya respon marah yang diekspresikan langsung terhadap beberapa peristiwa yang dianggap negatif, mengancam, atau memprovokasi. Kedua *instrumental anger* yakni respon marah yang tidak diekspresikan atau terpendam sehingga menjadi emosi negatif yang memunculkan atau merencanakan pembalasan. Marah instrumental secara internal termotivasi oleh beberapa memori dari provokasi yang terjadi di masa lalu. Dan terakhir pengendalian marah yakni respon marah yang dikelola dan diungkapkan secara asertif.

Secara operasional, pengelolaan marah adalah kemampuan peserta didik kelas X-XI untuk mengontrol perasaan, pikiran, dan perilaku marah sebagai tanggapan terhadap situasi yang tidak menyenangkan dengan cara yang dapat diterima oleh individu lain di sekitarnya. Pengelolaan marah tersebut terdiri dari mengenali emosi marah, marah reaktif, marah tertunda, dan meredakan marah.

- a. Mengenali emosi marah, yaitu mengenali sumber atau penyebab terjadinya marah pada diri.
- b. Marah reaktif, yaitu terkendalinya respon marah yang diekspresikan langsung terhadap beberapa peristiwa yang dianggap negatif, mengancam, atau memprovokasi.
- c. Marah tertunda, yaitu terkendalinya respon marah yang terpendam, sehingga menjadi emosi negatif yang memunculkan atau merencanakan pembalasan.
- d. Meredakan marah, yaitu upaya yang dilakukan individu untuk meredakan marah.

2. Konseling Rasional Emotif Perilaku

Pada penelitian ini, Konseling Rasional Emotif Perilaku menjadi pendekatan untuk membantu peserta didik meningkatkan pengelolaan marah. Konseling Rasional Emotif Perilaku memiliki pola A-B-C-D-E-F dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- a. Eksplorasi Emosi dan Konsekuensi (*Consequence*). Konselor mengajak peserta didik (konseli) untuk menggambarkan bagaimana peserta didik (konseli) merasa dan bertindak sebagai akibat dari pikiran-pikiran dan keyakinan yang muncul. Bagaimana emosi peserta didik (konseli) dipengaruhi oleh pola pikir tersebut? Apa konsekuensi dari reaksi emosional mereka terhadap peristiwa tersebut?
- b. Identifikasi Pikiran dan Keyakinan (*Belief System*). Konselor membantu peserta didik (konseli) untuk mengidentifikasi pikiran dan keyakinan yang muncul ketika peserta didik (konseli) menghadapi peristiwa pemicu. Misalnya, apakah mereka memiliki pola pikir yang absolutistik seperti "Semua harus berjalan sesuai keinginan" atau "Ini adalah bencana total."
- c. Identifikasi Peristiwa Pemicu Kemarahan (*Activating Event*). Minta peserta didik (konseli) untuk mengidentifikasi situasi atau peristiwa tertentu yang sering memicu kemarahan. Ini bisa menjadi situasi di sekolah, rumah, atau tempat lain.
- d. Disputasi Keyakinan Irrasional (*Disputation*). Konselor membantu peserta didik (konseli) menggugat keyakinan irasional mereka. Ajak peserta didik (konseli) untuk mengajukan pertanyaan seperti "Apakah keyakinan ini benar? Apakah ada bukti yang mendukungnya?" Dorong peserta didik (konseli) untuk mencari bukti-bukti yang mendukung pikiran yang lebih realistis dan seimbang.

Pengembangan Pikiran Alternatif (*Effective New Belief*). Konselor membantu peserta didik (konseli) mengembangkan pikiran alternatif yang lebih rasional dan adaptif terkait peristiwa pemicu. Ajak peserta didik (konseli) untuk memikirkan cara-cara berpikir yang lebih realistis dan membantu mengurangi kemarahan, melalui

1. Memberikan Penguatan Positif. Konselor membuat kesepakatan dengan peserta didik (konseli) untuk memberikan penguatan-penguatan yang baik dan positif ketika peserta didik (konseli) berhasil mengubah pemikiran dan perilaku pada diri mereka menjadi lebih rasional dan adaptif.
 2. Pemberian *Homework*. Berikan peserta didik (konseli) tugas untuk mengamati dan mencatat pikiran-pikiran yang muncul saat peserta didik (konseli) menghadapi situasi pemicu di kehidupan sehari-hari. Peserta didik (konseli) dapat mencatat pikiran-pikiran irasional dan mencoba menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif.
 3. Penggunaan Teknik Relaksasi. Konselor mengajarkan peserta didik (konseli) teknik-teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, visualisasi, atau meditasi yang dapat membantu mereka mengelola emosi saat mereka merasakan kemarahan meningkat.
 4. Pelatihan Keterampilan Komunikasi. Konselor mengajarkan peserta didik (konseli) keterampilan komunikasi yang efektif untuk mengungkapkan kemarahan dengan cara yang sehat dan konstruktif. Mendorong peserta didik (konseli) untuk berbicara dengan jujur dan terbuka, sambil menghormati perasaan orang lain.
 5. Reevaluasi dan Monitoring Perkembangan. Lakukan reevaluasi secara berkala terhadap perkembangan peserta didik (konseli) dalam mengelola kemarahan mereka. Diskusikan situasi-situasi yang berhasil diatasi dan identifikasi area yang masih perlu ditingkatkan.
- e. Mendorong Penerimaan dan Perubahan Sikap (*Effects*). Konselor mendorong peserta didik (konseli) untuk menerima bahwa beberapa hal mungkin tidak dapat diubah, tetapi mereka dapat mengubah cara meresponsnya. Bantu peserta didik (konseli) untuk mengembangkan sikap yang lebih fleksibel dan adaptif terhadap situasi.
 - f. Mengungkap Perubahan Perasaan (*Feeling*). Konselor perlu mengungkap perasaan baru yang timbul atas perubahan pikiran dan perilaku yang terjadi pada peserta didik (konseli).

E. Pengembangan Instrumen Penelitian

1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Kisi-kisi instrumen penelitian dikembangkan berdasarkan operasional di atas, sehingga dikembangkan menjadi kisi-kisi sebagai berikut:

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen

Aspek	Indikator	Instrumen		Jumlah Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Mengenali emosi marah	Mengenali sumber penyebab atau pemicu terjadinya marah pada diri.	1, 5, 9, 13, 17, 25, 33, 37	21, 29	10
Marah reaktif	Terkendalinya respon marah yang diekspresikan langsung terhadap beberapa peristiwa yang dianggap negatif, mengancam, atau memprovokasi.	2, 10, 18, 26, 34	6, 14, 22, 30, 38	10
Marah tertunda	Terkendalinya respon marah yang terpendam, sehingga menjadi emosi negatif yang memunculkan atau merencanakan pembalasan.	3, 11, 19, 27, 35	7, 15, 23, 31, 39	10
Meredakan marah	Upaya yang dilakukan individu untuk meredakan dan mengontrol marah.	4, 12, 20, 28, 36	8, 16, 24, 32, 40	10

2. Pedoman Skoring Instrumen Penelitian

Instrumen pengelolaan marah yang disusun menggunakan skala *likert* dengan memilih pernyataan tertutup. Pertimbangan dengan menggunakan berdasarkan pada pendapat Leung (2002) yang menjelaskan bahwa pengukuran dengan bentuk pernyataan tertutup yang menyatakan sikap dapat digunakan skala *likert*. Adapun skala yang digunakan pada instrument ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2 Pedoman Skoring Instrumen

Pilihan Jawaban	Skala	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Cukup Sesuai	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

3. Uji Validitas Instrumen Penelitian

a. Uji Keterbacaan Instrumen

Pada uji keterbacaan instrumen dilakukan terhadap 6 orang peserta didik yang terdiri dari 3 orang kelas X dan 3 orang kelas XI. Pengujian dilakukan dengan cara acak yang memiliki keterwakilan dari masing-masing jenjang. Adapun hasil dari uji keterbacaan instrumen adalah mampu memahami dan dua item mendapatkan koreksi perbaikan redaksi.

b. Validitas Instrumen Penelitian

Uji validitas instrument menggunakan *rasch model* menggunakan aplikasi *winstep versi 3.73* dengan melihat pada kriteria MNSQ, ZSTD, dan *Pt Mean Corr*. Kriteria yang digunakan untuk memeriksa item yang tidak sesuai sebagai berikut (Bond & Fox, 2015; Sumintono & Widiarso, 2014).

Tabel 3.3 Kriteria Validitas Item

<i>Outfit Mean Square</i> (MNSQ)	$0,5 < \text{MNSQ} < 1,5$
<i>Outfit Z-Standard</i> (ZSTD)	$-2,0 < \text{ZSTD} < +2,0$
<i>Point Measure Correlation</i> (Pt Mean Corr)	$0,4 < \text{Pt Mean Corr} < 0,85$

Item dianggap valid jika memenuhi salah satu kriteria validitas item dan tidak menunjukkan nilai *pt mean corr* negatif. Nilai MNSQ diperlukan untuk menentukan item yang dikembangkan sesuai (*item fit*) dalam mengukur konstruk (*variabel laten*). Nilai ZTSD didasarkan pada nilai MNSQ, sehingga pada analisa nilai *outfit* dimulai dengan menganalisis nilai *outfit* MNSQ. Jika nilai *outfit* MNSQ sudah memenuhi kriteria kesesuaian, maka nilai *outfit* ZSTD dapat diabaikan. Kemudian polarisasi item dilihat dari nilai PTMEA CORR, jika nilainya positif maka dapat dikatakan bahwa item dapat mengukur variabel

seharusnya diukur. Berikut hasil uji validitas item untuk melihat nilai MNSQ, ZSTD, dan *Pt Mean Corr*, maka diperoleh data validitas item sebagai berikut.

Tabel 3.4 Hasil Validitas Item

Kesimpulan	Nomor Item	Jumlah
Item Valid	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39	37
Item Tidak Valid	1, 24, 40	3

Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan rasch model, sebanyak 37 item memenuhi kriteria validitas dan 3 item tidak memenuhi kriteria validitas, sehingga item yang digunakan pada penelitian sebanyak 37 item. Kriteria lain yang dapat digunakan untuk menguji validitas instrumen yaitu menggunakan kriteria *undimensionality*. Kriteria dari *undimensionality* disajikan pada tabel berikut (Bond & Fox, 2015; Sumintono & Widiarso, 2014).

Tabel 3.5 Kriteria *Undimensionality*

Skor	Kriteria
< 3%	<i>Excellent</i>
3-5%	<i>Very Good</i>
5-10%	<i>Good</i>
10-15%	<i>Fair</i>
> 15%	<i>Poors</i>

Hasil validitas instrumen dengan kriteria *undimensionality* dapat dilihat dari hasil perhitungan statistik pada *output tables item: dimensionality*. Berdasarkan hasil *output tables* pada *item: dimensionality*, diperoleh persentase nilai *unexplned variance in 1st contrast* sebesar 5,7%, artinya instrumen berada pada kriteria *good* untuk mengukur pengelolaan marah peserta didik. Nilai *raw variance explained by measures* sebesar 50,9% menunjukkan lebih besar dari kriteria minimal yang seharusnya dicapai yaitu 20%, artinya instrumen dapat mengukur yang seharusnya di ukur dalam penelitian.

Ketelitian butir item instrumen diukur berdasarkan kriteria *precise* yang dapat dilihat dari kolom model S.E pada tabel *item fit order*. Kriteria nilai yang dapat digunakan untuk mengukur ketelitian item sebagai berikut.

Tabel 3.6 Kriteria *Precise* Item

Skor	Kriteria
< 0,05	Bagus / Sangat Teliti
0,05 – 1,00	Ok / Cukup Teliti
> 1,00	Tidak Bagus / Kurang Teliti

Hasil analisis *precise* item menunjukkan seluruh item instrumen berada pada kriteria ok/cukup teliti, ini berarti item cukup teliti dan dapat dipahami oleh peserta didik, sehingga dapat dikatakan item dapat mendeskriminasi responden dengan baik.

c. Validitas Skala Instrumen Penelitian

Upaya untuk memverifikasi peringkat (*rating*) dilakukan menggunakan uji validitas skala dengan melihat pada *output tables rating (partial credit) scale*. Ketepatan pilihan jawaban pada skala yang digunakan ditunjukkan dengan hasil *observed average* dan *andrich threshold* yang memiliki nilai sama-sama meningkat (Bond & Fox, 2015; Sumintono & Widiarso, 2014).

Hasil uji validitas skala menunjukkan nilai *observed average* mengalami peningkatan dari nilai logit -1,23 menuju 0,95, artinya responden dapat memastikan berbagai pilihan jawaban. Nilai logit pada kolom *andrich threshold* juga menunjukkan peningkatan yaitu bergerak dari *none* menuju pada nilai logit 0,79 yang berarti setiap alternatif jawaban dipahami responden.

d. Reliabilitas Instrumen Penelitian

Uji reliabilitas *rasch model* dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi *winstep 3.73*. Nilai reliabilitas dapat dilihat berdasarkan kriteria nilai koefisien alpha (*cronbach's alpha*). Drummond et al., (2016) menjelaskan koefisien alpha digunakan ketika item pada tes tidak diberi skor dikotomi. Berikut merupakan kriteria nilai *cronbach's alpha* dan kriteria reliabilitas (Bond & Fox, 2015; Sumintono & Widiarso, 2014).

Tabel 3.7 Kriteria Nilai *Cronbach's Alpha* dan Reliabilitas

<i>Cronbach's Alpha</i>		Reliabilitas	
Rentang	Kategori	Rentang	Kategori
< 0,5	Buruk	< 0,67	Lemah
0,5 - 0,6	Jelek	0,67-0,8	Cukup
0,6 - 0,7	Cukup	0,81-0,9	Bagus
0,7 - 0,8	Bagus	0,91-0,94	Bagus Sekali
> 0,8	Bagus Sekali	>0,94	Istimewa

Pengelompokan *person* dan item dapat diketahui dari nilai *separation*. Makin besar nilai *separation* maka kualitas instrumen dalam keseluruhan responden dan item makin bagus, karena dapat mengidentifikasi kelompok responden dan kelompok item. Berikut hasil uji reliabilitas instrumen.

Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas

No	Deskripsi	Mean	SD	Separation	Reliabilitas	Cronbach Alpha
1	Person	-0,12	0,41	2,01	0,80	0,83
2	Item	0,00	0,98	15,08	1,00	

Hasil uji reliabilitas instrumen menunjukkan nilai reliabilitas person sebesar 0,80 berada pada kategori cukup dan reliabilitas item sebesar 1,00 berada pada kategori istimewa. Nilai *alpha cronbach* sebesar 0,83 menunjukkan interaksi antara responden dan item secara keseluruhan berada pada kategori bagus sekali sehingga memenuhi kriteria reliabel.

F. Instrumen Penelitian Setelah Uji Empirik

1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Setelah Uji Empirik

Kisi-kisi instrumen penelitian dikembangkan berdasarkan hasil uji empirik, sehingga kisi-kisi yang telah dikembangkan berubah, dan item yang tidak memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas dibuang, sehingga kisi-kisi instrumen pengelolaan marah sebagai berikut.

Tabel 3.9 Kisi-Kisi Instrumen Setelah Uji Empirik

Aspek	Indikator	Instrumen		Jumlah Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Mengenali emosi marah	Mengenali sumber penyebab atau pemicu terjadinya marah pada diri.	4, 8, 12, 16, 23, 31, 35	20, 27	9
Marah reaktif	Terkendalinya respon marah yang diekspresikan langsung terhadap beberapa peristiwa yang dianggap negatif, mengancam, atau memprovokasi.	1, 9, 17, 24, 32	5, 13, 21, 28, 36	10
Marah tertunda	Terkendalinya respon marah yang terpendam, sehingga menjadi emosi negatif yang memunculkan atau merencanakan pembalasan.	2, 10, 18, 25, 33	6, 14, 22, 29, 37	10
	Upaya yang dilakukan individu untuk meredakan dan mengontrol marah.	3, 11, 19, 26, 34	7, 15, 30	8

2. Interpretasi Skala Pengelolaan Marah Peserta Didik

Penafsiran kemampuan pengelolaan marah peserta didik disusun berdasarkan tiga klasifikasi, yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

Tabel 3.10 Interpretasi Skala Pengelolaan Marah Peserta Didik

Klasifikasi	Deskripsi	Rentang Skor
Tinggi	Memiliki pengelolaan marah yang baik sebagai tanggapan terhadap situasi yang tidak menyenangkan dengan cara yang dapat diterima oleh diri dan individu lain di sekitarnya, sehingga menimbulkan dampak baik bagi yang bersangkutan.	$137 \leq X \leq 185$
Sedang	Memiliki pengelolaan marah yang cukup baik sebagai tanggapan terhadap situasi yang tidak menyenangkan dengan cara yang dapat diterima oleh diri dan individu lain di sekitarnya, namun terkadang melakukan cara-cara	$87 \leq X \leq 136$

	yang kurang baik, sehingga menimbulkan dampak kurang baik bagi yang bersangkutan.	
Rendah	Memiliki pengelolaan marah yang kurang baik sebagai tanggapan terhadap situasi yang tidak menyenangkan dengan cara yang kurang dapat diterima oleh diri dan juga individu lain di sekitarnya, sehingga menimbulkan dampak tidak baik bagi yang bersangkutan.	$0 < X \leq 86$

G. Prosedur Penelitian

Adapun prosedur penelitian yang dilaksanakan sebagai berikut.

Tabel 3.11 Prosedur Penelitian

No	Kegiatan	Waktu	Hasil yang Dicapai	Ket.
1	Studi Pendahuluan	1 Hari	Dilakukan wawancara terhadap guru BK dan juga studi dokumentasi riwayat penanganan terhadap peserta didik, dimana diperoleh indikasi perlunya upaya peningkatan pengelolaan marah pada peserta didik.	
2	Penyusunan dan pengujian Instrumen Penelitian	1 Bulan	Instrumen penelitian dikembangkan berdasarkan konsep pengelolaan marah (Nay,1996; Goleman, 1997; Bhave & Saini, 2009) sebanyak 40 item. Kemudian dilakukan pengujian instrument dan dilakukan analisis menggunakan <i>rasch model</i> melalui aplikasi winstep versi 3.73, terdapat 37 item yang memnuhi kriteria validitas dan reliabilitas.	
3	<i>Pre Test</i> dan Oleh Hasil <i>Pre Test</i>	1 Minggu	<i>Pre test</i> dilakukan kepada 375 peserta didik. Di peroleh 15 orang peserta didik atau 4% berada pada kategori pengelolaan marah tinggi, 341 orang peserta didik atau 91% berada pada ketegori pengelolaan marah sedang, dan 19 orang peserta didik atau 5% berada pada kategori pengelolaan marah rendah.	

No	Kegiatan	Waktu	Hasil yang Dicapai	Ket.
4	Rencana dan Pelaksanaan Intervensi	3 Bulan	Pendekatan yang digunakan menggunakan Konseling Rasional Emotif Perilaku. Program intervensi dirancang dan dikonsultasikan dengan Prof. Agus Taufiq, M.Pd. dan Dr. Ipah Saripah, M.Pd. Pelaksanaan intervensi diberikan kepada 4 orang peserta didik yang teridentifikasi berdasarkan hasil pengolahan pre test dan berdasarkan pendalaman hasil tindak lanjut penggalan informasi.	
5	Post tes dan penyusunan hasil peneliti	1 Bulan	Post test dilaksanakan setiap selesai melakukan inntervensi atau di akhir setiap sesi konseling. Sedangkan penyusunan hasil penelitian disusun berdasarkan hasil perkembangan yang terjadi pada setiap post test dan di deskripsikan berdasarkan pencapaian pada peningkatan masing-masing konseli.	

H. Rancangan Intervensi

1. Rasional

Sekolah merupakan tempat bagi peserta didik dan merupakan rumah kedua yang memiliki peran sarana pembelajaran. Hamalik (1981) mengartikan pembelajaran merupakan suatu proses yang kompleks, terjadi interaksi antara mengajar dan belajar. Dengan kata lain, pembelajaran merupakan proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik pada suatu lingkungan belajar dan tercipta interaksi pendidikan. Interaksi pendidikan melibatkan hubungan antara individu atau sekelompok individu dengan individu atau sekelompok individu lainnya (Utamillah, 2019). Proses interaksi pendidikan, setiap individu diharapkan mampu mengekspresikan emosi sebagai bentuk reaksi terhadap perilaku individu lainnya dengan cara yang positif, baik berperilaku verbal maupun non-verbal.

Emosi merupakan salah satu aspek perkembangan individu (Hurlock, 2004; Yusuf, 2009; Santrock, 2019) yang terus berkembang sepanjang hayat. Individu memerlukan emosi untuk dapat mengekspresikan perasaannya. Emosi dapat memberi pengaruh terhadap perilaku individu, menurut Yusuf (2009, hal. 115) terdapat pengaruh emosi terhadap perilaku individu, antara lain (1) memperkuat semangat, apabila individu merasa senang atau puas atas hasil yang telah dicapai; dan (2) melemahkan semangat, apabila individu mengalami rasa kecewa karena kegagalan dan sebagai puncak dari keadaan ini ialah timbulnya rasa putus asa (frustrasi).

Emosi dalam proses interaksi individu dengan individu lainnya sangat penting, hal ini dikarenakan emosi diperlukan individu untuk beradaptasi dan untuk itu setiap individu sangat perlu untuk mengendalikan emosi dengan baik (Bhave & Saini, 2009, hal. 3). Terdapat dua cara individu mengekspresikan emosi, cara positif maupun negatif (Planalp et al, 2017; Parsons et al, 2017). Emosi positif diantaranya meliputi antusiasme, kegembiraan, dan cinta, sedangkan emosi negatif diantaranya meliputi kecemasan, kemarahan, rasa bersalah, dan kesedihan (Santrock, 2019, hal. 168). Sementara Nadhiroh (2017) menjelaskan emosi positif adalah emosi yang selalu diidamkan oleh individu, seperti bahagia, senang, puas, dan sejenisnya.

Sebaliknya, emosi negatif adalah emosi yang tidak diharapkan terjadi yang kebanyakan dipicu oleh konflik dan stres.

Marah merupakan salah satu bentuk emosi negatif. Marah merupakan reaksi emosional terhadap sesuatu yang tidak sesuai dengan yang diinginkan dan disebabkan oleh berbagai macam hal seperti ancaman, kekecewaan, frustrasi dan lainnya (Desra, 2019). Marah merupakan suatu respon alami yang dapat terjadi baik pada bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa, dan lansia (Planalp et al, 2017; Parsons et al, 2017; Santrock, 2019). Individu ketika marah, akan memiliki dua cara dalam mengekspresikannya, dapat dikatakan positif maupun negatif.

Cara mengekspresikan kemarahan yang positif dapat terjadi manakala individu dapat menyalurkan dengan cara yang baik dan dapat diterima lingkungan, menyelesaikan masalah secara baik, dan memotivasi pada pencapaian tujuan positif (Bhave & Saini, 2009, hal.11). Sedangkan mengekspresikan kemarahan dengan cara yang negatif yaitu kemarahan yang tidak dapat diatur sehingga menyebabkan pertengkaran verbal dan fisik, mengintimidasi dan menantang secara interpersonal, memiliki dampak merugikan pada hubungan dengan keluarga, teman, pasangan, pekerjaan, kolega, dan orang lain (Beames et al, 2019). Sementara Faupel, Herrick, & Sharp (2011) menjelaskan individu yang kesulitan dalam pengelolaan marah akan menyebabkan kesulitan berinteraksi dengan individu lain, dan yang lebih parahny adalah menimbulkan kekerasan terhadap diri maupun individu lain.

Nay (1996) mengartikan pengelolaan marah sebagai sekumpulan strategi yang digunakan individu untuk menyampaikan marah dengan benar. Selanjutnya Bhave & Saini (2009) mengartikan pengelolaan marah merupakan strategi yang digunakan individu untuk mengelola perasaan emosional dan cara meluapkan atau mengekspresikan marah. Adapun menurut Goleman (2002, hal. 59) pengelolaan marah berkaitan dengan bagaimana individu dalam mengatur perasaan, pikiran, dan tindakan pada saat marah. Selain itu, pengelolaan marah merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan perasaan marah mereka sebagai respons terhadap situasi yang tidak menyenangkan dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan mereka (Gentry, 2007). Dengan demikian dapat diartikan bahwa pengelolaan marah adalah kemampuan individu untuk mengontrol perasaan, pikiran, dan perilaku

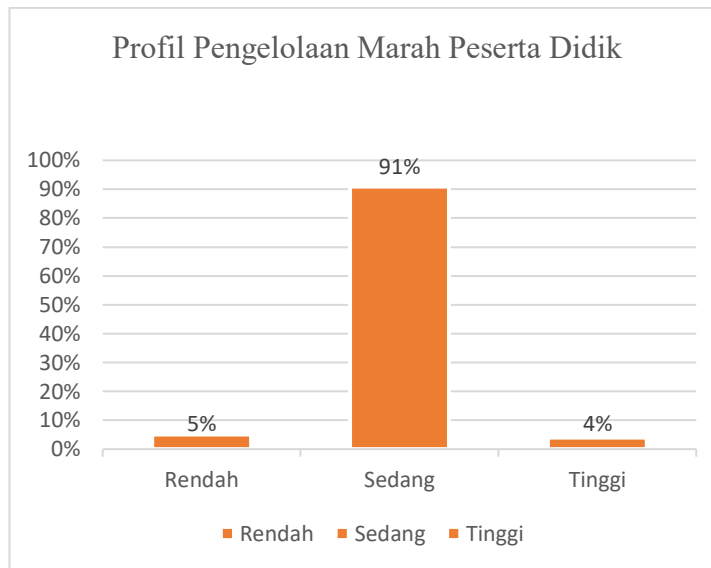
marah sebagai tanggapan terhadap situasi yang tidak menyenangkan dengan cara yang dapat diterima oleh individu di sekitarnya.

Perlu upaya untuk pengelolaan marah, agar dalam mengekspresikannya dapat bersifat positif melalui peran Bimbingan dan Konseling di sekolah. Bimbingan dan Konseling sejatinya merupakan proses dan bentuk layanan terhadap individu untuk mencapai perkembangan optimum pada setiap fase kehidupan. Kondisi perkembangan optimum merupakan kondisi dinamis yang ditandai dengan kesiapan dan kemampuan individu untuk memperbaiki diri (*self-improvement*) sehingga menjadi pribadi yang berfungsi penuh (*fully-functioning*) (Sunaryo Kartadinata, 2011, hal. 57).

2. Deskripsi Kebutuhan

a. Gambaran Kebutuhan Umum

Deskripsi kebutuhan pada peserta didik SMKN 1 Ciamis tahun pelajaran 2024/2025 dilandasi atas profil pengelolaan marah peserta didik. Gambaran umum diperoleh dari 375 peserta didik yang terdiri dari kelas X dan XI, adapun peserta didik dengan pengelolaan marah pada kategori tinggi sebanyak 15 orang atau 4%, artinya peserta didik memiliki pengelolaan marah yang baik sebagai tanggapan terhadap situasi yang tidak menyenangkan dengan cara yang dapat diterima oleh diri dan individu lain di sekitarnya, sehingga menimbulkan dampak baik bagi yang bersangkutan. Pada tingkat sedang 341 atau 91%, artinya peserta didik memiliki pengelolaan marah yang cukup baik sebagai tanggapan terhadap situasi yang tidak menyenangkan dengan cara yang dapat diterima oleh diri dan individu lain di sekitarnya, namun masih melakukan cara-cara yang kurang berkenan diterima oleh individu lain di sekitarnya, sehingga menimbulkan dampak kurang baik bahkan negatif bagi yang bersangkutan. Pada tingkat rendah sebanyak 19 orang atau 5%, artinya peserta didik memiliki pengelolaan marah yang kurang baik sebagai tanggapan terhadap situasi yang tidak menyenangkan dengan cara yang kurang dapat diterima oleh diri dan juga individu lain di sekitarnya, sehingga menimbulkan dampak tidak baik bagi yang bersangkutan.



Gambar 3.4 Profil Pengelolaan Marah Peserta Didik

b. Gambaran Kebutuhan Individu

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh peserta didik yang terindikasi pengelolaan marah rendah sebagai berikut.

Tabel 3.12 Daftar Skor Pengelolaan Marah Peserta Didik

N o	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Skor	Klasifikasi
1	MBA	P	X	59	Rendah
2	VRN	P	X	68	Rendah
3	RND	L	XI	71	Rendah
4	IH	P	X	72	Rendah
5	RA	L	XI	74	Rendah
6	DP	L	X	74	Rendah
7	AN	P	X	75	Rendah
8	FNS	L	XI	79	Rendah
9	NP	P	X	79	Rendah
10	LL	P	X	80	Rendah
11	NSR	P	X	80	Rendah
12	IM	L	X	82	Rendah
13	DSDP	L	XI	83	Rendah
14	NAN	P	XI	83	Rendah
15	RF	P	XI	83	Rendah
16	PKP	P	X	85	Rendah
17	IS	L	X	85	Rendah
18	AMK	P	X	86	Rendah
19	JR	P	XI	86	Rendah

Dari data pengelolaan marah, di peroleh sebanyak 19 orang peserta didik pada klasifikasi pengelolaan marah rendah, selanjutnya dipilih empat peserta didik yang dengan skor terendah dan berdasarkan jenis kelamin berbeda yang akan mendapatkan intervensi dengan konseling rasional emotif perilaku untuk meningkatkan pengelolaan marah, berikut data yang diperoleh berdasarkan skor pengolahan instrument dan wawancara terhadap konseli.

Tabel 3.13 Gambaran Kebutuhan Individu

No	Nama	Kelas	Usia	L/P	Skor	Gejala	Faktor atau Pemicu Marah	Upaya Biasa
1.	MBA	X MPLB	16	P	59	1. Mudah tersulut emosi saat perbedaan pendapat. 2. Memendam sakit hati kadang merasa dendam 3. Ingin memaki atau memukul/menampar/menjambak orang yang membuat gak enak hati 4. Menulis status di medsos 5. Mencari kawan untuk membenci orang yang sama untuk meluapkan kekesalan	- Ibu saya juga sama seperti saya, kalau marah luapkan secara terbuka. - Kesalahan orang belum tentu saya maafkan, apalagi yang sangat menyakitkan. - Orang tua sering bertengkar. - Ayah mudah tersulut emosi oleh tetangga	Seredanya emosi atau menganggap musuh
2.	VRN	X AKL	16	P	68	6. Mudah tersulut emosi saat karena cemburu 7. Memendam sakit hati kadang merasa dendam 8. Ada keinginan membalas sakit hati sepuas-puasnya terhadap orang	10. Ibu sering memarahi saya tanpa sebab yang jelas 11. Ibu sering memarahi ayah, tapi ayah tidak membalas.	- Meluapkan kemarahan ke orang bersangkutan, kalau tidak berani dipendam. - Mengurung diri di kamar. - Mencari tempat tenang. - Meluapkan marah ke ade

No	Nama	Kelas	Usia	L/P	Skor	Gejala	Faktor atau Pemicu Marah	Upaya Biasa
						9. Kadang mudah marah pas bercanda dengan teman	12. Kata ibu kalau marah harus di ungkapkan jangan di pendam	
3.	RND	XI Hotel	17	L	71	- Memaki dengan bahasa kasar dan nada tinggi - Nyolot dan melotot - Menantang - Memprovokasi - Memukul - Membanting pintu atau HP	- Cemburu - Orang tua sering bertengkar - Gak kuat nahan emosi - Susah berfikir jernih - Ingin langsung mukul muka orang - Harga diri terinjak-injak	- Tidur - Teriak-teriak pas jadi supporter - Ngebut pada saat naik motor - Luapkan langsung ke orangnya
4.	RA	XI PM	17	L	74	- Memaki dengan bahasa kasar dan nada tinggi - Membanting barang - Menendang benda - Berteriak - Berkelahi/menampar - Mengancam melalui WA	- Harga diri terinjak-injak - Ayah pemaarah dan sering banting barang di rumah - Ibu sering nangis gara-gara ayah - Ayah pernah mabuk	- Kabur ke rumah teman atau sodara - Tidur dan bermalas-malas - Memaki orang bila perlu berkelahi - Merokok

c. Hasil Analisis

MBA, VRN, RND, dan RA menjadi empat konseli dalam penelitian ini. Keempatnya menunjukkan kemampuan pengelolaan marah rendah jika berdasarkan instrumen pengelolaan marah dan juga ini diperkuat dengan data yang diperoleh melalui wawancara untuk penggalian informasi lebih lanjut. Pengelolaan marah diperlukan oleh setiap individu untuk kepentingan pribadi dan hubungan sosial. Bahkan betapa pentingnya individu untuk mampu mengelola marah, dalam ajaran islam ini diperlukan sebagaimana Nabi Muhammad, SAW bersabda, bersabda, *“Siapa yang berusaha menahan amarahnya, padahal dia mampu meluapkannya, maka dia akan Allah panggil di hadapan seluruh makhluk pada hari kiamat, sampai Allah menyuruhnya untuk memilih bidadari yang dia kehendaki”* (HR. Abu Dawud No. 4777; Tirmidzi No. 2021; Hasan). Melihat data hasil pre test yang mengungkapkan tingkat pengelolaan marah pada peserta didik menunjukkan adanya peserta didik yang memiliki tingkat pengelolaan marah rendah. Perlu suatu upaya untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan marah peserta didik. Sebagai guru bimbingan dan konseling tentunya perlu memahami hal-hal yang menjadi pemicu atau penyebab timbulnya marah, Hershcovis et al (2007) pada penelitiannya menjelaskan kondisi yang menyebabkan individu marah salah satunya adalah faktor situasional, yaitu ketidakadilan, ketidakpuasan, permasalahan yang menyangkut hubungan interpersonal, kendala yang dihadapi, dan kepemimpinan yang buruk. Oleh karena itu bagian terpenting setelah mengidentifikasi penyebab marah pada individu adalah kemampuan pengelolaan marah.

Nay (1996) menjelaskan bahwa pengelolaan marah memerlukan kemampuan memahami dan mengenali kemarahan, mengidentifikasi dan menghadapi pemicu kemarahan, meredakan kemarahan dengan ketenangan serta mengubah pikiran pemicu kemarahan, dan mempertahankan perilaku baru. Sementara Goleman (2002) menjelaskan, pengelolaan marah terdiri dari mengenali emosi marah, mengendalikan marah, meredakan marah, dan mengungkapkan marah secara asertif. Selanjutnya pendapat Bhave & Saini (2009) menjelaskan, bentuk perilaku marah yang perlu dikelola, yakni marah reaktif (*Reactive Anger*), marah tertunda (*Instrumental Anger*), dan pengendalian marah (*Anger Control*). Pertama *reactive*

anger yakni terkendalinya respon marah yang diekspresikan langsung terhadap beberapa peristiwa yang dianggap negatif, mengancam, atau memprovokasi. Kedua *instrumental anger* yakni respon marah yang tidak diekspresikan atau terpendam sehingga menjadi emosi negatif yang memunculkan atau merencanakan pembalasan. Marah instrumental secara internal termotivasi oleh beberapa memori dari provokasi yang terjadi di masa lalu. Dan terakhir pengendalian marah yakni respon marah yang terkelola dan diungkapkan secara asertif.

Selanjutnya upaya guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan pengelolaan marah peserta didik dapat melalui layanan yang bersifat kuratif maupun preventif. Pada focus penelitian ini, layanan yang bersifat kuratif melalui konseling rasional emotif perilaku menjadi upaya untuk meningkatkan pengelolaan marah peserta didik.

2. Tujuan

Tujuan pelaksanaan konseling rasional emotif perilaku, yaitu untuk meningkatkan pengelolaan marah peserta didik di SMKN 1 Ciamis. Secara khusus tujuan konseling rasional emotif perilaku untuk meningkatkan pengelolaan marah pada peserta didik adalah untuk.

- a. Terciptanya hubungan sosial yang positif pada peserta didik
- b. Peserta didik mampu mengidentifikasi sumber atau penyebab timbulnya marah
- c. Peserta didik mampu mengubah keyakinan diri tentang marah dan cara melampiaskan marah menjadi lebih positif
- d. Peserta didik mampu mengubah perilaku yang muncul pada saat timbulnya marah pada diri, dan
- e. Peserta didik memiliki cara yang produktif dan sehat dalam mengelola marah

3. Komponen dan Strategi Intervensi

Adapun pada intervensi ini, akan diprioritaskan pada layanan responsif, yang merupakan pemberian bantuan kepada konseli yang menghadapi kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera, sebab jika tidak segera

dibantu menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas-tugas perkembangan. Konseling individu melalui Konseling Rasional Emotif Perilaku menjadi pendekatan untuk membantu peserta didik meningkatkan pengelolaan marah. Konseling Rasional Emotif Perilaku memiliki pola A-B-C-D-E-F (Corey, 2013) dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- a. Eksplorasi Emosi dan Konsekuensi (*Consequence*).
- b. Identifikasi Pikiran dan Keyakinan (*Belief System*).
- c. Identifikasi Peristiwa Pemicu Kemarahan (*Activating Event*).
- d. Disputasi Keyakinan Irrasional (*Disputation*).
Pengembangan Pikiran Alternatif (*Effective New Belief*) melalui.
 - 1) Memberikan Penguatan Positif.
 - 2) Pemberian *Homework*.
 - 3) Penggunaan Teknik Relaksasi.
 - 4) Pelatihan Keterampilan Komunikasi.
 - 5) Reevaluasi dan Monitoring Perkembangan.
- e. Mendorong Penerimaan dan Perubahan Sikap (*Effects*).
- f. Mengungkap Perubahan Perasaan (*Feeling*). Konselor perlu mengungkap perasaan baru yang timbul atas perubahan pikiran dan perilaku yang terjadi pada peserta didik (konseli).

5. Rencana Operasional

Tabel 3.14 Rencana Operasional

No	Konseli	Kegiatan	Tahap	Tujuan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
1	MBA	Intervensi 1	C-B-A	Menggambarkan bagaimana peserta didik (konseli) merasa dan bertindak sebagai akibat dari pikiran-pikiran dan keyakinan yang muncul	Eksplorasi Emosi dan Konsekuensi (<i>Consequence</i>)	30-45 menit
				Mengidentifikasi pikiran dan keyakinan yang muncul ketika peserta didik (konseli) menghadapi peristiwa pemicu.	Identifikasi Pikiran dan Keyakinan (<i>Belief System</i>)	
				Mengidentifikasi situasi atau peristiwa tertentu yang sering memicu marah.	Identifikasi Peristiwa Pemicu Kemarahan (<i>Activating Event</i>)	
		Intervensi 2	D-E	Membantu peserta didik (konseli) menggugat keyakinan irasional mereka.	Disputasi Keyakinan Irrasional (<i>Disputation</i>)	30-45 menit
				Membantu peserta didik (konseli) mengembangkan pikiran alternatif yang lebih rasional dan adaptif terkait peristiwa pemicu.	Pengembangan Pikiran Alternatif (<i>Effective New Belief</i>).	
				Membuat kesepakatan dengan peserta didik (konseli) untuk memberikan penguatan-penguatan yang baik dan positif ketika peserta didik (konseli) berhasil mengubah pemikiran dan perilaku pada diri mereka menjadi lebih rasional dan adaptif.	Memberikan Penguatan Positif	
				Mendorong peserta didik (konseli) menerima bahwa beberapa hal mungkin tidak dapat diubah, tetapi mereka dapat mengubah cara meresponsnya. Bantu peserta didik (konseli) untuk mengembangkan sikap yang lebih fleksibel dan adaptif terhadap situasi marah.	Mendorong Penerimaan dan Perubahan Sikap (<i>Effects</i>)	

No	Konseli	Kegiatan	Tahap	Tujuan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
				Mengamati dan mencatat pikiran-pikiran yang muncul saat peserta didik (konseli) menghadapi situasi pemicu di kehidupan sehari-hari. Peserta didik (konseli) dapat mencatat pikiran-pikiran irasional dan mencoba menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif	Pemberian <i>Homework 1</i>	
		Intervensi 3	D	Mengajarkan peserta didik (konseli) teknik relaksasi yang dapat membantu pengelolaan marah saat merasakan marah mulai meningkat.	Penggunaan Teknik Relaksasi	30-45 menit
				Mengamati dan mencatat pikiran-pikiran yang muncul saat peserta didik (konseli) menghadapi situasi pemicu di kehidupan sehari-hari. Peserta didik (konseli) dapat mencatat pikiran-pikiran irasional dan mencoba menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif Memperaktekan teknik relaksasi	Pemberian <i>Homework 2</i>	
		Intervensi 4	D	Lakukan reevaluasi secara berkala terhadap perkembangan peserta didik (konseli) dalam pengelolaan marah. Diskusikan situasi-situasi yang berhasil diatasi dan identifikasi area yang masih perlu ditingkatkan.	Reevaluasi dan Monitoring Perkembangan.	30-45 menit
				Mengamati dan mencatat pikiran-pikiran yang muncul saat peserta didik (konseli) menghadapi situasi pemicu di kehidupan sehari-hari. Peserta didik (konseli) dapat mencatat pikiran-pikiran irasional dan mencoba menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif Memperaktekan teknik relaksasi	Pemberian <i>Homework 2</i>	

No	Konseli	Kegiatan	Tahap	Tujuan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
		Intervensi 5	D	Mengajarkan peserta didik (konseli) keterampilan komunikasi yang efektif untuk mengungkapkan kemarahan dengan cara yang sehat dan konstruktif, berbicara dengan jujur dan terbuka, sambil menghormati perasaan orang lain.	Pelatihan Keterampilan Komunikasi	30-45 menit
				Mengamati dan mencatat pikiran-pikiran yang muncul saat peserta didik (konseli) menghadapi situasi pemicu di kehidupan sehari-hari. Peserta didik (konseli) dapat mencatat pikiran-pikiran irasional dan mencoba menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif Memperaktekan teknik relaksasi Memperaktekan keterampilan komunikasi	Pemberian <i>Homework 3</i>	
		Intervensi 6	D	Lakukan reevaluasi secara berkala terhadap perkembangan peserta didik (konseli) dalam pengelolaan marah. Diskusikan situasi-situasi yang berhasil diatasi dan identifikasi area yang masih perlu ditingkatkan.	Reevaluasi dan Monitoring Perkembangan.	30-45 menit
				Mengamati dan mencatat pikiran-pikiran yang muncul saat peserta didik (konseli) menghadapi situasi pemicu di kehidupan sehari-hari. Peserta didik (konseli) dapat mencatat pikiran-pikiran irasional dan mencoba menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif Memperaktekan teknik relaksasi Memperaktekan keterampilan komunikasi	Pemberian <i>Homework 3</i>	

No	Konseli	Kegiatan	Tahap	Tujuan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
		Intervensi 7	F	Mengungkap perasaan baru yang timbul atas perubahan pikiran dan perilaku yang terjadi pada peserta didik (konseli).	Mengungkap Perubahan Perasaan (<i>Feeling</i>)	30-45 menit
		Intervensi 8		Mengungkap kemampuan pengelolaan marah peserta didik (konseli) untuk membangun kemandirian dalam menyelesaikan permasalahan serupa dimasa yang akan datang	Mengungkap Perubahan	30-45 menit
2	VRN	Intervensi 1	C-B-A	Menggambarkan bagaimana peserta didik (konseli) merasa dan bertindak sebagai akibat dari pikiran-pikiran dan keyakinan yang muncul	Eksplorasi Emosi dan Konsekuensi (<i>Consequence</i>)	30-45 menit
				Mengidentifikasi pikiran dan keyakinan yang muncul ketika peserta didik (konseli) menghadapi peristiwa pemicu.	Identifikasi Pikiran dan Keyakinan (<i>Belief System</i>)	
				Mengidentifikasi situasi atau peristiwa tertentu yang sering memicu marah.	Identifikasi Peristiwa Pemicu Kemarahan (<i>Activating Event</i>)	
		Intervensi 2	D-E	Membantu peserta didik (konseli) menggugat keyakinan irasional mereka.	Disputasi Keyakinan Irrasional (<i>Disputation</i>)	30-45 menit
				Membantu peserta didik (konseli) mengembangkan pikiran alternatif yang lebih rasional dan adaptif terkait peristiwa pemicu.	Pengembangan Pikiran Alternatif (<i>Effective New Belief</i>).	
				Membuat kesepakatan dengan peserta didik (konseli) untuk memberikan penguatan-penguatan yang baik dan positif ketika peserta didik (konseli) berhasil mengubah pemikiran dan perilaku pada diri mereka menjadi lebih rasional dan adaptif.	Memberikan Penguatan Positif	

No	Konseli	Kegiatan	Tahap	Tujuan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
				Mendorong peserta didik (konseli) menerima bahwa beberapa hal mungkin tidak dapat diubah, tetapi mereka dapat mengubah cara meresponsnya. Bantu peserta didik (konseli) untuk mengembangkan sikap yang lebih fleksibel dan adaptif terhadap situasi marah.	Mendorong Penerimaan dan Perubahan Sikap (<i>Effects</i>)	
				Mengamati dan mencatat pikiran-pikiran yang muncul saat peserta didik (konseli) menghadapi situasi pemicu di kehidupan sehari-hari. Peserta didik (konseli) dapat mencatat pikiran-pikiran irasional dan mencoba menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif	Pemberian <i>Homework 1</i>	
		Intervensi 3	D	Mengajarkan peserta didik (konseli) teknik relaksasi yang dapat membantu pengelolaan marah saat merasakan marah mulai meningkat.	Penggunaan Teknik Relaksasi	30-45 menit
				Mengamati dan mencatat pikiran-pikiran yang muncul saat peserta didik (konseli) menghadapi situasi pemicu di kehidupan sehari-hari. Peserta didik (konseli) dapat mencatat pikiran-pikiran irasional dan mencoba menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif Memperaktekan teknik relaksasi	Pemberian <i>Homework 2</i>	
		Intervensi 4	D	Lakukan reevaluasi secara berkala terhadap perkembangan peserta didik (konseli) dalam pengelolaan marah. Diskusikan situasi-situasi yang berhasil diatasi dan identifikasi area yang masih perlu ditingkatkan.	Reevaluasi dan Monitoring Perkembangan.	30-45 menit
				Mengamati dan mencatat pikiran-pikiran yang muncul saat peserta didik (konseli) menghadapi situasi pemicu di kehidupan sehari-hari. Peserta didik (konseli) dapat	Pemberian <i>Homework 2</i>	

No	Konseli	Kegiatan	Tahap	Tujuan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
				mencatat pikiran-pikiran irasional dan mencoba menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif Memperaktekan teknik relaksasi		
		Intervensi 5	D	Mengajarkan peserta didik (konseli) keterampilan komunikasi yang efektif untuk mengungkapkan kemarahan dengan cara yang sehat dan konstruktif, berbicara dengan jujur dan terbuka, sambil menghormati perasaan orang lain.	Pelatihan Keterampilan Komunikasi	30-45 menit
				Mengamati dan mencatat pikiran-pikiran yang muncul saat peserta didik (konseli) menghadapi situasi pemicu di kehidupan sehari-hari. Peserta didik (konseli) dapat mencatat pikiran-pikiran irasional dan mencoba menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif Memperaktekan teknik relaksasi Memperaktekan keterampilan komunikasi	Pemberian <i>Homework 3</i>	
		Intervensi 6	D	Lakukan reevaluasi secara berkala terhadap perkembangan peserta didik (konseli) dalam pengelolaan marah. Diskusikan situasi-situasi yang berhasil diatasi dan identifikasi area yang masih perlu ditingkatkan.	Reevaluasi dan Monitoring Perkembangan.	30-45 menit
				Mengamati dan mencatat pikiran-pikiran yang muncul saat peserta didik (konseli) menghadapi situasi pemicu di kehidupan sehari-hari. Peserta didik (konseli) dapat mencatat pikiran-pikiran irasional dan mencoba menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif	Pemberian <i>Homework 3</i>	

No	Konseli	Kegiatan	Tahap	Tujuan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
				Memperaktekan teknik relaksasi		
				Memperaktekan keterampilan komunikasi		
		Intervensi 7	F	Mengungkap perasaan baru yang timbul atas perubahan pikiran dan perilaku yang terjadi pada peserta didik (konseli).	Mengungkap Perubahan Perasaan (<i>Feeling</i>)	30-45 menit
		Intervensi 8		Mengungkap kemampuan pengelolaan marah peserta didik (konseli) untuk membangun kemandirian dalam menyelesaikan permasalahan serupa dimasa yang akan datang.	Mengungkap Perubahan	30-45 menit
3	RND	Intervensi 1	C-B-A	Menggambarkan bagaimana peserta didik (konseli) merasa dan bertindak sebagai akibat dari pikiran-pikiran dan keyakinan yang muncul	Eksplorasi Emosi dan Konsekuensi (<i>Consequence</i>)	30-45 menit
				Mengidentifikasi pikiran dan keyakinan yang muncul ketika peserta didik (konseli) menghadapi peristiwa pemicu.	Identifikasi Pikiran dan Keyakinan (<i>Belief System</i>)	
				Mengidentifikasi situasi atau peristiwa tertentu yang sering memicu marah.	Identifikasi Peristiwa Pemicu Kemarahan (<i>Activating Event</i>)	
		Intervensi 2	D-E	Membantu peserta didik (konseli) menggugat keyakinan irasional mereka.	Disputasi Keyakinan Irrasional (<i>Disputation</i>)	30-45 menit
				Membantu peserta didik (konseli) mengembangkan pikiran alternatif yang lebih rasional dan adaptif terkait peristiwa pemicu.	Pengembangan Pikiran Alternatif (<i>Effective New Belief</i>).	

No	Konseli	Kegiatan	Tahap	Tujuan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
				Membuat kesepakatan dengan peserta didik (konseli) untuk memberikan penguatan-penguatan yang baik dan positif ketika peserta didik (konseli) berhasil mengubah pemikiran dan perilaku pada diri mereka menjadi lebih rasional dan adaptif.	Memberikan Penguatan Positif	
				Mendorong peserta didik (konseli) menerima bahwa beberapa hal mungkin tidak dapat diubah, tetapi mereka dapat mengubah cara meresponsnya. Bantu peserta didik (konseli) untuk mengembangkan sikap yang lebih fleksibel dan adaptif terhadap situasi marah.	Mendorong Penerimaan dan Perubahan Sikap (<i>Effects</i>)	
				Mengamati dan mencatat pikiran-pikiran yang muncul saat peserta didik (konseli) menghadapi situasi pemicu di kehidupan sehari-hari. Peserta didik (konseli) dapat mencatat pikiran-pikiran irasional dan mencoba menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif	Pemberian <i>Homework 1</i>	
		Intervensi 3	D	Mengajarkan peserta didik (konseli) teknik relaksasi yang dapat membantu pengelolaan marah saat merasakan marah mulai meningkat.	Penggunaan Teknik Relaksasi	30-45 menit
				Mengamati dan mencatat pikiran-pikiran yang muncul saat peserta didik (konseli) menghadapi situasi pemicu di kehidupan sehari-hari. Peserta didik (konseli) dapat mencatat pikiran-pikiran irasional dan mencoba menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif Memperaktekan teknik relaksasi	Pemberian <i>Homework 2</i>	

No	Konseli	Kegiatan	Tahap	Tujuan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
		Intervensi 4	D	Lakukan reevaluasi secara berkala terhadap perkembangan peserta didik (konseli) dalam pengelolaan marah. Diskusikan situasi-situasi yang berhasil diatasi dan identifikasi area yang masih perlu ditingkatkan.	Reevaluasi dan Monitoring Perkembangan.	30-45 menit
				Mengamati dan mencatat pikiran-pikiran yang muncul saat peserta didik (konseli) menghadapi situasi pemicu di kehidupan sehari-hari. Peserta didik (konseli) dapat mencatat pikiran-pikiran irasional dan mencoba menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif	Pemberian <i>Homework 2</i>	
		Intervensi 5	D	Memperaktekan teknik relaksasi		30-45 menit
				Mengajarkan peserta didik (konseli) keterampilan komunikasi yang efektif untuk mengungkapkan kemarahan dengan cara yang sehat dan konstruktif, berbicara dengan jujur dan terbuka, sambil menghormati perasaan orang lain.	Pelatihan Keterampilan Komunikasi	
				Mengamati dan mencatat pikiran-pikiran yang muncul saat peserta didik (konseli) menghadapi situasi pemicu di kehidupan sehari-hari. Peserta didik (konseli) dapat mencatat pikiran-pikiran irasional dan mencoba menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif	Pemberian <i>Homework 3</i>	
				Memperaktekan teknik relaksasi		
				Memperaktekan keterampilan komunikasi		

No	Konseli	Kegiatan	Tahap	Tujuan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
		Intervensi 6	D	Lakukan reevaluasi secara berkala terhadap perkembangan peserta didik (konseli) dalam pengelolaan marah. Diskusikan situasi-situasi yang berhasil diatasi dan identifikasi area yang masih perlu ditingkatkan.	Reevaluasi dan Monitoring Perkembangan.	30-45 menit
				Mengamati dan mencatat pikiran-pikiran yang muncul saat peserta didik (konseli) menghadapi situasi pemicu di kehidupan sehari-hari. Peserta didik (konseli) dapat mencatat pikiran-pikiran irasional dan mencoba menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif Memperaktekan teknik relaksasi Memperaktekan keterampilan komunikasi	Pemberian <i>Homework 3</i>	
		Intervensi 7	F	Mengungkap perasaan baru yang timbul atas perubahan pikiran dan perilaku yang terjadi pada peserta didik (konseli).	Mengungkap Perubahan Perasaan (<i>Feeling</i>)	30-45 menit
		Intervensi 8		Mengungkap kemampuan pengelolaan marah peserta didik (konseli) untuk membangun kemandirian dalam menyelesaikan permasalahan serupa dimasa yang akan datang	Mengungkap Perubahan	30-45 menit
4	RA	Intervensi 1	C-B-A	Menggambarkan bagaimana peserta didik (konseli) merasa dan bertindak sebagai akibat dari pikiran-pikiran dan keyakinan yang muncul	Eksplorasi Emosi dan Konsekuensi (<i>Consequence</i>)	30-45 menit
				Mengidentifikasi pikiran dan keyakinan yang muncul ketika peserta didik (konseli) menghadapi peristiwa pemicu.	Identifikasi Pikiran dan Keyakinan (<i>Belief System</i>)	

No	Konseli	Kegiatan	Tahap	Tujuan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
				Mengidentifikasi situasi atau peristiwa tertentu yang sering memicu marah.	Identifikasi Peristiwa Pemicu Kemarahan (<i>Activating Event</i>)	
		Intervensi 2	D-E	Membantu peserta didik (konseli) menggugat keyakinan irasional mereka.	Disputasi Keyakinan Irrasional (<i>Disputation</i>)	30-45 menit
				Membantu peserta didik (konseli) mengembangkan pikiran alternatif yang lebih rasional dan adaptif terkait peristiwa pemicu.	Pengembangan Pikiran Alternatif (<i>Effective New Belief</i>).	
				Membuat kesepakatan dengan peserta didik (konseli) untuk memberikan penguatan-penguatan yang baik dan positif ketika peserta didik (konseli) berhasil mengubah pemikiran dan perilaku pada diri mereka menjadi lebih rasional dan adaptif.	Memberikan Penguatan Positif	
				Mendorong peserta didik (konseli) menerima bahwa beberapa hal mungkin tidak dapat diubah, tetapi mereka dapat mengubah cara meresponsnya. Bantu peserta didik (konseli) untuk mengembangkan sikap yang lebih fleksibel dan adaptif terhadap situasi marah.	Mendorong Penerimaan dan Perubahan Sikap (<i>Effects</i>)	
				Mengamati dan mencatat pikiran-pikiran yang muncul saat peserta didik (konseli) menghadapi situasi pemicu di kehidupan sehari-hari. Peserta didik (konseli) dapat mencatat pikiran-pikiran irasional dan mencoba menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif	Pemberian <i>Homework 1</i>	
		Intervensi 3	D	Mengajarkan peserta didik (konseli) teknik relaksasi yang dapat membantu pengelolaan marah saat merasakan marah mulai meningkat.	Penggunaan Teknik Relaksasi	30-45 menit

No	Konseli	Kegiatan	Tahap	Tujuan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
				Mengamati dan mencatat pikiran-pikiran yang muncul saat peserta didik (konseli) menghadapi situasi pemicu di kehidupan sehari-hari. Peserta didik (konseli) dapat mencatat pikiran-pikiran irasional dan mencoba menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif Memperaktekan teknik relaksasi	Pemberian <i>Homework 2</i>	
		Intervensi 4	D	Lakukan reevaluasi secara berkala terhadap perkembangan peserta didik (konseli) dalam pengelolaan marah. Diskusikan situasi-situasi yang berhasil diatasi dan identifikasi area yang masih perlu ditingkatkan.	Reevaluasi dan Monitoring Perkembangan.	30-45 menit
				Mengamati dan mencatat pikiran-pikiran yang muncul saat peserta didik (konseli) menghadapi situasi pemicu di kehidupan sehari-hari. Peserta didik (konseli) dapat mencatat pikiran-pikiran irasional dan mencoba menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif Memperaktekan teknik relaksasi	Pemberian <i>Homework 2</i>	
		Intervensi 5	D	Mengajarkan peserta didik (konseli) keterampilan komunikasi yang efektif untuk mengungkapkan kemarahan dengan cara yang sehat dan konstruktif, berbicara dengan jujur dan terbuka, sambil menghormati perasaan orang lain.	Pelatihan Keterampilan Komunikasi	30-45 menit
				Mengamati dan mencatat pikiran-pikiran yang muncul saat peserta didik (konseli) menghadapi situasi pemicu di kehidupan sehari-hari. Peserta didik (konseli) dapat	Pemberian <i>Homework 3</i>	

No	Konseli	Kegiatan	Tahap	Tujuan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
				mencatat pikiran-pikiran irasional dan mencoba menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif Memperaktekan teknik relaksasi Memperaktekan keterampilan komunikasi		
		Intervensi 6	D	Lakukan reevaluasi secara berkala terhadap perkembangan peserta didik (konseli) dalam pengelolaan marah. Diskusikan situasi-situasi yang berhasil diatasi dan identifikasi area yang masih perlu ditingkatkan.	Reevaluasi dan Monitoring Perkembangan.	30-45 menit
				Mengamati dan mencatat pikiran-pikiran yang muncul saat peserta didik (konseli) menghadapi situasi pemicu di kehidupan sehari-hari. Peserta didik (konseli) dapat mencatat pikiran-pikiran irasional dan mencoba menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif Memperaktekan teknik relaksasi Memperaktekan keterampilan komunikasi	Pemberian <i>Homework 3</i>	
		Intervensi 7	F	Mengungkap perasaan baru yang timbul atas perubahan pikiran dan perilaku yang terjadi pada peserta didik (konseli).	Mengungkap Perubahan Perasaan (<i>Feeling</i>)	30-45 menit
		Intervensi 8		Mengungkap kemampuan pengelolaan marah peserta didik (konseli) untuk membangun kemandirian dalam menyelesaikan permasalahan serupa dimasa yang akan datang	Mengungkap Perubahan	30-45 menit

6. Evaluasi

Evaluasi dilakukan berdasarkan evaluasi proses dan hasil. Tujuan dari evaluasi untuk mendapatkan data empirik atas kualitas layanan konseling rasional emotif perilaku untuk meningkatkan pengelolaan marah. Selain itu, evaluasi dilakukan untuk mendapatkan data dan informasi yang dapat digunakan sebagai tindak lanjut dan perbaikan program konseling. Fokus evaluasi merupakan kegiatan penilaian tahap orientasi (awal kegiatan), tahap eksplorasi (inti kegiatan), dan tahap refleksi (akhir kegiatan) yang dilaksanakan dengan menggunakan observasi dan angket evaluasi pada setiap pertemuan.

Evaluasi proses yang dilaksanakan meliputi: 1) antusiasme konseli dalam layanan konseling; 2) kesesuaian struktur dan tahapan program konseling yang dirancang; 3) alokasi waktu yang digunakan dalam pelaksanaan konseling dengan jadwal dan alokasi waktu yang direncanakan. Indikator keberhasilan proses ditandai dengan keaktifan konseli, antusiasme, dan perubahan yang ditunjukkan setelah mengikuti sesi konseling. Sedangkan evaluasi hasil merupakan penilaian yang difokuskan terhadap perubahan akhir yang ditunjukkan oleh peserta didik setelah mengikuti kegiatan konseling.

Tabel 3.15 Format Evaluasi Proses Konseling

Aspek Evaluasi Proses	Penilaian			
	1	2	3	4
Tahap awal (mengucapkan salam, bersikap hangat dan menerima, menjelaskan asas rahasia, menyampaikan tujuan)				
Tahap inti (penggunaan pola ABCDEF)				
Tahap akhir (refleksi, evaluasi, dan menyampaikan rencana tindak lanjut)				
Keterlibatan, keterbukaan dan antusias konseli dalam pemecahan masalah				
Kesesuaian dengan struktur tahapan konseling yang dirancang				
Kesesuaian alokasi waktu yang direncanakan				
Jumlah				

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 6 = 6$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 6 = 24$
2. Kategori hasil :
 - Sangat baik = 21 - 24
 - Baik = 17 - 20
 - Cukup = 13 - 16
 - Kurang = ... - 12

Ciamis,.....
Observer

.....

Tabel 3.16 Format Evaluasi Hasil Konseling

Aspek Evaluasi Hasil	Penilaian			
	1	2	3	4
Saya menerima kemudahan untuk menemui guru bk/konselor				
Saya merasa yakin akan kerahasiaan bersama guru bk/konselor				
Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari konseling				
Saya menerima perlakuan yang baik dan hangat dari guru bk/konselor				
Saya mampu menemukan inti permasalahan pengelolaan masalah yang saya hadapi				
Saya dapat mengembangkan pemahaman pengelolaan marah yang lebih positif setelah mengikuti konseling				
Saya dapat mengubah perilaku sehingga pengelolaan marah saya menjadi lebih baik dan bermakna				
Jumlah				

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 7 = 7$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 7 = 28$
2. Kategori hasil :
 - Sangat baik = 22 - 28
 - Baik = 17 - 21
 - Cukup = 13 - 16
 - Kurang = ... - 12

Ciamis,.....
Peserta didik/Konseli

.....

Tabel 3.17 Format Testimoni Konseling

1. Apa yang kamu alami sebelum mengikuti sesi konseling?
--

YUSEF ABDUL AZIZ, 2025

KONSELING RASIONAL EMOTIF PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN PENGELOLAAN MARAH
(Penelitian Subjek Tunggal Terhadap Siswa SMKN 1 Ciamis)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

-
-
2. Apa yang kamu lakukan pada saat proses konseling berlangsung?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Perubahan seperti apa yang kamu rasakan setelah selesai mengikuti konseling?

.....

.....

.....

.....

.....

4. Bagian terbaik apa paling berkesan dari sesi konseling ini?

.....

.....

.....

.....

.....

Ciamis,.....
Peserta didik/Konseli

.....

7. Waktu Pelaksanaan Penelitian

Adapun rincian pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut.

Tabel 3.18 Waktu Pelaksanaan Penelitian

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan							
		2024		2025					
		11	12	1	2	3	4	5	6
1.	Studi Pendahuluan								
2.	Penyusunan dan pengujian Instrumen Penelitian								
3.	<i>Pre Test</i> dan Oleh Hasil <i>Pre Test</i>								
4.	Rencana dan Pelaksanaan Intervensi								
5.	Post tes dan penyusunan hasil peneliti								