

## **ABSTRAK**

### **DESKRIPSI KEMAMPUAN MENGENAL EMOSI DAN MENGELOLA EMOSI PARA SISWA-SISWI KELAS X TAHUN AJARAN 2007/2008 DAN IMPLIKASINYA TERHADAP USULAN TOPIK BIMBINGAN KLASIKAL**

**Nadia Fitriansyah  
Universitas Sanata Dharma  
Yogyakarta  
2008**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kemampuan mengenal emosi dan mengelola emosi para siswa kelas X SMA Pangudi Luhur Sedayu, Tahun Ajaran 2007/2008. Pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab dalam penelitian ini adalah (1) Sejauh mana tingkat kemampuan para siswa kelas X dalam mengenal emosi? (2) Sejauh mana tingkat kemampuan para siswa kelas X dalam mengelola emosi? 3) Topik-topik bimbingan klasikal apakah yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan mengenal emosi dan mengelola emosi pada para siswa kelas X tahun ajaran 2007/2008?

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Alat pengumpul data yang digunakan adalah kuesioner kemampuan mengenal emosi dan mengelola emosi yang disusun oleh penulis. Subjek penelitian adalah para siswa kelas X SMA Pangudi Luhur Sedayu Tahun Ajaran 2007/2008.

Hasil penelitian adalah (1) 57 siswa (66,7%) memiliki kemampuan mengenal emosi yang tergolong tinggi, 29 siswa (33,3%) memiliki kemampuan mengenal emosi yang tergolong sedang dan tak seorang pun siswa memiliki kemampuan mengenal emosi yang tergolong rendah, (2) 54 siswa (62,1%) memiliki kemampuan mengelola emosi yang tergolong tinggi, 33 siswa (37,9%) memiliki kemampuan mengelola emosi yang tergolong sedang dan tak seorang pun siswa yang memiliki kemampuan mengelola emosi yang tergolong rendah, (3) 54 siswa (62,1 %) memiliki kemampuan mengenal emosi dan mengelola emosi yang tergolong tinggi, 33 siswa (37,9 %) memiliki kemampuan mengenal emosi dan mengelola emosi yang tergolong sedang dan tak seorang pun siswa yang memiliki kemampuan mengenal emosi dan mengelola emosi yang tergolong rendah. Dari hasil penelitian ditemukan bahwa kemampuan mengenal emosi dan mengelola emosi para siswa kelas X belum ideal, maka dari itu disusunlah topik-topik bimbingan yang sesuai untuk dapat meningkatkan kemampuan mengenal emosi dan mengelola emosi para siswa kelas X SMA Pangudi Luhur Sedayu. Topik-topik bimbingan yang disusun antara lain: (1) Mengetahui berbagai macam emosi, (2) Membedakan emosi yang dialami, (3) Mengungkapkan perasaan, (4) Mengetahui kelebihan diri, (5) Mengendalikan emosi, (6) Bertanggung jawab dengan kesalahan yang pernah dilakukan, (7) Peka dengan kata hati.

## **ABSTRACT**

### **THE DESCRIPTION OF EMOTION AWARENESS AND MANAGEMENT OF THE 10<sup>TH</sup> GRADE STUDENT OF PANGUDI LUHUR SEDAYU YOGYAKARTA SENIOR HIGH SCHOOL ACADEMIC YEAR 2007/2008 AND ITS IMPLICATION TO GUIDANCE TOPICS PROPOSAL**

**Nadia Fitriansyah  
Sanata Dharma University  
Yogyakarta**

This research aimed to describe emotional awareness and emotional management of the 10<sup>th</sup> grade student in Pangudi Luhur Senior High School Sedayu for the academic year 2007/2008. There were some problems in this research (1) what is the level of emotional awareness of the 10<sup>th</sup> grade Pangudi Luhur Sedayu Senior high School student academic year 2007/2008? (2) What is the level of management emotional of the 10<sup>th</sup> grade Pangudi Luhur Sedayu Senior high School student academic year 2007/2008? (3) What is the most appropriate guidance topic to develop the emotional awareness and emotional management of the 10<sup>th</sup> grade student in Pangudi Luhur Senior High School Sedayu for the academic year 2007/2008?

This research was descriptive. In order to collect the data, the writer applied emotional awareness and management emotional questionnaires, which were developed by the writer. The subject of this research was the 10<sup>th</sup> grade student in Pangudi Luhur Senior High School Sedayu for the academic year 2007/2008.

The result of the research were (1) 54 (62.1%) student met the qualification of high emotional awareness and emotional management, 33 (37.9%) student met the qualification of medium emotional awareness and emotional management, and there was no student met the qualification of low emotional awareness and emotional management. (2) the aspect of emotional awareness ability: there were no student with low emotional awareness, there were 29 (33,3%) student with medium emotional awareness and there were 57 (66,7%) student with high emotional awareness (3) the aspect of emotional management ability: there was no student who meet the qualification of low emotional management ability, there were 33 (37,9%) student who meet the qualification of medium emotional management ability and there were 54 (62,1%) student who met the qualification of high emotional management ability. From the results, the writer concluded that the ability of emotional awareness and emotional management of the 10<sup>th</sup> grade student were not ideal. Therefore, such appropriate guidance topics were designed to improve the ability of emotional awareness and emotional management of the 10<sup>th</sup> grade student. The design of these guidance topics was: (1) Understanding the variety of emotion (2) Differentiate Emotion (3) Expressing Feelings (4) Understanding self- (5) Controlling emotion (6) Being responsible for the mistakes that have been done (7) Being sensitive with self-conscience.