

**PENERAPAN TEKNIK PSIKOEDUKATIF DALAM LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN
KETERAMPILAN REGULASI EMOSIONAL PADA
SISWA SMA SWASTA ASUHAN DAYA
Tahun Ajaran 2023/2024**

SKRIPSI

*Diajukan Guna Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Program Studi Bimbingan Dan Konseling*

Disusun Oleh :

Diraikha Salsabiella

NPM. 2002080002



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2024**



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30

Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Jumat, Tanggal 18 Oktober 2024 pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama : Diraikha Salsabiella
NPM : 2002080002
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Teknik Psikoedukatif dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosional pada Siswa SMA Swasta Asuhan Daya 2023/2024

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).


Ditetapkan : () Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

PANITIA PELAKSANA

Ketua

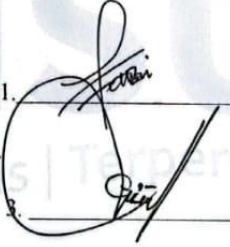


Dra. Hj. Syamsuurnita, M.Pd.

Sekretaris


Dr. Hj. Dewi Kesuma Nasution, M.Hum.

ANGGOTA PENGUJI:

1. M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.
2. Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.
3. Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd.

1. 
2. 



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30

Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Jumat, Tanggal 18 Oktober 2024 pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama : Diraikha Salsabiella
NPM : 2002080002
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Teknik Psikoedukatif dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosional pada Siswa SMA Swasta Asuhan Daya 2023/2024

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).


Ditetapkan : () Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

PANITIA PELAKSANA

Ketua


Dra. Hj. Syamsuurnita, M.Pd.

Sekretaris


Dr. Hj. Dewi Kesuma Nasution, M.Hum.

ANGGOTA PENGUJI:

1. M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.
2. Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.
3. Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd.

1.

2.

2.



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238

Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Diraiikha Salsabiella
NPM : 2002080002
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Teknik Psikoedukatif Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosional pada Siswa SMA Swasta Asuhan Daya Medan.

sudah layak disidangkan.

Medan, Oktober 2024

Disetujui oleh:
Pembimbing

Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd

Diketahui oleh:

Dekan

Ketua Program Studi

Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd

M. Fauzi Hasbuan, S.Pd, M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI



Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Diraiikha Salsabiella
NPM : 2002080002
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Teknik Psikoedukatif Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosional pada Siswa SMA Swasta Asuhan Daya Medan.

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul Pengaruh “**Penerapan Teknik Psikoedukatif Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosional pada Siswa SMA Swasta Asuhan Daya Medan**” adalah bersifat asli (Original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan yang sebenar-benarnya.

Medan, Oktober 2024
Hormat Saya
Yang membuat pernyataan,



DIRAIKHA SALSABIELLA



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Diraiikha Salsabiella
NPM : 2002080002
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Teknik Psikoedukatif Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosional pada Siswa SMA Swasta Asuhan Daya Medan.

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
30-09-2024	Perbaikan Bab IV		
4-10-2024	Perbaikan deskripsi hasil Penelitian		
7-10-2024	Perbaikan kutipan dan tambahkan tahun ajaran		
9-10-2024	merapikan susunan Penulisan		
9-10-2024	menambahkan daftar pustaka		
10-10-2024	Penambahan bagian kesimpulan dan saran		
12-10-2024	ACC Sidang meja hijau		

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Medan, 12 Oktober 2024
Dosen Pembimbing

Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd.

ABSTRAK

Diraikha Salsabiella. NPM. 2002080002. Penerapan Teknik Psikoedukatif Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosional Pada Siswa SMA Swasta Asuhan Daya Tahun Ajaran 2023/2024. Skripsi, Medan: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kualitas **penerapan teknik psikoedukatif dalam layanan bimbingan kelompok** untuk meningkatkan **keterampilan regulasi emosional** pada siswa SMA Swasta Asuhan Daya. Regulasi emosional yang baik sangat penting bagi siswa untuk membantu mereka mengelola perasaan, mengurangi stres, dan membangun hubungan sosial yang lebih positif. Namun, hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian siswa di sekolah tersebut masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, seperti mudah marah, berkata kasar, dan terlibat dalam perilaku agresif.

Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, yang kemudian dianalisis menggunakan teknik triangulasi data. Proses intervensi dilakukan dalam dua siklus layanan bimbingan kelompok, di mana teknik psikoedukatif diterapkan untuk membantu siswa mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi mereka secara tepat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik psikoedukatif dalam layanan bimbingan kelompok secara signifikan meningkatkan keterampilan regulasi emosional siswa. Siswa menjadi lebih mampu mengendalikan emosi, mengurangi perilaku impulsif, dan menunjukkan peningkatan dalam interaksi sosial mereka. Kesimpulannya, layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan psikoedukatif efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah regulasi emosional.

Kata kunci: Teknik Psikoedukatif, Bimbingan Kelompok, Regulasi Emosi, Siswa SMA

KATA PENGANTAR
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji beserta syukur alhamdulillah penulis sampaikan kepada Allah SWT yang mana Allah telah memberikan nikmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dalam bentuk yang sederhana dengan judul **“PENERAPAN TEKNIK PSIKOEDUKATIF DALAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN REGULASI EMOSIONAL PADA SISWA SMA SWASTA ASUHAN DAYA”**.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT. yang selalu melindungi serta memberikan kelancaran kepada penulis untuk dapat menyelesaikan penelitian ini. Kepada kedua orang tua saya Bapak **Didi Iwan Sukoco** dan Ibu **Zuraidah** terima kasih atas rasa cinta dan kasih sayang yang tidak pernah ada habisnya untuk doa yang tiada hentinya serta memberikan dukungan sepenuhnya atas semua pilihan yang peneliti ambil baik itu dukungan secara moral ataupun materi. Untuk abang, kakak ipar dan juga adik-adik saya tercinta **Muhammad Irsyad Fauzi, Monica Anggriani Gultom, Febriandi Muttaqin, Fazli Ibni Fikar, Muhammad raka**, terima kasih atas segala pengorbanan doa dan dukungannya yang sangat berarti bagi saya.

Saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada Bapak **Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd.** selaku dosen pembimbing saya yang telah sabar, tulus, dan ikhlas meluangkan tenaga dan pikiran untuk memberikan

bimbingan, motivasi, arahan dan saran yang sangat berharga kepada saya selama menyusun skripsi ini.

Pada saat membuat skripsi ini di sini penulis menyadari bahwasanya banyak pihak yang telah berjasa ikut membantu penulis, maka dari itu penulis mengucapkan ribuan terima kasih kepada semuanya yaitu kepada:

1. Bapak **Prof. Dr. Agusani, M.AP** selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Ibu **Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Ibu **Dr. Dewi Kusuma Nasution, S.S., M.Hum** selaku Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Bapak **Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.** selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dan sebagai dosen penguji pertama saya.
5. Ibu **Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.** selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
6. Bapak selaku dosen penguji seminar proposal dan sidang skripsi saya, saya mengucapkan banyak terima kasih kepada bapak karena telah memberikan motivasi-motivasi, saran dan juga arahan yang sayang berharga bagi saya dalam menyusun skripsi ini.

7. Bapak dan Ibu **Dosen** serta **Staff** Program Studi Bimbingan dan Konseling, terima kasih untuk ilmu yang telah diberikan mulai dari semester pertama hingga akhir.
8. Kepada cinta pertamaku, Ayahanda **Didi Iwan Sukoco** beliau yang menjadi inti tulang punggung keluarga. Meskipun beliau tidak sempat merasakan pendidikan hingga bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis menjadi anak yang kuat dan tegar dalam segala rintangan, hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana
9. Dan kepada Surgaku, ibunda **Zuraidah** yang tiada hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi dan doa hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
10. Kepada keluarga saya abang, kakak ipar, serta adik-adik saya **Muhammad Irsyad Fauzi, Monica Anggriani Gultom, Febriandi Muttaqin, Fazli Ibni Fikar, Muhammad Raka** terima kasih atas doa dan dukungannya selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
11. Terima kasih juga kepada **Tasya Desrindra Putri Dalimunthe** sudah menjadi sahabat yang baik buat saya, dari awal perkuliahan hingga sekarang kita selalu bersama, terima kasih sudah menemani hari-hari saya untuk mengerjakan skripsi bersama-sama dan sudah memberikan motivasi kepada saya. Terima kasih selalu ada dalam titik terendah saya dan terima kasih telah menjadi pendengar yang baik buat saya, semoga kita selalu bersama di titik senang maupun susah.

12. Terima kasih kepada **Nabilla Hidayatul fitri, Husna Ayudia Salsabila, Fitri Syahramadanti Harahap** memberikan dukungan, semangat, tenaga, serta bantuan dan doa yang diberikan kepada saya, semoga kita bisa menjadi sosok orang sukses di masa depan.
13. Terima kasih juga kepada **Bagas Riyanda** yang senantiasa mendengarkan keluh kesah penulis, memberi dukungan, motivasi, pengingat dan menemani penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
14. Seluruh teman saya dari kelas A Bimbingan dan Konseling (2020), Akhirnya kata dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini semoga kebaikan kalian diberkahi oleh Allah SWT. Amin.
15. Diraikha Salsabiella, ya saya sendiri. Apresiasi sebesar besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terima kasih sudah bertahan semalam, hari ini, dan seterusnya.

Wassalammu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Medan, Oktober 2024
Penulis,



Diraikha Salsabiella
NPM: 2002080002

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATAPENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	10
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	17
1.3. Batasan Masalah.....	17
1.4. Rumusan Masalah	18
1.5. Tujuan Penelitian.....	18
1.6. Manfaat Penelitian.....	18
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	20
2.1. Kerangka Teoritis	20
2.1.1. Bimbingan dan Konseling.....	20
2.1.1.1 Pengertian Bimbingan	20
2.1.1.2 Pengertian Konseling.....	20
2.1.1.3 Tujuan Bimbingan dan Konseling	21
2.1.1.4 Asas-asas Bimbingan dan Konseling	22
2.1.2 Layanan Bimbingan Kelompok	23
2.1.2.1 Pengertian layanan Bimbingan Kelompok.....	23
2.1.2.2 Tujuan Bimbingan Kelompok	24

2.1.2.3	Asas-asas bimbingan kelompok	25
2.1.2.4	Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok	26
2.1.3	Regulasi Emosi	29
2.1.3.1.	Pengertian Regulasi emosi	32
2.1.3.2.	Aspek-aspek Regulasi Emosi	19
2.1.3.3.	Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulai Emosi	24
2.1.3.4.	Proses Regulasi Emosi	28
2.2	Penelitian Relevan	30
2.3	Kerangka Konseptual	31
BAB III METODE PENELITIAN		49
3.1.	Metode Penelitian	49
3.2.	Lokasi dan waktu penelitian	50
3.3.	Subjek dan Objek Penelitian	51
3.4.	Definisi Operasional Variabel	53
3.5.	Desain Penelitian	53
3.6.	Teknik Pengumpulan Data	58
3.7.	Teknik Analisi Data	62
DAFTAR PUSTAKA.....		86

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jadwal Rencana Kegiatan.....	51
Tabel 3. 2 Subjek Penelitian.....	52
Tabel 3. 3 Objek Penelitian	52
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Observasi	34
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Wawancara Dengan Guru Bimbingan dan Konseling	61
Tabel 3. 6 Kisi-kisi Wawancara Dengan Siswa.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	48
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	53

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah faktor utama dalam membentuk dan menciptakan generasi baru untuk bangsa. Pendidikan juga menjadi tolak ukur kehadiran suatu bangsa di dunia. Di Indonesia sendiri terdapat tiga jalur pendidikan sebagaimana tercantum dalam undang-undang 20 tahun 2003 tentang pasal 13 ayat (1) Sistem Pendidikan Nasional (SINDIKNAS), yaitu pendidikan formal, pendidikan non formal dan pendidikan informal.(Tintingon et al., 2023)

Dalam konteks sekolah, sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional disebutkan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan oleh dirinya sendiri, masyarakat, bangsa dan negara (Tambun et al., 2020)

Jika tujuan akhir pendidikan adalah terbentuknya manusia seutuhnya, maka proses pendidikan dapat membantu peserta didik tidak hanya mengembangkan kemampuan intelektualnya tetapi juga mencapai kematangan emosi dan sosial sebagai individu dan anggota masyarakat. Bimbingan dan konseling mengatasi permasalahan dan kekhawatiran di luar kelas, namun secara tidak langsung

mendukung pencapaian tujuan pendidikan dan pengajaran sekolah kegiatan ini dilaksanakan melalui layanan khusus agar siswa dapat agar seluruh siswa dapat mengembangkan memanfaatkan kemampuannya secara maksimal (Baba, 2018)

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini remaja mengalami kematangan fisik, mental, sosial, dan emosional. Umumnya masa ini berlangsung sekitar usia 13 tahun hingga usia 18 tahun, atau saat anak mulai masuk sekolah menengah pertama. Masa ini biasanya dianggap sebagai masa yang sulit baik bagi remaja itu sendiri maupun bagi keluarganya. Remaja biasanya mempunyai energi yang besar dan emosi yang kuat, namun pengendalian diri belum sempurna. Remaja sering kali mengalami kecemasan, rasa tidak aman, dan takut sendirian. “kemampuan mengelola emosi dapat menimbulkan dampak positif bagi individu untuk menghadapi ketegangan dalam hidupnya. Namun pada kenyataannya di lapangan siswa yang seharusnya sudah mengalami kematangan fisik pada usia remaja, namun pada kenyataannya mereka belum mampu mengendalikan emosi atau mengatur emosinya dengan baik, siswa merasa cemas dan memiliki berbagai kekhawatiran dalam hidupnya. Kondisi tersebut diverifikasi oleh kementerian perlindungan anak (KPPPA) setelah melakukan survei terhadap lebih dari 3.200 anak SD hingga SMA pada Juli 2020 lalu. sebanyak 13% responden mengalami gejala-gejala yang mengarah pada gangguan depresi ringan hingga berat Hasil survei tersebut juga menunjukkan sebanyak 93 persen yang menunjukkan gejala depresi berada pada

rentang 14-18 tahun. Gejala emosi yang paling banyak dirasakan responden adalah sedih dan mudah marah.(Ningrum, 2013)

Menurut Gross (2007), aspek regulasi emosi meliputi kemampuan dapat mengatur emosi, baik positif maupun negatif, kemampuan mengendalikan emosi secara sadar, mudah, dan otomatis, serta kemampuan mengelola stres yang menimbulkan masalah mengendalikan banyak situasi. Goleman (1996) mengemukakan bahwa ciri-ciri anak yang mempunyai regulasi emosi yang baik antara lain: Toleransi yang tinggi terhadap frustrasi dan pengelolaan amarah, berkurangnya ejekan verbal, berkurangnya pertengkaran dan gangguan di kelas, kemampuan mengelola amarah, kemampuan mengekspresikan perasaan dengan tepat tanpa berkelahi, dan menyadari siapa dirinya sekolah mereka, dan keluarga mereka, lebih mampu mengatasi ketegangan psikologis, dan mengalami lebih sedikit kesepian dan kecemasan dalam berteman.(Mardiyanti, 2016)

Emosi sangat mendukung dalam kehidupan sehari-hari entah itu emosi yang positif maupun emosi yang negatif. Dalam hal ini pentingnya bagi individu dalam mengendalikan emosinya dalam kehidupan sehari-hari karena individu yang mampu mengelola emosinya akan mampu mengetahui dan menempatkan perasaannya dengan baik. Individu yang mampu dalam mengendalikan emosi akan memiliki andalan yang cukup besar dalam iya menggapai kesuksesannya. (Sugiyatno, 2012)

Hubungan pribadi membutuhkan pengendalian emosi yang baik, pengendalian emosi yang baik ini menyangkut bagaimana individu mampu mengatur diri sendiri, sehingga bisa menempatkan diri dalam posisi yang tepat dan mampu bersikap lebih baik terhadap diri sendiri maupun orang lain yang ada di sekitarnya.(Anggraini et al., 2023)

Ada beberapa aspek yang dipengaruhi oleh regulasi emosi di antaranya adalah developmental, personality, social, clinical, biological dan cognitif dalam penelitian ini regulasi emosi mempengaruhi bidang sosial siswa Oleh karena itu salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi rendahnya regulasi emosi siswa adalah dengan teknik psikoedukasi.(Kadek et al., 2022)

Psikoedukasi merupakan salah satu intervensi yang dilakukan dalam bentuk pendidikan maupun pelatihan terhadap target atau sasaran. (Jalal et al, 2022) mengemukakan bahwa target atau sasaran dari psikoedukasi adalah individu keluarga, maupun kelompok yang berfokus untuk diberikan pendidikan dan pelatihan guna mengembangkan keterampilan coping untuk menghadapi tantangan. Psikoedukasi ini dapat digunakan dalam usaha memberikan pendidikan dan pelatihan terkait regulasi emosi siswa dan usaha agar siswa dapat mengatasi emosi. (Hidayati et al., 2017)

Dengan adanya psikoedukasi terkait regulasi emosi akan membantu siswa mengenali emosi dan perasaan yang mereka rasakan sehingga mereka mampu mengelola dan mengendalikan perasaan serta emosi tersebut.(Zaki et al., 2024)

Maka dari itu perlu diberikan dan dilaksanakannya layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan kelompok merupakan salah satu dari sepuluh jenis layanan yang ada pada bimbingan dan konseling yang dapat diberikan kepada individu atau beberapa siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok, untuk dapat mengembangkan potensi diri siswa seperti minat, bakat dan serta siswa dapat mendapatkan informasi yang terbaru. Topik yang diangkat dalam bimbingan kelompok bukan semata-mata hanya untuk mengembangkan potensi diri dan memperoleh informasi saja, melainkan siswa selaku peserta didik juga dilatih untuk belajar mengutarakan pendapatnya, dapat menerima pendapat orang lain dan siswa dapat belajar untuk tidak gampang menyalahkan pendapat orang lain. Dengan demikian layanan bimbingan kelompok dapat dipergunakan sebagai salah satu layanan untuk membantu siswa dalam mengendalikan emosinya.(Zaki et al., 2024)

Bimbingan kelompok disekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Sedangkan menurut Nurihsan (2006). Bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok.(Baba, 2018)

Bimbingan dan konseling merupakan unsur pendidikan yang sesuai dengan fenomena di atas. Perlu diketahui bahwa bimbingan dan konseling merupakan suatu kegiatan yang memberikan dukungan dan nasihat kepada individu pada umumnya, dan siswa di sekolah pada khususnya, guna meningkatkan kualitas

dirinya. Layanan konseling merupakan bagian integral dari program pendidikan, karena sebagian besar permasalahan yang dihadapi siswa sebenarnya disebabkan oleh perbedaan kebutuhan belajar di sekolah. Oleh karena itu, konselor sekolah harus mempunyai pengetahuan khusus di bidang pendidikan sekolah.(Lubis et al., 2018)

Bimbingan dan konseling merupakan bagian yang penting secara sistematis dalam proses pendidikan. Sebagai suatu sistem, kehadirannya sangat diperlukan dalam upaya pengelolaan sikap dan perilaku siswa, khususnya dalam upaya pengelolaan perubahan tingkat usia. Sekalipun proses belajar mengajar sudah baik, permasalahan siswa di sekolah sering kali tidak bisa dihindari. Dalam hal ini permasalahan siswa, termasuk perilaku siswa yang tidak mengikuti pembelajaran dan proses pembelajaran sesuai kebutuhan, kesepakatan, atau harapan, tidak boleh dibiarkan begitu saja. Layanan bimbingan dan konseling sendiri harus dirancang dengan baik karena meningkatkan perkembangan siswa dan membantu siswa mengambil keputusan yang bermakna pada setiap tahapan pendidikannya. Potensi diri peserta didik yang perlu dikembangkan bukan hanya persoalan kecerdasan dan kemampuannya saja, tetapi juga menyangkut seluruh aspek kepribadian. Dalam konteks ini, guru dituntut memiliki pengetahuan dan keterampilan tidak hanya dalam bidang belajar mengajar, tetapi juga dalam bidang bimbingan dan nasehat. Pasal 1 Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2015 menyatakan: “Guru adalah pendidik profesional yang tugas pokoknya mendidik, mengajar, membimbing, dan melatih peserta didik pada pendidikan formal anak

usia dini, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah”. Dengan memahami konsep kepemimpinan dan konseling, guru diharapkan dapat berperan sebagai fasilitator pertumbuhan siswa secara intelektual, emosional, sosial, dan mental serta spiritual. Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa layanan bimbingan dan konseling di sekolah bukan hanya menjadi tanggung jawab bimbingan konseling saja. (Akbar, 2022)

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK serta observasi di sekolah SMA Asuhan Daya kelas XI diketahui bahwa persoalan terkait Permasalahan dalam pengendalian emosi kondisi di mana siswa kesulitan untuk mengatur atau mengendalikan respons emosionalnya, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan pribadi, hubungan dengan orang lain, dan kinerja dalam berbagai aspek kehidupan. Berikut adalah beberapa permasalahan umum yang terkait dengan pengendalian emosi: Ledakan Emosi atau Impulsivitas Individu yang sulit mengendalikan emosi sering menunjukkan ledakan emosi yang tidak proporsional dengan situasi, seperti kemarahan yang meledak-ledak atau menangis secara berlebihan. Hal ini bisa muncul tiba-tiba dan sulit diatur. Ledakan emosi dapat mengganggu hubungan interpersonal dan menimbulkan rasa bersalah atau penyesalan setelahnya, yang sering kali membuat individu merasa kurang mampu atau tidak berdaya dalam mengendalikan emosi mereka. Siswa dengan tingkat emosional yang tinggi sering mengalami kesulitan dalam mengendalikan dan mengekspresikan emosi mereka secara tepat. Kondisi ini dapat memengaruhi kinerja akademik, hubungan sosial, serta kesejahteraan psikologis. Permasalahan dalam ekspresi emosi mengacu pada kesulitan individu dalam menyampaikan

perasaannya dengan cara yang sehat dan sesuai. Kesulitan ini dapat berdampak pada kesejahteraan pribadi, hubungan dengan orang lain, serta situasi sosial atau profesional.

Berdasarkan dari uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“PENERAPAN TEKNIK PSIKOEDUKATIF DALAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN REGULASI SISWA SMA ASUHAN DAYA”**.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dijelaskan, maka penulis mengidentifikasi masalah yang muncul dalam penelitian ini, identifikasi masalah yang telah dibuat adalah :

1. Siswa sulit mengendalikan emosi
2. Beberapa siswa memiliki tingkat emosional yang tinggi
3. Ekspresi Emosi

1.3. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini lebih terarah dan jelas maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada : Penerapan teknik psikoedukasi dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosional pada siswa SMA Asuhan Daya

1.4. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimana Penerapan teknik psikoedukasi dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosional pada siswa SMA Asuhan Daya

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah : Untuk mengetahui Penerapan teknik psikoedukasi dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosional pada siswa SMA Asuhan Daya

1.6. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian untuk menambah teori-teori bimbingan dan konseling tentang masalah-masalah yang mengenai pengendalian emosi.

b. Manfaat Praktis

- a. Bagi Sekolah dapat menjadi bahan evaluasi serta masukan positif bagi sekolah khususnya memperluas pengetahuan sekolah mengenai layanan bimbingan konseling terutama dalam membantu siswa dalam memahami regulasi emosional

- b. Bagi Guru BK yaitu penambah pengetahuan mengenai pelaksanaan bimbingan konseling disekolah terutama dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap regulasi emosional.
- c. Bagi siswa SMA Asuhan Daya agar mengetahui dan mampu menerapkan bagaimana cara mengendalikan emosi.
- d. Bagi peneliti sebagai cara untuk membantu siswa dalam bagaimana agar siswa yang memiliki pengendalian emosi yang rendah dapat meningkatkan pengendalian emosinya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kerangka Teoritis

2.1.1. Bimbingan dan Konseling

2.1.1.1 Pengertian Bimbingan

Para tokoh dan ahli bimbingan dan konseling memberikan pemahaman yang berbeda tentang pentingnya bimbingan dan konseling, namun pengertian yang di sampaikan juga memiliki makna yang sama dengan kata lain bimbingan merupakan suatu proses pemberian bantuan. Bimbingan adalah suatu proses di mana seorang profesional memberikan dukungan kepada satu orang atau lebih, baik anak-anak, remaja, atau orang dewasa. Hal ini bertujuan agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuannya sendiri dan menjadi mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat di kembangkan berdasarkan norma-norma yang telah di tetapkan. (Kadek et al., 2022)

bimbingan adalah suatu proses membantu individu untuk memahami dirinya sendiri menghubungkan pemahaman tentang dirinya sendiri dengan lingkungan, serta memilih, memutuskan, dan menyiapkan rencana sesuai dengan konsep dirinya dan lingkungan.(Zaki et al., 2024)

2.1.1.2 Pengertian Konseling

Istilah konseling sudah dikenal dengan proses pemberian bantuan antara individu ke individu lain yang mengalami permasalahan atau

hambatan yang muncul dalam diri individu tersebut. Dalam proses konseling, orang yang memberikan bantuan disebut konselor orang yang diberikan bantuan disebut klien konseling sendiri berasal dari kata latin “consilium” yang berarti memahami.(Rahmawati & Saptandari, 2021)

Menurut Rogers dalam Lesmana (2005), konseling adalah suatu proses di mana salah satu pihak (konselor) bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan fungsi mental pihak lain sehingga dapat mengatasi permasalahan konflik yang mereka hadapi dengan lebih baik. Berdasarkan dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seseorang ahli (konselor) kepada seseorang yang mengalami masalah (klien) dalam membantu penyelesaian masalah dan menjadikan klien menjadi lebih terarah terhadap penyelesaian masalah yang di alaminya. (Akbar, 2022)

2.1.1.3 Tujuan Bimbingan dan Konseling

Tujuan umum bimbingan dan konseling adalah mengembangkan kemampuan untuk membantu individu bekerja secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya seperti kemampuan dasar dan bakat-bakatnya), berbagai latar belakang yang ada (seperti latar belakang keluarga, pendidikan, status sosial ekonomi), serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya. Dalam kaitan ini, bimbingan dan konseling membantu individu menjadi manusia yang berguna dalam kehidupan, dibekali dengan berbagai wawasan, pandangan, interpretasi, keputusan,

penyesuaian dan keterampilan yang sesuai dengan dirinya dan lingkungannya. (Tambun et al., 2020)

2.1.1.4 Asas-asas Bimbingan dan Konseling

Pelayanan bimbingan dan konseling adalah pekerjaan profesional. Sesuai dengan makna uraian tentang pemahaman, penanganan dan penyikapan konselor terhadap kasus, pekerjaan profesional itu harus dilakukan dengan mengikuti kaidah-kaidah yang menjamin efisien dan efektivitas proses dan lain-lainya. Dalam proses penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling kaidah-kaidah tersebut dikenal dengan asas-asas bimbingan dan konseling, yaitu ketentuan-ketentuan yang harus diterapkan dalam penyelenggaraan pelayanan itu. (Mardiyanti, 2016)

Apabila asas-asas itu diikuti dan terselenggara dengan baik sangat dapat diharapkan proses pelayanan mengarah pada pencapaian tujuan yang diharapkan; sebaliknya, apabila asas-asas itu diabaikan atau dilanggar sangat dikhawatirkan kegiatan yang terlaksana itu justru berlawanan dengan tujuan bimbingan dan konseling, bahkan akan dapat merugikan orang-orang yang terlibat di dalam pelayanan, serta profesi bimbingan dan konseling itu sendiri. (Ningrum, 2013)

Asas-asas yang dimaksudkan demikian adalah asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekinian, kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, ahli tangan kasus, dan yang terakhir adalah Tut Wuri Handayani.

2.1.2 Layanan Bimbingan Kelompok

2.1.2.1 Pengertian layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok diberikan kepada siswa dengan menggunakan dinamika kelompok, sehingga nantinya para siswa dapat memperoleh informasi baru dan mendiskusikan topik baru serta menambah pengetahuan siswa yang di dapat dari guru bimbingan konseling (pemimpin kelompok), dan masing-masing siswa (anggota kelompok) yang berguna dan bermanfaat bagi para siswa. (Ningrum, 2013)

Layanan bimbingan kelompok, yaitu layanan bimbingan dan konseling yang membantu siswa dalam pengembangan diri, ketrampilan hubungan sosial, kegiatan belajar, karier dan pengambilan keputusan serta pelaksanaan kegiatan tertentu sesuai dengan persyaratan karakter keteladanan melalui dinamika kelompok. (Deliat, 2018: 12). Menurut Prayitno dan Erman Amti (2004:309), konseling kelompok adalah suatu layanan yang diberikan dalam suasana kelompok.(Kadek et al., 2022)

Dari pengertian di atas dapat kita lihat bahwa kegiatan layanan konseling kelompok dilakukan secara berkelompok proses pelaksanaannya melibatkan guru bimbingan dan konseling atau konselor sebagai ketua kelompok dan siswa atau konseli sebagai anggota kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok Dalam proses kegiatan bimbingan kelompok terjadi proses interaksi seperti: mengeluarkan dan mengutarakan pendapat, memberi tanggapan serta masukan-masukan yang berguna mengenai topik yang sedang dibahas. Guru

bimbingan dan konseling atau konselor selaku ketua kelompok menyediakan dan memberikan informasi yang bermanfaat supaya dapat membantu siswa sebagai anggota kelompok dapat mencapai perkembangan dalam hal pribadi, sosial, belajar serta karier.(Baba, 2018)

2.1.2.2 Tujuan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu anggota kelompok agar bisa memperoleh pengetahuan dan informasi baru, demi mengembangkan diri melalui dinamika kelompok, dan memecahkan masalah individu keberhasilan layanan bimbingan kelompok sangat bergantung pada sejauh mana tujuan yang akan tercapai melalui kegiatan yang dilakukan.

Bimbingan kelompok adalah agar setiap anggota dapat berbicara di hadapan banyak orang dan menyampaikan pendapat, gagasan, saran, jawaban, dan perasaannya kepada banyak orang. Belajar menghargai pendapat orang lain, bertanggung jawab terhadap pendapat yang diungkapkan, mampu mengendalikan diri dan menekan emosi (gejolak mental negatif), bertoleransi terhadap emosi dan saling gotong royong. Individu dapat berkenalan dan berdiskusi mengenai permasalahan umum dan topik yang dirasa menjadi kepentingan bersama.(Hidayati et al., 2017)

Tujuan bimbingan kelompok adalah untuk memberikan informasi dan pendapat kepada anggota kelompok agar dapat mempermudah pengambilan keputusan dalam berperilaku.

Berdasarkan penjelasan definisi di atas, dapat dipahami bahwa layanan bimbingan kelompok ditujukan untuk membantu siswa dalam bersosialisasi serta meningkatkan kemampuan komunikasi baik itu verbal maupun non verbal.

2.1.2.3 Asas-asas Bimbingan kelompok

Dalam pelaksanaan proses kegiatan bimbingan kelompok terdapat asas-asas yang perlu diketahui oleh masing-masing anggota kelompok asas-asas yang digunakan dalam layanan bimbingan kelompok antara lain: asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kesukarelaan dan asas kenormatifan. Semua anggota kelompok diharapkan bisa menyampaikan dan mengutarakan pendapat dan gagasan yang ada dalam benak pikirannya secara sukarela tanpa ada paksaan dari pihak lain, serta terbuka dalam mengutarakan hal-hal yang dibahas sesuai dengan topik yang diangkat tanpa ada hal yang disembunyikan dan ditutup-tutupi. Agar nantinya terlihat lebih dinamis dalam satu kelompok. Sehingga anggota kelompok dapat dengan aktif menyalurkan argumennya masing-masing sesuai peraturan yang dibuat sebelumnya. (Akbar, 2022)

Semua anggota kelompok untuk bisa mengendalikan emosinya dalam mengeluarkan pendapatnya, setiap anggota kelompok dilarang menyela dan memotong pembicaraan pada saat anggota kelompok lain sedang mengutarakan pendapatnya. Apabila dalam pembahasan memiliki keterkaitan mengenai masalah yang sedang di alami oleh anggota kelompok, hendaknya hal ini dirahasiakan oleh anggota kelompok lainnya tidak boleh disebar luaskan kepada orang lain.

2.1.2.4 Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Pada saat pelaksanaan bimbingan kelompok ada beberapa tahap yang dilaksanakan mengemukakan 4 tahap yang harus dilakukan pada saat pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu :

a. Tahap Pembentukan

Tahap ini adalah tahap pengenalan dan keterlibatan dari anggota ke dalam kelompok dengan tujuan agar anggota memahami maksud bimbingan kelompok. Pemahaman anggota kelompok memungkinkan anggota kelompok aktif berperan dalam kegiatan bimbingan kelompok yang selanjutnya dapat menumbuhkan minat pada diri mereka untuk mengikutinya. Pada tahap ini bertujuan untuk menumbuhkan suasana saling mengenal, percaya, menerima, dan membantu teman-teman yang ada dalam kelompok. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan kelompok; menjelaskan cara-cara dan asas-kegiatan kelompok; anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri; dan melakukan permainan pengakraban.

b. Tahap Peralihan

Tahap ini tahap transisi dari tahap pembentukan ke tahap kegiatan apa yang akan dilaksanakan pemimpin kelompok dapat menegaskan jenis kegiatan bimbingan kelompok tugas atau bebas. Setelah jelas kegiatan apa yang harus dilakukan maka tidak akan muncul keraguan atau belum siapnya anggota dalam melaksanakan kegiatan dan manfaat yang diperoleh setiap anggota kelompok. Tujuan dari tahap ini adalah terbebasnya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya; makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan; makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

c. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan tahap inti dari kegiatan bimbingan kelompok dengan suasana yang ingin dicapai, yaitu terbahasanya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok dan terciptanya suasana untuk mengembangkan diri, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun menyangkut pendapat yang dikemukakan oleh kelompok. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini untuk topik tugas adalah pemimpin kelompok mengemukakan suatu topik untuk dibahas oleh kelompok; kemudian terjadi tanya jawab antara anggota dan

pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas menyangkut topik yang dikemukakan pemimpin kelompok. Selanjutnya anggota membahas topik tersebut secara mendalam dan tuntas, serta dilakukan kegiatan selingan bila diperlukan. Sedangkan untuk bimbingan kelompok topik bebas, kegiatan yang dilakukan adalah masing-masing anggota secara bebas mengemukakan topik bahasan; menetapkan topik yang akan dibahas dahulu; kemudian anggota membahas topik secara mendalam dan tuntas, serta diakhiri kegiatan selingan bila perlu.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini terdapat dua kegiatan Pada yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (follow up). Tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan bimbingan kelompok dengan tujuan telah tuntasnya topik yang dibahas oleh kelompok tersebut. Dalam kegiatan kelompok berpusat pada pembahasan dan penjelasan tentang kemampuan anggota kelompok untuk menetapkan hal-hal yang telah diperoleh melalui layanan bimbingan kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (reinforcement) terhadap hasil-hasil yang telah ditetapkan oleh kelompok tersebut. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini

adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri; pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan; membahas kegiatan lanjutan; kemudian mengemukakan pesan dan harapan.

2.1.3 Teknik Psikoedukatif

Teknik psikoedukatif adalah pendekatan yang digunakan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan kepada individu atau kelompok mengenai kondisi psikologis, perilaku, atau situasi tertentu, dengan tujuan meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi, mengubah pola pikir, dan mengembangkan keterampilan yang adaptif. Psikoedukasi biasanya dilakukan oleh profesional, seperti psikolog atau konselor, dan dapat diterapkan dalam berbagai setting, seperti sekolah, rumah sakit, atau lingkungan kerja.

2.1.3.1 Tujuan Psikoedukasi

Tujuan utama dari psikoedukasi adalah membantu individu atau kelompok untuk:

1. Mengenal dan Memahami Emosi atau Kondisi Psikologis:

Psikoedukasi membantu individu memahami apa yang mereka alami, baik secara fisik maupun emosional. Misalnya, mengenali gejala stres atau kecemasan.

2. Mengembangkan Keterampilan Mengelola Emosi:

Teknik ini mengajarkan keterampilan yang membantu individu dalam mengendalikan

emosi, mengurangi intensitas emosi negatif, serta meningkatkan kesejahteraan emosional.

3. **Mengubah Pola Pikir dan Perilaku yang Tidak Adaptif:** Dengan pemahaman yang lebih baik, individu dapat mengidentifikasi dan mengubah pikiran atau perilaku negatif yang mempengaruhi kesejahteraan mereka.
4. **Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Kemandirian:** Psikoedukasi juga bertujuan untuk memberdayakan individu agar lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan, sehingga mereka dapat mengatasi masalah dengan lebih mandiri.

2.1.3.2 Teknik dalam Psikoedukasi

Berikut adalah beberapa teknik yang digunakan dalam psikoedukasi:

1. **Informasi dan Edukasi:** Teknik ini mencakup penjelasan tentang kondisi atau masalah yang dihadapi, misalnya tentang stres, depresi, atau kecemasan. Edukasi ini penting untuk mengurangi stigma dan memberikan pemahaman yang lebih objektif.
2. **Latihan Keterampilan:** Psikoedukasi sering melibatkan latihan keterampilan untuk mengatasi kondisi atau situasi tertentu, seperti teknik relaksasi, pernapasan, atau mindfulness. Latihan ini bertujuan untuk membekali individu dengan cara-cara praktis dalam menghadapi emosi yang sulit.

3. **Diskusi Kelompok atau Role Play:** Melalui diskusi atau simulasi, individu dapat mempraktikkan keterampilan sosial atau komunikasi yang diperlukan, seperti asertivitas atau kemampuan untuk berempati, dalam situasi yang aman.
4. **Pengenalan Pola Pikir dan Perubahan Kognitif:** Teknik ini digunakan untuk mengidentifikasi pola pikir negatif atau tidak adaptif, lalu menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif. Pendekatan ini sering digunakan dalam terapi kognitif-behavioral.
5. **Penetapan Tujuan dan Pemecahan Masalah:** Psikoedukasi juga dapat mengajarkan individu untuk menetapkan tujuan pribadi dan mengembangkan keterampilan pemecahan masalah. Ini bermanfaat untuk memberikan arah yang jelas dalam menghadapi tantangan.

2.1.3.3 Manfaat Psikoedukasi

Psikoedukasi memberikan banyak manfaat, antara lain:

- **Meningkatkan Pemahaman dan Kesadaran:** Membantu individu memahami kondisi emosional atau psikologis mereka sendiri, sehingga dapat mengelola dengan lebih baik.
- **Meningkatkan Kesehatan Mental:** Dengan pemahaman dan keterampilan yang lebih baik, individu cenderung mengalami peningkatan kesehatan mental, mengurangi gejala gangguan seperti kecemasan atau depresi.

- **Membangun Keterampilan Adaptif:** Teknik ini membekali individu dengan keterampilan yang membantu mereka menyesuaikan diri dalam berbagai situasi.
- **Meningkatkan Hubungan Sosial:** Psikoedukasi membantu mengembangkan keterampilan komunikasi dan pengendalian diri, yang penting dalam interaksi sosial.

Secara keseluruhan, teknik psikoedukatif berfokus pada pemberdayaan individu agar lebih memahami dirinya sendiri, memiliki keterampilan yang memadai untuk mengatasi masalah, dan mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan kualitas emosi dan perilaku yang lebih baik.

2.1.4 Regulasi Emosi

2.1.2.4 Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan memungkinkan individu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya (Gross, 1998).

Menurut Gross (2006), respon emosional yang tidak tepat dapat menuntun individu ke arah yang salah. Pada saat emosi tampaknya tidak sesuai dengan situasi tertentu, individu sering mencoba untuk mengatur respon emosional agar emosi tersebut dapat lebih bermanfaat untuk mencapai tujuan, sehingga diperlukan suatu strategi yang dapat diterapkan untuk menghadapi situasi

emosional berupa regulasi emosi yang dapat mengurangi pengalaman emosi negatif maupun tingkah laku maladaptif.

Individu yang mengendalikan emosinya dapat mendatangkan kebahagiaan bagi mereka, hal ini dinyatakan oleh Karl C. Garrison (dalam Mappiare, 2003), bahwa kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya bentuk-bentuk emosi dalam dirinya, melainkan kebiasaannya memahami dan menguasai emosi. Proses pengendalian emosi ini juga disebut sebagai proses regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan cara individu untuk menentukan emosi apa yang dirasakan, kapan emosi tersebut dirasakan dan bagaimana mengekspresikan dan mengetahui emosi tersebut (Fridja dalam Gross, 2006).

Gross (1998) mendefinisikan regulasi emosi sebagai cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertingkah laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi (Thompson, 2001).

Gross (1998) mengemukakan bahwa tujuan dari regulasi emosi sendiri bersifat spesifik tergantung keadaan yang dialami seseorang. Sebagai contoh, pada suatu situasi seseorang menahan emosi takutnya agar ketakutannya tersebut tidak dimanfaatkan orang lain. Dalam situasi yang lain, seseorang dapat dengan sengaja meningkatkan rasa marahnya untuk membuat orang lain merasa takut.

Cukup sulit untuk mendeteksi tujuan dari regulasi emosi pada tiap individu, namun satu hal yang dapat disimpulkan adalah bahwa regulasi emosi berkaitan dengan mengurangi dan menaikkan emosi negatif dan positif. Emosi positif dan emosi negatif ini muncul ketika individu yang memiliki tujuan berinteraksi dengan lingkungannya dan orang lain. Emosi positif muncul apabila individu dapat mencapai tujuannya dan emosi negatif muncul bila individu mendapatkan halangan saat akan mencapai tujuannya. Hal yang termasuk emosi positif di antaranya adalah senang dan gembira, sedangkan yang tergolong emosi negatif di antaranya adalah marah, takut dan sedih.

Menurut Garnefski (2001) terdapat beberapa macam strategi-strategi untuk meregulasi emosi, yaitu :

a. Self blame disini mengacu kepada pola pikir menyalahkan diri sendiri. Beberapa penelitian menemukan bahwa self blame berhubungan dengan depresi dan pengukuran kesehatan lainnya.

b. Blaming others mengacu pada pola pikir menyalahkan orang lain atas kejadian yang menimpa dirinya.

c. Acceptance adalah mengacu pada pola pikir menerima dan pasrah atas kejadian yang menimpa dirinya. Acceptance merupakan strategi coping yang memiliki hubungan yang positif dengan pengukuran keoptimisan dan self esteem dan memiliki hubungan yang negatif dengan pengukuran kecemasan.

d. Refocus on planning mengacu pada pemikiran terhadap langkah apa yang harus diambil dalam menghadapi peristiwa negatif yang dialami. Perlu diperhatikan kalau dimensi ini hanya pada tahap kognitif saja, tidak sampai kepelaksanaan. Refocusing on planning merupakan strategi coping yang memiliki hubungan yang positif dengan pengukuran keoptimisan dan self esteem dan memiliki hubungan yang negatif dengan pengukuran kecemasan.

2.1.4.2 Aspek-aspek Regulasi Emosi

Ada sembilan strategi regulasi emosi yang dikemukakan oleh Garnefski, dkk (2001). Kesembilan strategi tersebut yaitu :

a. Menyalahkan Diri Sendiri (Self-Blame)

Merupakan suatu strategi di mana individu menyalahkan dirinya sendiri mengenai peristiwa hidupnya, terutama peristiwa negatif.

b. Menyalahkan Orang Lain (Other-Blame)

Merupakan suatu strategi dimana individu menyalahkan orang lain atau lingkungannya atas peristiwa yang dialaminya, terutama peristiwa negatif.

c. Pemusatan Pikiran (Rumination of Focus or Thought)

Individu memusatkan pikirannya pada emosi-emosi negatif yang timbul atau peristiwa negatif yang dialami, sehingga pemikiran individu sepenuhnya tercurah terhadap hal negatif yang dialami.

d. Berpikir yang Terburuk (Catastrophizing)

Menggunakan strategi pemikiran bahwa hal-hal negatif atau peristiwa negatif yang terjadi pada diri individu merupakan sesuatu yang sangat buruk atau bahkan paling buruk.

e. Membandingkan Permasalahan (Putting into Perspective)

Individu membandingkan satu masalah dengan masalah lain yang sama-sama melibatkan emosi, kemudian mempersepsikan masalah-masalah yang terjadi dalam hidupnya tersebut.

f. Memikirkan Hal Positif (Positive Refocusing)

Individu memikirkan hal-hal atau kemungkinan-kemungkinan yang menyenangkan di balik masalah yang dihadapinya, sehingga tidak terfokus pada dampak dan emosi negatif dari suatu masalah.

g. Pemaknaan Positif (Positive Reappraisal)

Memaknai masalah yang dialami individu secara positif, sehingga terhindar dari pemikiran-pemikiran irasional yang bisa menyebabkan berbagai masalah.

h. Penerimaan (Acceptance)

Menerima semua peristiwa di dalam hidup, termasuk peristiwa negatif sebagai pelajaran untuk kehidupan yang lebih baik lagi, bukan menyesalinya.

i. Perencanaan (Refocus on Planning)

Pola pikir tentang apa yang akan dilakukan dan bagaimana mengatasi peristiwa negatif yang menyimpannya.

Greenberg (2002) menjelaskan bahwa ada empat konsep mengenal ketrampilan regulasi emosi, yaitu :

a. Ketrampilan mengenal emosi

Ketrampilan mengenal emosi merupakan suatu kemampuan untuk mengidentifikasi, menjelaskan dan memberi label dari emosi yang dialami, tidak hanya sebatas mengenali adanya perasaan positif ataupun negatif saja. Ghom (2003) menambahkan individu yang memiliki kemampuan mengenal emosi dengan baik, akan mampu memberikan reaksi emosi yang tepat dan pada akhirnya dapat terhindar dari keadaan distress psikologi.

b. Kemampuan mengekspresikan emosi

Ketrampilan mengekspresikan emosi adalah kemampuan individu untuk mengungkapkan perasaannya, baik positif maupun negatif kepada orang lain. Ekspresi emosi ini bias dilakukan secara lisan maupun tulisan. Gross (2007) menambahkan bahwa ekspresi emosi adalah kemampuan mengungkapkan kebutuhan yang berhubungan dengan perasaan tersebut. Aspek pengungkapan emosi terdiri dari dua hal yaitu pengungkapan emosi terhadap orang lain atau yang ada di sekitarnya dan pengungkapan emosi terhadap diri sendiri.

c. Ketrampilan mengelola emosi

Ketrampilan mengelola emosi adalah kemampuan individu untuk menjaga emosi di dalam dirinya dan mencoba mengendalikan serta merasionalisasikan emosi tersebut, terutama pada saat diekspresikan. Schafer (2000) menyatakan bahwa salah satu teknik untuk mengelola emosi adalah dengan melakukan relaksasi pernapasan yang dikombinasikan dengan relaksasi otot progresif.

d. Ketrampilan mengubah emosi negative menjadi emosi positif

Ketrampilan mengubah emosi negatif menjadi positif adalah kemampuan individu untuk menilai dan bertanggung jawab terhadap emosi-emosi yang dirasakannya sehingga individu tersebut dapat membuat keputusan yang tepat dalam kehidupannya sehari-hari.

Thompson (Mawardah, 2012) ada tiga aspek dari regulasi emosi, yaitu:

1) Memonitor emosi (emotions monitoring)

Emotional monitoring adalah aspek yang mendasar dalam meregulasi emosi, karena membantu tercapainya aspek yang lain. Emotional monitoring adalah kemampuan individu dalam memahami dan menyadari proses yang terjadi dalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakannya secara keseluruhan. Kemampuan ini terkait dengan kemampuan individu untuk dapat terhubung dengan emosinya, pikirannya,

sehingga individu tersebut dapat memaknai serta dapat mengenali setiap emosi yang dirasakan.

2) Mengevaluasi emosi (emotions evaluating)

Kemampuan yang dapat membuat individu melihat suatu peristiwa yang dialami dari sisi positif dan dapat membuat seseorang mengambil kebaikan/hikmah dibalik peristiwa yang terjadi. Mengevaluasi adalah mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialami, sehingga terhindar dari pengaruh emosi negatif yang biasa muncul pikiran-pikiran yang irasional.

3) Memodifikasi emosi (emotions modification)

Kemampuan memodifikasi emosi, membuat seseorang dapat bertahan dalam menghadapi masalah dan terus berusaha untuk melewati segala hambatan dalam hidupnya dengan baik. Modifikasi emosi merupakan suatu cara dalam merubah emosi sehingga dapat memotivasi dirinya untuk dapat terhindar dari keadaan yang negatif (seperti cemas, marah, dan putus asa) sehingga dengan keadaan yang demikian dapat menumbuhkan rasa optimis dalam menjalankan kehidupannya, sehingga menjadi lebih baik.

Kesimpulannya, dalam penelitian ini aspek-aspek yang digunakan mengacu pada pendapat dari Garnefski, dkk (2001) yang menjelaskan bahwa ada sembilan

strategi regulasi emosi yaitu Self blame, Acceptance, Rumination atau focus on thought, Positive 23 refocusing, Refocus on planning, Positive reappraisal, Putting into perspective, Catastrophizing, Blaming other.

2.1.4.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

oleh Karista (2005) memperlihatkan bahwa perbedaan jender atau jenis kelamin juga berhubungan dengan perbedaan strategi regulasi emosi yang Thompson, dkk (Gross, 2008) menyatakan bahwa regulasi emosi dibagi menjadi dua yaitu :

a. Faktor Intrinsik

Faktor intrinsik yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang yaitu :

1) Temperamen anak Temperamen merupakan karakteristik individu yang muncul sejak lahir dan relatif menetap pada individu. Perbedaan temperamen yang dimiliki individu menunjukkan perbedaan kemampuan dalam melakukan pengaturan respon emosional terhadap situasi tertentu. 2) Sistem saraf dan fisiologis yang mendukung dan berkaitan dengan proses pengaturan emosi. Perbedaan kematangan sistem pendukung biologis sebagai landasan untuk meningkatkan kemampuan emosional dan regulasi perilaku, di mana hal tersebut telah diobservasi sepanjang masa anak-anak. Anak dengan usia lebih tua memiliki kemampuan emosional yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang lebih muda. Kematangan sistem saraf parasimpatik juga

berperan terhadap regulasi emosi dalam keadaan gelisah, aktivitas motorik dan emosi (Porges dalam Gross, 2008).

b. Faktor Ekstrinsik

Sedangkan faktor-faktor ekstrinsik dari regulasi emosi meliputi bentuk pengasuhan dan sosialisasi respon-respon emosi serta hubungan yang berkembang antara anak dan pengasuh sebagai konsekuensi dari interaksi yang penting.

1) Pengasuhan (caregiving)

Bentuk pengasuhan orang tua menjadi hal yang penting bagi proses perkembangan regulasi emosi. Interaksi dengan orang tua, dalam konteks emosi, mengajarkan anak bahwa penggunaan strategi tertentu dimungkinkan berguna untuk mengurangi rangsangan emosional dibandingkan dengan strategi lainnya (Sroufe dalam Gross, 2008). Pengasuhan orang tua yang mendukung akan membantu anak dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosinya.

2) Hubungan kelekatan (attachment)

Proses kelekatan sering diasosiasikan dengan konteks emosional dan mempersiapkan fungsi regulasi emosi secara spesifik, sehingga terdapat kemungkinan bahwa hal tersebut sebagai kontribusi terhadap kemampuan regulasi emosi diri yang berkembang selama masa anak-anak (Calkins & Hill, dalam Gross, 2008). Hubungan kelekatan yang

aman memberikan anak rasa aman dan nyaman untuk mengekspresikan perasaan positif dan negatif, berbeda dengan kelekatan yang tidak aman.

Menurut Brener dan Salovey (Salovey & Skuffer, 1997) terdapat beberapa hal yang mempengaruhi strategi regulasi emosi, yaitu:

1. Usia

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa seiring berjalannya usia, semakin dewasa individu semakin adaptif strategi regulasi emosi yang digunakan (Gross, Richards, & John, 2004).

2. Jender atau Jenis kelamin

Penelitian yang dilakukan digunakan. Karista menemukan bahwa laki-laki dewasa muda lebih banyak menyalahkan diri sendiri saat meregulasi emosinya, sedangkan perempuan dewasa mulai menyalahkan orang lain.

3. Pola Asuh

Pola asuh orang tua dalam mensosialitaskan perasaan dan pikiran mengenai emosi kepada anaknya (Gottman, Kayz, & Hooven dalam Gross, Richards, & John, 2004), pada akhirnya akan mempengaruhi adaptif atau tidaknya strategi regulasi emosi yang digunakan oleh anak mereka (Gross, Richards, & John, 2004).

4. Pengetahuan mengenai emosi

Pengetahuan mengenai emosi berhubungan dengan bagaimana orang tua memperkenalkan emosi-emosi tertentu kepada anaknya. Orang tua yang mengajarkan anaknya mengenai emosi yang ia rasakan dan memberikan label

terhadap emosi yang dirasakan oleh orang lain, akan dapat membantu mereka untuk melakukan regulasi emosi secara lebih adaptif (Brenner & Salovey dalam Salovey & Skufter, 1997)

5. Perbedaan Individual

Adanya perbedaan individual dalam meregulasi emosi, menurut Gross (dalam Pervin, John, & Robbins, 1999), dipengaruhi oleh tujuan, frekuensi, dan kemampuan individu. Tujuan individu dalam meregulasi emosinya dipengaruhi oleh perbedaan individu dalam hal penggantian dari pengalaman emosi, ekspresi, dan respons fisiologis dalam situasi tertentu. Frekuensi merujuk pada seberapa sering individu menggunakan strategi-strategi tertentu dalam meregulasi emosinya, sedangkan kemampuan individu berhubungan dengan sejauh mana tingkah laku meregulasi emosi yang dilakukan individu dapat ditampilkan kepada lingkungan. Sejalan dengan yang dinyatakan oleh Gross (dalam Pervin, John, & Robbins, 1999), Garnefski dan Kraaij (2006) juga menyatakan adanya perbedaan individual dalam penggunaan strategi regulasi emosi secara kognitif, walaupun kapasitas regulasi emosi secara kognitif, walaupun kapasitas regulasi emosi secara kognitif adalah hal yang umum dimiliki oleh setiap individu.

Berdasarkan beberapa faktor yang telah dijelaskan di atas, peneliti mengacu pada faktor dari Thompson, dkk (Gross, 2008) yang menyatakan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik

2.1.4.4 Proses Regulasi Emosi

Menurut Gross dan Thompson (1998), regulasi emosi meliputi semua kesadaran dan ketidaksadaran strategi yang digunakan untuk menaikkan, memelihara, dan menurunkan satu atau lebih komponen dari respon emosi. Komponen, perasaan, perilaku, dan respon-respon fisiologis, proses regulasi emosi terjadi dua kali, yaitu pada awal tindakan (antecedent-focused emotion regulation/reappraisal) dan regulasi yang terjadi pada akhir tindakan (responsefocused emotion regulation/suppression). Regulasi awal terdiri dari perubahan berpikir tentang situasi untuk menurunkan dampak emosional, sedangkan regulasi akhir menghambat keluaran tanda-tanda emosi.

Lazarus (1991) mengemukakan teori proses model regulasi emosi, yaitu:

- a. Individu memasuki situasi tertentu.
- b. Individu memberikan perhatian pada aspek-aspek tertentu dari situasi, daripada orang lain.
- c. Individu menafsirkan, atau menilai, aspek-aspek situasi dengan cara yang memudahkan respons emosional.
- d. Kemudian individu mengalami emosi meledak penuh, termasuk perubahan-perubahan fisiologis, perilaku impuls, dan perasaan subjektif.

Teori emosi ini jauh dari meyakinkan; urutan peristiwa dapat bervariasi, dan kadang-kadang individu mengalami beberapa aspek emosi tanpa orang lain. Namun, teori tampaknya cukup menjelaskan pengalaman emosional yang telah membantu dalam memahami peraturan emosi.

Bonanno & Mayne (dalam Gross, 1998) mengemukakan tiga dasar kategori dalam regulasi emosi psikologis, yaitu:

a. Kontrol regulasi

Kontrol regulasi merupakan proses pencapaian keseimbangan emosional (emotional homeostasis). Keseimbangan emosional adalah konseptualisasi masalah terhadap tujuan yang mencakup frekuensi ide-ide, intensitas atau durasi pengalaman, ekspresi atau channel fisiologis dari respon emosional. Apabila kontrol regulasi tidak berhasil, maka terjadi pemisahan emosi, tekanan, dan ekspresi. Apabila kontrol emosi dapat dicapai, maka orang memasuki regulasi selanjutnya.

b. Regulasi awal

Regulasi awal dilakukan untuk mencapai atau terpeliharanya keseimbangan emosional. Jika regulasi awal tidak dapat dipelihara, maka terjadi beberapa reaksi, misalnya mencari atau menghindari, kemudian seseorang memasuki tahap selanjutnya.

c. Eksplorasi regulasi

Eksplorasi regulasi adalah mencoba perilaku baru, melakukan kegiatan-kegiatan dalam rangka mempelajari emosi-emosi mereka, dan keseimbangan emosional ini sebenarnya tidak pernah tercapai. Akan tetapi, orang akan selalu berusaha mencapainya sehingga mereka akan

mencari cara-cara baru untuk dapat terus mencapai keseimbangan emosional.

Dari seluruh kajian teoritis di atas, peneliti menyimpulkan, regulasi emosi kemampuan menilai, mengatasi, mengelola emosi dalam berbagai kondisi terutama kondisi yang menyulitkan, tegang atau panik. Bertujuan untuk mengarahkan perilaku menjadi lebih baik dan bereaksi lebih tepat di suatu situasi.

Adapun strategi-strategi untuk meregulasi emosi, yaitu : Self blame, Blaming others, Acceptance dan Refocus on planning.

Sedangkan, aspek pada regulasi emosi adalah Memonitor emosi (emotions monitoring), Mengevaluasi emosi (emotions evaluating) Modifikasi emosi (emotions modifications), Pemilihan situasi (situation selection), Modifikasi situasi (situation modification), Perubahan kognitif (cognitive change) dan Modifikasi respon (response modification).

Lalu berikutnya, proses regulasi emosi dapat disimpulkan sebagai berikut; Individu memasuki situasi tertentu, individu memberikan perhatian pada aspek-aspek tertentu dari situasi, daripada orang lain; individu menafsirkan, atau menilai, aspek-aspek situasi dengan cara yang memudahkan respons emosional, dan kemudian individu mengalami emosi meledak penuh, termasuk perubahan-perubahan fisiologis, perilaku impuls, dan perasaan subjektif.

1.1 Penelitian Relevan

M. Iqmal.S (2020) dengan judul penelitian PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN PENGENDALIAN

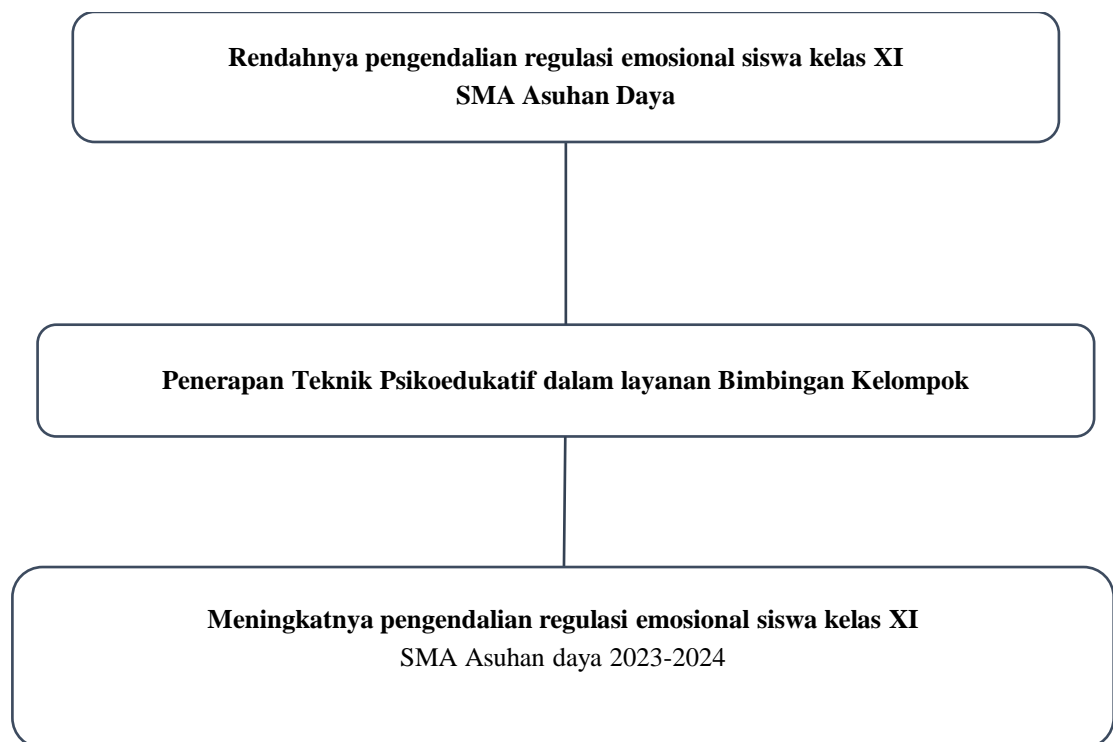
EMOSI SISWA KELAS XI MAS PAB 4 KLUMPANG TAHUN AJARAN 2020/2021 menunjukkan adanya peningkatan dari layanan bimbingan kelompok terhadap pengendalian emosi siswa

2.2 Kerangka Konseptual

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu dari sepuluh jenis layanan yang ada pada bimbingan dan konseling. Maksud dan tujuan pemberian layanan bimbingan kelompok adalah supaya siswa dapat mengendalikan emosi pada dirinya, tetapi kenyataannya disekolah SMA Asuhan Daya Medan terdapat siswa yang belum membuat pilihan yang lebih baik tentang pengendalian emosionalnya.

Tingkat kemampuan siswa dalam menyikapinya sangatlah berbeda-beda tergantung pembawaan diri siswa. Dengan diterapkannya layanan bimbingan kelompok, diharapkan siswa dapat mengutarakan segala permasalahannya dan guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa supaya siswa dapat mampu mengendalikan emosinya dengan baik. Pengendalian emosi merupakan suatu kemampuan memahami apa yang dirasakan oleh individu, sehingga pertahanan psikologis dalam rupa pengendalian dan pertahanan diri terhadap stimulus yang dapat menghasilkan segala bentuk emosi negatif mampu dilakukan oleh individu.

Dalam pelaksanaannya dapat dilakukan dengan layanan bimbingan kelompok bersama para anggota dan ketua kelompok, supaya siswa di sekolah mampu mengendalikan emosinya dengan baik.



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif di mana penelitian kualitatif yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau cara-cara lain dari kuantifikasi (pengukuran) (Moleong, 2021). Penelitian kualitatif secara umum dapat digunakan untuk penelitian tentang kehidupan masyarakat, sejarah, tingkah laku, fungsionalisasi organisasi, aktivitas sosial, dan lain-lain. Salah satu alasan menggunakan pendekatan kualitatif adalah pengalaman para peneliti Di mana metode ini dapat digunakan untuk menemukan dan memahami apa yang tersembunyi dibalik fenomena yang kadang kala merupakan sesuatu yang sulit untuk dipahami secara memuaskan.

Pada intinya penelitian kualitatif adalah penelitian yang perlu dilakukan sesuai suatu masalah diteliti secara kuantitatif, tetapi belum terungkap penyelesaiannya. Boleh dikatakan, jika kita belum puas dan ingin mengetahui lebih mendalam tentang suatu masalah, padahal kita tidak bisa menduga atau sukarnya membuat asumsi-asumsi, maka penelitian kualitatif cocok dilakukan. Oleh karena itu, salah satu ciri dari penelitian kualitatif adalah sukarnya kita merumuskan hipotesis. Selain itu, karena kedalaman dan keintensifan penyelidikan suatu masalah, penelitian kualitatif mempunyai sampel yang sedikit, menghabiskan waktu yang

relatif lama (karena lebih memperhatikan proses daripada hasil), dan tidak adanya tes signifikansi.

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan memahami realitas sosial, yaitu melihat dunia dari apa adanya, bukan dunia yang seharusnya, maka seorang peneliti kualitatif haruslah orang yang memiliki sifat open minded. Karenanya, melakukan penelitian kualitatif dengan baik dan benar berarti telah memiliki jendela untuk memahami dunia psikologi dan realitas sosial.

Dalam penelitian sosial, masalah penelitian, tema, topik, dan judul penelitian berbeda secara kualitatif maupun kuantitatif. Baik substansial maupun materil kedua penelitian itu berbeda berdasarkan filosofis dan metodologis. Masalah kuantitatif umum memiliki wilayah yang luas, tingkat variasi yang kompleks namun berlokasi di permukaan.

3.2. Lokasi dan waktu penelitian

3.2.1. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Asuhan Daya Medan Tahun ajaran 2023-2024. Tepatnya di lokasi Jl. Kayu Putih No. 33, Kecamatan Medan Deli, Kabupaten kota Medan, Sumatera Utara.

3.2.2. Waktu penelitian

Waktu kegiatan yang diperlakukan dalam penelitian ini dimulai sejak bulan Januari sampai dengan bulan Juni waktu penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Jadwal Rencana Kegiatan

NO	Kegiatan	Bulan & Minggu																									
		Januari			Februari				Maret				April				Mei				Juni				July		
		2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
1	Bimbingan Judul	■	■																								
2	Pengajuan judul			■																							
3	Judul Disetujui				■	■																					
5	Proses Bimbingan Proposal				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
6	Perbaikan Proposal																										
7	Persetujuan proposal																										
8	Seminar Proposal																										

3.3.Subjek dan Objek Penelitian

3.3.1. Subjek Penelitian

subjek penelitian sebagai inangketan yang artinya orang yang pada latar penelitian yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian. Maksudnya adalah subjek penelitian peneliti bekerja sama dengan guru bimbingan konseling dan para siswa SMA Asuhan Daya Medan.

Tabel 3. 2 Subjek Penelitian

No.	Kelas	Jumlah Subjek
1	XI 1 IPA	18
2	XI 2 IPS	13
	Jumlah Siswa	31

3.3.2. Objek

Objek penelitian adalah sasaran ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tentang hal objektif, valid dan reliable tentang suatu hal (variabel tertentu). Adapun objek penelitian adalah siswa kelas XI di sekolah SMA Swasta Asuhan Daya dengan jumlah siswa sebanyak 10 orang siswa yang mengalami permasalahan dengan rendahnya dalam pengendalian emosi, dengan teknik pengambilan objek peneliti dengan menggunakan *purposivesampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Atau yang berupa pengambilan sampel secara sengaja dengan persyaratan sampel yang diperlukan.

Tabel 3. 3 Objek Penelitian

No	Kelas	Jumlah Subjek	Objek
1	XI IPA	20	4
2	XI IPS	20	4
	Jumlah Siswa	40	8

3.4. Definisi Operasional Variabel

3.4.1. Layanan Bimbingan Kelompok (X)

Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan dan informasi yang diberikan atau dilakukan oleh seseorang yang ahli (Guru Pembimbing) terhadap sekelompok individu (Siswa). Dengan menggunakan dinamika kelompok untuk mencapai suatu tujuan tertentu, dalam penelitian ini bertujuan untuk membentuk konsep diri yang positif.

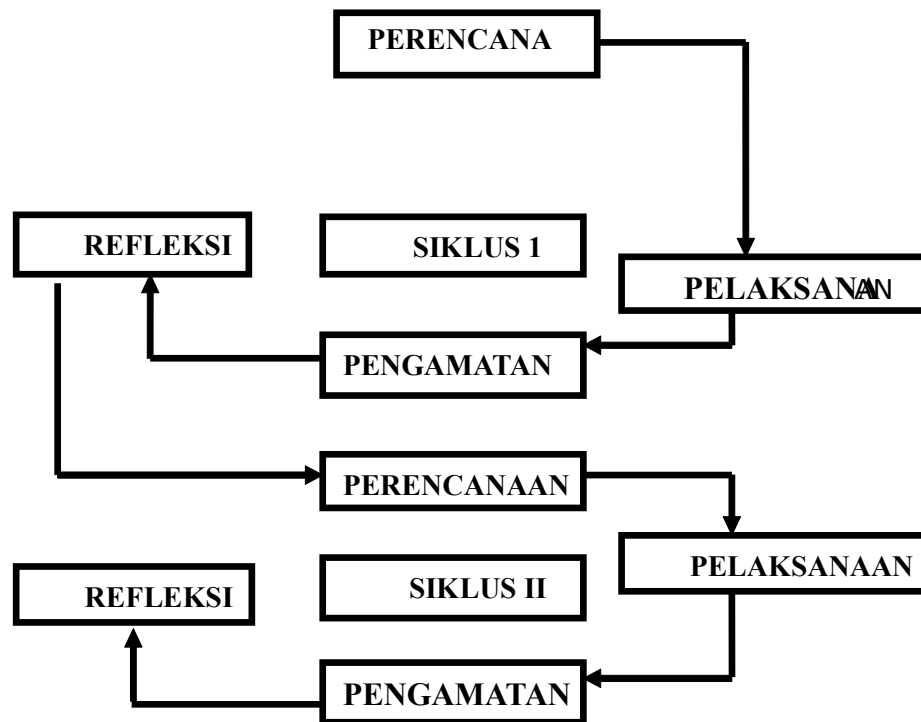
3.4.2. Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosional (Y)

Meningkatkan keterampilan regulasi emosional pada siswa sangat penting untuk membantu mereka mengelola perasaan dengan cara yang sehat dan produktif. Regulasi emosional yang baik membantu siswa mengatasi tantangan sehari-hari, mengurangi stres, dan membangun hubungan sosial yang positif.

3.5. Desain Penelitian

Desain penelitian yang dilakukan adalah desain yang mengemukakan “ Secara garis besar terdapat empat tahapan yang dilalui dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas yaitu: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, (4) Refleksi. “

Adapun model untuk masing-masing tahap adalah seperti pada gambar 3.1 di bawah:



Gambar. 3.1. Tahapan Penelitian

Sesuai dengan prosedur penelitian ini, yakni penelitian tindakan bimbingan konseling, maka pada penelitian ini memiliki beberapa tahap penelitian berupa siklus. Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari dua siklus. Dalam setiap siklus, ada dua kali pertemuan dilaksanakannya layanan Bimbingan Kelompok sehingga dalam dua siklus ada empat kali pertemuan. Adapun tahapannya adalah sebagai berikut:

3.5.1. Siklus 1

3.5.1.1. Perencanaan

Pada tahap ini kegiatan dan aktivitas yang akan dilakukan adalah menyiapkan seluruh perangkat yang diperlukan untuk penelitian, perangkat tersebut antara lain:

- a. Menyiapkan rancangan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok
- b. Membuat lembaran observasi tentang persepsi sosial yang positif.

3.5.1.2. Tindakan

Pelaksanaan layanan ini direncanakan 2 kali pertemuan, pertemuan ini dilaksanakan Berdasarkan Rancangan Pemberian Layanan (RPL) Bimbingan Kelompok yang terdapat pada lampiran. Tahap kegiatan layanan bimbingan kelompok dapat dilaksanakan dengan mengikuti langkah-langkah :

- a. Kegiatan awal
 - Memberikan salam
 - Mengabsen para peserta didik
 - Perkenalan memperkenalkan tentang layanan bimbingan kelompok, asas, materi yang akan diberikan dan tujuan pemberian layanan.
- b. Kegiatan inti

Tahap ini merupakan tahap di mana guru BK memberikan materi mengenai persepsi positif agar peserta didik mengetahui apa itu persepsi sosial yang positif.
- c. Kegiatan penutup

Peneliti mengisi lembar observasi untuk peserta didik setelah itu peneliti menyatakan bahwa kegiatan telah berakhir.

d. Observasi

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan observasi terhadap pelaksanaan tindakan dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi dilaksanakan selama proses pemberian layanan berlangsung dibantu oleh seorang guru kelas menyangkut keefektifan belajar siswa.

e. Refleksi

Setelah melakukan observasi dilakukan kegiatan refleksi terhadap proses pemberian layanan dan hasil yang didapatkan. Jika hasil yang diperoleh belum mencapai target yang ditetapkan, kegiatan dilanjutkan pada pertemuan selanjutnya.

3.5.2. Siklus II

3.5.2.1. Perencanaan

Pada tahap ini kegiatan dan aktivitas yang akan dilakukan adalah menyiapkan seluruh perangkat yang diperlukan untuk penelitian. Perangkat tersebut antara lain:

- a. Menyiapkan rancangan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok
- b. Membuat lembar observasi tentang regulasi emosi siswa
- c. Mempersiapkan bahan latihan

3.5.2.2.Tindakan

Pelaksanaan layanan ini direncanakan 2 kali pertemuan, pertemuan ini dilaksanakan berdasarkan Rancangan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok (RPLBKP) yang terdapat pada lampiran. Tahap kegiatan layanan BKP dapat dilaksanakan dengan mengikuti langkah- langkah :

a) Kegiatan awal

- Memberikan salam
- Perkenalan
- Memperkenalkan tentang layanan bimbingan kelompok, asas, materi yang akan diberikan dan tujuan pemberian layanan.

b) Kegiatan Inti

Tahap ini merupakan tahap di mana peneliti memberikan materi dengan menggunakan media bimbingan kelompok. Materi yang akan diberikan oleh peneliti menyangkut dengan rendahnya pengendalian emosi siswa.

c) Kegiatan Penutup

Peneliti mengisi lembar observasi untuk siswa setelah itu peneliti menyatakan kegiatan telah berakhir.

d) Observasi

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan observasi terhadap pelaksanaan tindakan dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi dilaksanakan

selama proses pemberian layanan berlangsung dibantu oleh seorang guru kelas menyangkut keaktifan belajar siswa.

e) Refleksi

Setelah melakukan observasi dilakukan kegiatan refleksi terhadap proses pemberian layanan dan hasil yang didapatkan, dalam refleksi kegiatan yang dilakukan adalah menilai tindakan yang sudah dilaksanakan, jika hasil yang diperoleh sudah mencapai target yang telah ditetapkan maka kegiatan penelitian sampai pada siklus II. Jika hasil belum mencapai target yang telah ditetapkan maka penelitian dilanjutkan.

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini akan memperoleh data dengan menggunakan teknik non-tes yaitu berupa observasi dan wawancara. Sesuai dengan teknik pengumpulan data yang akan dilaksanakan maka instrumen penelitian atau alat yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah berupa lembaran observasi dan panduan wawancara. Berikut adalah penjelasan terkait dengan pengumpulan data dan juga kisi-kisi yang akan digunakan.

3.6.1. Observasi

Observasi merupakan salah satu teknik yang peneliti gunakan dalam memperoleh data dengan melakukan proses pengamatan. Menurut Sugiono (2017:203) menjelaskan bahwa observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik lainnya, yaitu

wawancara dan kuesioner. Kalau wawancara dan kuesioner selalu berkomunikasi dengan orang, maka observasi tidak terbatas pada orang, tetapi juga obyek-obyek alam yang lain.

Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok, peneliti akan mengamati siswa yang menjadi bagian dari sampel penelitian untuk melihat perilaku siswa yang mengindikasikan rendahnya pengendalian emosi siswa. Tujuannya adalah untuk mengetahui data awal mengenai pengendalian emosi siswa sebelum diberikan layanan. Selanjutnya peneliti akan mengamati kembali perilaku siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok yang merupakan upaya peningkatan pengendalian emosi pada penelitian ini. Guna melihat dampak atau pengaruh perlakuan terhadap permasalahan penelitian. Kisi-kisi observasi dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.4 Kisi-kisi Observasi

No.	Aspek	Indikator
1	Kesadaran emosional	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu mengenali emosi yang sedang dirasakan • Menyadari penyebab munculnya emosi tersebut • Dapat membedakan antara emosi yang berbeda
2	Pemahaman emosional	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan strategi yang sehat untuk mengurangi emosi negatif • Mampu menyesuaikan emosi dengan konteks atau situasi yang dihadapi
3	Pengelolaan emosional	<ul style="list-style-type: none"> • Dapat mengontrol impuls atau reaksi emosional secara tepat • Mampu menyesuaikan

		emosi dengan konteks atau situasi yang dihadapi
4	Ekspresi emosi	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu mengkomunikasikan perasaan dengan jelas kepada orang lain • Menghindari pola komunikasi yang agresif atau pasif agresif

3.6.2. Wawancara

Wawancara dilakukan oleh seseorang untuk menggalih suatu informasi yang diinginkan, biasanya wawancara dilakukan oleh dua orang atau lebih, dalam hal ini peneliti melakukan wawancara terhadap guru bimbingan konseling dan juga siswa untuk mendapatkan informasi yang peneliti inginkan supaya observasi atau pengamatan yang peneliti lakukan memperoleh data yang lebih akurat. Menurut Sugiono (2017:194) wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil.

Dalam proses wawancara yang dilakukan oleh peneliti yang menjadi narasumber adalah siswa peserta layanan bimbingan kelompok yang berjumlah sebanyak sepuluh orang dan peneliti juga mewawancarai guru bimbingan konseling guna memperoleh data. Adapun pedoman wawancara terhadap siswa dan juga guru bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 4 Kisi-kisi Wawancara Dengan Guru Bimbingan dan Konseling

No.	Aspek	Pertanyaan
1	Pemilihan situasi (situation selection)	a. Bagaimana biasanya anak asuh ibu meredam amarah atau mengendalikan emosinya?
		b. Bagaimana cara ibu menyikapi kondisi siswa yang mudah marah namun tidak mampu menempatkan dirinya yang sedang emosi?
2	Modifikasi situasi (situation modification)	a. Bagaimana cara ibu mengatasi emosi yang muncul Ketika ibu melihat siswa bertengkar di saat ibu sedang menjelaskan pembelajaran?
		b. Bagaimana cara ibu mengalihkan perasaan yang kurang menyenangkan?
3	Perubahan kognitif (cognitive change)	a. Bagaimana cara ibu menilai suatu masalah?
		b. Apa yang ibu lakukan Ketika sudah tidak dapat menahan emosi di depan siswa?
4	Modifikasi respon (response modification/ modulation)	a. Ketika ada permasalahan lain ibu sering melampiaskan kemarahan kepada siswa?
		b. Setelah melakukan hal-hal yang dapat meredakan emosi apa yang ibu rasakan?

Tabel 3. 5 Kisi-kisi Wawancara Dengan Siswa

No.	Aspek	Pertanyaan
1	Pemilihan situasi (situation selection)	a. Kemanakah biasanya kamu pergi untuk menurunkan emosi yang sedang kamu alami
		b. Apakah kamu menghindari emosi dengan

		menghindari tempat atau situasi yang menyebabkan emosi itu muncul?
2	Modifikasi situasi (situation modification)	a. Bagaimana cara kamu mengubah sedih kamu jadi tidak sedih??
		b. Dalam proses mengelola emosi apakah kamu membutuhkan teman bicara??
3	Perubahan kognitif (cognitive change)	a. Apakah setiap kamu memiliki masalah kamu akan menyalahkan diri kamu?
		b. Apakah kamu mampu menyelesaikan masalah kamu?
4	Modifikasi respon (response modification/ modulation)	a. Apa yang kamu lakukan Ketika kamu sudah tidak dapat lagi menahan emosi yang kamu tahan?
		b. Selain itu, apa lagi yang kamu lakukan untuk meredakan emosi tersebut?

3.6.3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah merupakan sekumpulan dari dokumen atau data yang memberikan keterangan atau bukti yang menyangkut dengan proses kegiatan yang sedang dilakukan. Dalam hal ini peneliti mendokumentasikan kegiatan penelitiannya dengan menggunakan foto.

3.7. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah merupakan suatu metode atau cara dalam mengelola data menjadi sebuah informasi. Analisa data menjadi hal yang terpenting dalam melakukan penelitian. Menurut Sugiono (2017:333) dalam

penelitian kualitatif, data diperoleh dari berbagai sumber, dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam (triangulasi), dan dilakukan secara terus menerus sampai datanya jenuh. Dalam penelitian kualitatif tindakan layanan bimbingan konseling, analisis data yang ditemui mulai dari pertama peneliti datang ke lokasi penelitian dan dilaksanakan secara intensif dari awal pengumpulan data di lapangan sampai akhir data terkumpul semua.

Data yang terkumpul sangat lah banyak, terdiri dari jenis data yang berupa catatan lapangan. Maka dari itu, diperlukan pekerjaan analisis data yang meliputi pekerjaan, mengatur, mengelompokkan, pemberian kode dan mengkategorikan

Dari uraian di atas, maka prosedur analisis data digunakan adalah sebagai berikut:

3.7.1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan kegiatan yang merangkum, dalam arti lain memilih hal-hal pokok yang memfokuskan pada hal yang penting saja, mencari tema dan polanya kemudian membuang yang tidak perlu digunakan.

3.7.2. Penyajian Data

Penyajian data merupakan sajian yang dapat berupa uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan sejenisnya. Dalam penelitian ini data disajikan dalam bentuk teks deskriptif atau naratif yang berisikan data terkait dengan masalah penelitian dan untuk selanjutnya dianalisis demi kepentingan pengambilan keputusan.

3.7.3. Pengambilan Kesimpulan

Pada awalnya data terbentuk dari kata-kata, tulisan dan tingkah laku dan perbuatan yang dikemukakan dalam penelitian ini diperoleh melalui hasil observasi, wawancara dan dokumentasi, dengan demikian sudah dapat memberikan kesimpulan secara pesan dengan reduksi data dan penyajian data. Dengan demikian maka kesimpulan merupakan bentuk yang utuh.

Data yang diperoleh dari wawancara dianalisis dengan cara pencatatan yang dihasilkan dari catatan lapangan kemudian diberi kode agar sumber datanya tetap dapat dijumpai. Sehingga dengan demikian dapat diperoleh berupa gambaran secara lengkap bagaimana Penerapan Teknik Psikoedukatif dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosional pada siswa SMA Swasta Asuhan Daya

BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

4.1 Temuan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Swasta Asuhan Daya. Yang bertempat di jalan Kayu putih No. Tanjung Mulia. Yang menjadi objek penelitian ini adalah 8 siswa dari kelas XI IPA dan XI IPS. Sebelum peneliti melakukan penelitian terlebih dahulu melakukan observasi di sekolah. Penelitian ini menggunakan layanan Bimbingan kelompok. Dan Penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosional siswa.

Adapun yang ingin diteliti dalam penelitian ini adalah “Penerapan Teknik Psikoedukatif dalam layanan Bimbingan Kelompok untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosional siswa SMA Swasta Asuhan Daya Medan”. Langkah-langkah yang peneliti lakukan adalah melalui wawancara terhadap sumber data pengamatan langsung di lapangan (observasi) dan rencana pelaksanaan layanan ini menggunakan siklus sebanyak 2 kali yang masing-masing siklus melaksanakan 1 kali pertemuan dan menjelaskan tentang meningkatkan keterampilan regulasi emosional dan apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi.

Jadwal pelaksanaan layanan Bimbingan kelompok disesuaikan dengan jadwal yang telah disepakati oleh guru wali kelas dan guru bimbingan dan konseling. Dalam 1 kali pertemuan diberikan waktu 30 menit, hal ini dilakukan agar tidak mengganggu proses belajar siswa didalam kelas. tujuan dari layanan Bimbingan Kelompok untuk Menerapkan keterampilan regulasi emosional, dapat

disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok sangat cocok untuk siswa yang kurang terhadap keterampilan regulasi emosional agar siswa dapat menambah wawasan apa itu meningkatkan keterampilan regulasi emosional.

Deskripsi yang berkenaan dengan hasil penelitian, berdasarkan jawaban di atas pertanyaan peneliti melalui wawancara terhadap sumber data pengamatan langsung di lapangan (observasi). Di antara pertanyaan dalam penelitian adalah sebagai berikut :

4.2 Deskripsi hasil penelitian

A. Kondisi Awal Siswa

1. Deskripsi Masalah

Penelitian ini dilakukan di SMA Swasta Asuhan Daya Medan, adapun yang menjadi objek penelitian yaitu siswa kelas XI yang memiliki ketrampilan regulasi emosional cukup rendah. Dari beberapa kelas yang ada, di ambil sampel dari masing-masing kelas yang memang memiliki ketrampilan regulasi emosional yang cukup rendah. Terdapat 8 orang yang menjadi objek dari penelitian ini yang memang memiliki permasalahan yang sama.

Regulasi Emosional adalah proses di mana seseorang mengelola dan mengendalikan emosi yang mereka alami agar sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi. Masalah regulasi emosional terjadi ketika seseorang kesulitan dalam memahami, mengelola, atau mengekspresikan emosinya dengan cara yang sehat dan dinamis. Dari

hasil penelitian saya kondisi yang di tunjukan siswa bermacam-macam seperti memiliki temperamen yang buruk, sering berkata kasar, emosi yang meledak, kesulitan mengendalikan diri.

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk membantu para siswa dalam memahami apa itu regulasi emosional dan bagaimana cara mengatur emosi agar siswa mengetahui apa sebab dan akibat yang akan didapat jika tidak bisa mengatur emosinya dengan baik. Di dalam penelitian ini, peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikoedukatif agar para siswa mencari solusi secara bersama dalam pengentasan masalah.

2. Gejala yang ditimbulkan

Siswa yang memiliki Regulasi Emosional yang rendah menunjukkan beberapa gejala di antaranya:

1. Ledakan emosi, individu mungkin sering mengalami ledakan emosi seperti kemarahan atau frustrasi yang tidak proporsional terhadap situasi yang sebenarnya. Mereka kesulitan mengendalikan reaksi emosi.
2. Mudah cemas atau stres, orang dengan regulasi emosi yang rendah cenderung lebih rentan terhadap kecemasan dan stres, bahkan dalam situasi yang seharusnya dapat dikelola.

Ketidakmampuan untuk mengatur pikiran dan perasaan kewalahan.

3. Perilaku impulsif, kurangnya regulasi emosi sering mengarah pada tindakan impulsif tanpa mempertimbangkan konsekuensinya, seperti perilaku agresif, penyalahgunaan zat, atau perilaku merusak diri.

Gejala yang ditimbulkan di atas dapat disimpulkan peneliti bahwasannya kurangnya peningkatan keterampilan regulasi emosional siswa yang ada di SMA Swasta Asuhan Daya.

3. Diagnosis

Diagnosis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan memahami permasalahan utama yang dihadapi oleh subjek penelitian, yang meliputi faktor-faktor psikologis, sosial, dan lingkungan yang mempengaruhi kondisi subjek. Proses diagnosis dilakukan melalui pengumpulan data yang komprehensif menggunakan metode wawancara dan observasi.

Berdasarkan penelitian mendalam yang telah dilakukan, diagnosis menunjukkan bahwa individu yang mengalami regulasi emosi yang rendah cenderung menunjukkan gejala signifikan yang mencerminkan kesulitan dalam mengelola emosi sehari-hari. Melalui pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara terstruktur, ditemukan bahwa subjek penelitian mengalami

ledakan emosi yang intens, mudah cemas atau stres, serta kecenderungan untuk bertindak impulsif.

Dengan mempertimbangkan semua data dari metode kualitatif, diagnosis akhir menyimpulkan bahwa siswa menunjukkan gejala regulasi emosi yang rendah sehingga membutuhkan intervensi terapeutik berkelanjutan untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi.

4. Pelayanan Bimbingan Kelompok

a. Siklus I

1) Pertemuan I

a. Tahap pembentukan

Pada tahapan ini saya sebagai pemimpin kelompok mengucapkan salam dan menanyakan kabar mereka, saya juga mengecek kehadiran para anggota kelompok untuk memastikan siapa yang hadir dan tidak hadir. Setelah selesai melakukan pengecekan, saya langsung membentuk kelompok secara melingkar agar komunikasi dapat terjalin dengan baik.

b. Tahap Peralihan

Di dalam tahap ini, pemimpin kelompok menanyakan kembali kepada anggota kelompok, apakah sebelumnya pernah mengikuti layanan bimbingan kelompok.

Pemimpin kelompok juga menjelaskan bahwa apa pun yang dibicarakan di dalam kelompok ini bersifat rahasia. Jadi anggota kelompok di harapkan menjaga pembicaraan ini. pemimpin kelompok juga menanyakan apakah para anggota kelompok sudah siap untuk mengikuti kegiatan selanjutnya.

c. Tahap Kegiatan

Di dalam kegiatan ini peneliti meminta pendapat dari peserta didik untuk aktif dalam proses diskusi. Peran pemimpin kelompok hanya mengawasi jalannya diskusi agar apa yang dibicarakan nantinya bermanfaat bagi anggota kelompok.

Peneliti menjelaskan dinamika kelompok dan bagaimana partisipasi aktif, keterbukaan, dan rasa saling percaya akan membantu mencapai tujuan kelompok.

Peneliti mengingatkan pentingnya komunikasi yang efektif dan memberikan tanggung jawab kepada anggota untuk saling mendukung selama proses berlangsung.

d. Tahap Penutup

Pada tahap pengakhiran, pemimpin kelompok menanyakan kembali pada anggota kelompok apa saja yang di bicarakan dalam kelompok tersebut. Mereka diminta menyimpulkan dari pembahasan tersebut. Setelah itu barulah pemimpin kelompok yang menyimpulkan. Tak lupa juga pemimpin kelompok juga menanyakan pesan dan kesan selama mengikuti kegiatan ini. pemimpin kelompok juga memberitahu bahwa kegiatan ini akan segera berakhir, lalu pemimpin kelompok mengucapkan salam dan terima kasih karena telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

B. Kondisi Siswa Saat Proses Pelayanan

1. Kondisi Perubahan Dalam Evaluasi Proses

Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan di SMA Swasta Asuhan Daya Medan pada pertemuan pertama, terlihat bahwasannya masih beberapa layanan bimbingan kelompok yang berjalan. Siswa masih malu-malu dalam mengungkapkan pendapatnya dan juga banyak sekali dari mereka yang belum memahami apa itu arti regulasi emosi yang sebenarnya, mereka juga tidak memahami apa dampak jika emosi itu tidak dapat dikontrol dengan baik.

Layanan bimbingan kelompok ini merupakan proses memberi bantuan kepada peserta didik agar ia mampu keluar dari permasalahan yang pernah dihadapi agar peserta didik mampu berkembang sesuai dengan bakat dan minat yang dimilikinya.

1) Pertemuan II

a. Tahap Pembentukan

kegiatan awal ini dimulai dengan dengan pengumpulan para anggota kelompok untuk melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok.

PK: “ *Assalamualaikum, selamat pagi anak-anak*”

VR: “ *Walaikumsalam buk, pagi kembali (di ikuti dengan siswa yang lain)*”

PK : “ *alhamdulillah banyak yang menjawab, itu menandakan kalian aktif dalam kegiatan bimbingan kelompok ini. Nah jadi nak sebelum kita melakukan kegiatan bimbingan kelompok ini, alangkah lebih baik kita berdoa terlebih dahulu ya. Siapa disini yang ingin memimpin doa?*”

TP : “ *Saya buk, sebelum memulai kita berdoa, doa dimulai*”

(seluruh anggota kelompok menundukkan kepalanya) berdoa selesai, ucap TP.

PK: “ *Sebelum kita memulai bimbingan kelompok ini, ada yang tahu tidak apa sih bimbingan kelompok itu?*”

(Mereka serentak menjawab tidak)

PK : “ *Ibu jelasin dulu ya. Jadi bimbingan kelompok itu adalah salah satu dari beberapa layanan yang ada didalam bimbingan konseling yang tujuannya itu untuk melatih kita berkomunikasi, melatih kita mengeluarkan pendapat, dan yang paling penting adalah kita dapat*

memperoleh informasi baru dari topik yang akan kita bahas, sampai sini paham?"

RH : " paham buk (yang diikuti dengan VR, SN, SG, DD, TF, TT, dan RF)"

PK : " Oke baik, nah di dalam bimbingan kelompok ini ibu sebagai PK dan kalian sebagai anggota kelompok"

DD : " PK itu apa buk?"

PK : " PK itu singkatan dari pemimpin kelompok, tugas ibu disini hanya memantau jalannya diskusi yang akan kita lakukan"

TF : " Ohyaya buk, baru tau kami buk"

PK : " Di dalam bimbingan kelompok ini semua hal yang kita bicarakan itu tidak ada yang boleh tahu kecuali anggota kelompok ini ya"

AG : " Berarti rahasia lah buk ini ceritanya"

PK : " Iya benar. Jadi di dalam bimbingan kelompok ini ada azas yang harus kita perhatikan juga ya"

SN : " Apa aja buk Azasnya"

PK : " Nah azasnya itu ada empat nak, ada azas kerahasiaan, azas kegiatan, kesukarelaan, dan kenormatifan. Semuanya masih pada semangat kan?"

RF : " Masih buk (diikuti dengan anggota kelompok yang lain)"

b. Tahap Peralihan

setelah suasana di dalam kelompok terbentuk, saatnya membawa mereka masuk lebih jauh ke dalam bimbingan kelompok. Untuk itu tahap peralihan sangat diperlukan.

PK : “ *Baik, kita lanjutkan kembali ya nak, tapi jangan lupa untuk merespon dan mengemukakan pendapat ya*”

RH : “ *Siap laksanakan buk hehe*”

PK : “ *Nah, pada kesempatan kali ini ibu menentukan topik yang ibu rasa cocok untuk kalian*

AG : “ *Topiknya tentang apa buk?*

PK : “ *Nah jadi topik yang mau kita angkat hari ini itu tentang meningkatkan ketrampilan regulasi emosi. Sudah siap belum untuk memulai bimbingan kelompok ini? ”*

DD : “*Siap dong buk*”

c. Tahap Kegiatan

Tahap ketiga ini merupakan inti dari kegiatan layanan bimbingan kelompok. Pada tahap ini banyak menyita waktu karena di sini akan dibahas apa itu regulasi emosi, Faktor-faktor regulasi emosi, dan faktor yang mempengaruhi regulasi emosi dan proses regulasi emosi

Hal utama yang dilakukan pemimpi kelompok yaitu menanyakan kepada anggota kelompok apa yang mereka ketahui tentang regulasi emosi. Masing-masing anggota kelompok memberikan pendapatnya.

SN : “ *Menurut saya buk emosi itu perasaan waktu kita marah-marah sama orang lain buk*”

AG : “ *Kalau menurut saya buk emosi itu amarah yang meluap-luap*”

RH : *“ Kalau aku buk emosi itu reaksi yang ku tunjukkan kalo aku udh marah buk sama orang lain*

DD : *“ Menurut saya buk emosi itu kalua kita udah melakukan sesuatu tapi hasilnya salah”*

TP : *“ Menurut saya buk emosi itu tekanan dari dalam diri”*

TF : *“ Kalau menurut saya buk emosi itu itu harus kita luapkan buk biar lega”*

VR : *“ Menurut saya buk emosi itu keadaan dimana hati kita lagit idak stabil”*

RF : *Kalau menurut saya buk, emosi itu waktu kita udah usaha untuk gak marah, tapi makin di ganggu”*

Setelah mendengarkan pendapat dari anggota kelompok tentang apa itu regulasi emosi, lalu pemimpin kelompok memberikan tanggapan

PK : *“ jawaban kalian semua sudah bagus, tidak ada salah, ibu beri penjelasan kembali ya.*

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengendalikan emosi yang dirasakan, baik emosi positif maupun negatif, agar sesuai dengan situasi atau konteks sosial yang dihadapi.

Pemimpin kelompok kembali menanyakan tentang apa itu keterampilan regulasi emosi. Masing-masing anggota kelompok mengemukakan pendapatnya

AG : *“ Menurut saya buk keterampilan emosi itu berarti kita sudah mampu untuk mengontrolnya”*

DD : *“ Kalau menurut saya buk keterampilan emosi itu berarti kita udah mulai bisa bedakan mana yang baik sama mana yang tidak baik”*

VR : “ menurut saya buk keterampilan emosi itu kalo kita udh bisa nahan emosi buk “

PK : “ Ada lagi yang ingin menyampaikan pendapatnya ?

TP : “ Tidak buk”

PK: “ oke baik, jawaban anak-anak semua sudah bagus, ibu tambah sedikit ya.

Keterampilan regulasi emosi adalah kemampuan yang dipelajari dan dikembangkan oleh seseorang untuk mengelola dan mengendalikan emosi dengan cara yang sehat dan adaptif. Keterampilan ini melibatkan berbagai strategi yang dapat digunakan untuk merespons situasi emosional secara efektif, sehingga emosi yang dirasakan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari, hubungan interpersonal, atau kesehatan mental

TF : “ Iya juga yakan buk, buat capek aja”

PK : “ Jadi sudah paham kan apa itu kecerdasan emosional?”

RF : “ udah buk (diikuti dengansiswa yang lain)”

Pemimpin kelompok kembali menanyakan faktor apa saja yang mempengaruhi keterampilan regulasi emosi.

Anggota kelompok kembali memberikan pendapatnya.

VR : “ Kalau menurut saya buk faktor penyebabnya itu lingkungan”

AG : “ Iya yakan soalnya lingkungan yang berperan penting”

SN : “ Kalau menurut saya buk faktor dari kita berteman”

DD : “ *Pendapat saya sama seperti AG buk, karna kan buk dari berteman itu kalo teman kita baik ya pasti kita juga baik , sebaliknya juga gitu buk*”

RF : “ *Menurut saya ini buk, dari pertemanan yang paling berpengaruh buk*”

PK : “ *Ada lagi yang ,au menyampaikan pendapatnya?*”

TF : “ *Tidak buk, pas*”

PK : “ *Semua jawaban anak ibu sudah mendekati kata sempurna. Ibu tambahkan sedikit ya biar lebih paham lagi*”

Jadi faktor yang mempengaruhi keterampilan regulasi emosi yang pertama adalah faktor bawaan diri, yang kedua faktor lingkungan. Nah di faktor lingkungan ini di bagi lagi, ada lingkungan keluarga , lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat.

d. Tahap Pengakhiran

kemudian yang terakhir yaitu tahap pengakhiran atau penutup dalam kegiatan bimbingan kelompok, pemimpin kelompok juga memberitahu bahwa kegiatan ini akan segera berakhir.

Kemudian pemimpin kelompok meminta para anggota kelompok untuk meminta pesan dan kesan sebelum mengakhiri kegiatan layanan ini.

AG : “ *Perasaan saya senang, karena saya baru pertama kali mengikuti kegiatan ini*”

VR : “ *Saya mendapat banyak informasi baru buk*”

TF : “ *Di sini saya mulai terbiasa mengemukakan pendapat buk*”

TP : “ *Saya tidak merasa canggung jika mengeluarkan pendapat buk*”

DD : “ *Senang buk karena bias berinteraksi dengan teman yang lainnya*”

SN : “ *Setelah mengikuti layanan ini saya jadi mengerti buk apa itu kecerdasan emosional*”

RH : “ *Kalau saya buk malah pengen lagi untuk melakukan bimbingan kelompok buk*”

RF : “ *Disini saya belajar buk bahwa dalam menyampaikan pendapat itu tidak ada yang salah*”

Setelah mendengar pesan dan kesan dari setiap anggota kelompok, pemimpin kelompok juga memberikan pesan dan kesan dan tidak lupa juga mengucapkan terima kasih karena telah berpartisipasi dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok ini.

PK : “ *Alhamdulillah kita sudah sampai di penghujung kegiatan. Ibu mengucapkan terima kasih banyak kepada anak-anak sekalian yang sudah bersedia mengikuti kegiatan layanan ini akhir kata ibu ucapkan assalamu’alaikum Wr. Wb.*”

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada pertemuan kedua dapat dilihat bahwa mereka semakin percaya diri dalam memahami apa itu keterampilan regulasi emosi, mereka mampu berinteraksi dengan baik serta saling menghargai pendapat.

Pada pertemuan ini terlihat sekali peningkatan keterampilan regulasi emosi siswa.

2) Refleksi Kegiatan Layanan

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari percakapan pada saat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, peneliti melakukan refleksi terhadap seluruh kegiatan, dengan hasil sebagai berikut:

1. Pada awal kegiatan siswa memiliki respon yang sangat baik terhadap kehadiran peneliti di sekolah tersebut. Mereka juga sangat menghargai peneliti masih sebagai calon guru.
2. Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berjalan lancar. Para siswa tidak lagi canggung dengan teman-temannya, mereka juga berkomunikasi dengan baik dalam peningkatan kecerdasan emosi ini.
3. Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, siswa berjanji untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi.
4. Kriteria keberhasilan layanan bimbingan kelompok yaitu siswa dapat meningkatkan keterampilan regulasi emosinya. Jadi dapat disimpulkan bahwa proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berjalan sesuai dengan yang diharapkan dengan jumlah siswa sebanyak 8 orang dari tiap-tiap kelas. Artinya, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan

keterampilan regulasi emosi siswa telah berada pada kategori pencapaian tujuan layanan bimbingan kelompok yaitu meningkatkan keterampilan emosi siswa.

C. Kondisi Perubahan Siswa Pasca Layanan

1. Perubahan Yang Dihasilkan

Peneliti melihat betapa antusiasnya siswa dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok. Peneliti juga melihat bahwa siswa bersungguh-sungguh dalam bertukar pendapat serta mengeluarkan pendapat, saling mendengarkan dan merespon setiap pembicaraan yang ada di dalam kelompok, sehingga proses kegiatan layanan bimbingan kelompok ini dapat berjalan dengan baik sesuai dengan dinamika kelompok. Tidak hanya itu, peneliti juga melakukan proses penilaian setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Peneliti melihat bahwa siswa memiliki perilaku yang positif yaitu tertib dalam proses pelaksanaan bimbingan kelompok dari tahap awal hingga akhir. Siswa memahami tentang materi yang diberikan serta menerima pendapat serta saran dari teman-temannya yang diberikan oleh pemimpin kelompok, mereka juga membuat komitmen untuk

saling menghargai orang lain dan berjanji akan meningkatkan keterampilan regulasi emosinya. Di sini para siswa dapat berinteraksi dengan para anggota kelompok dan membahas tuntas permasalahan yang di bahas di dalam kegiatan ini sehingga dapat dibuktikan bahwa bimbingan kelompok yang diberikan pada siswa berhasil yang dibuktikan dari hasil wawancara yang telah di lakukan.

2. Tindak Lanjut Pelayanan

- Konselor mengadakan evaluasi formal beberapa bulan setelah bimbingan kelompok selesai, menggunakan kuesioner atau wawancara untuk menilai perubahan jangka panjang dalam regulasi emosi dan perilaku peserta.
- Evaluasi ini mencakup area keberhasilan, tantangan yang tersisa, dan rekomendasi untuk pengembangan lebih lanjut.
- Berdasarkan hasil evaluasi ini, konselor dapat merancang intervensi tambahan jika dibutuhkan.

3. diskusi hasil penelitian

Dalam penelitian mengenai regulasi emosional siswa, analisis terhadap perilaku awal dan perilaku akhir sering kali menunjukkan perubahan signifikan sebagai hasil dari intervensi, seperti teknik psikoedukatif atau program pelatihan regulasi emosi. Berikut adalah poin-poin umum yang biasanya muncul dalam diskusi hasil penelitian ini:

1. Perubahan dalam Kemampuan Mengidentifikasi Emosi

- **Perilaku Awal:** Siswa memiliki kesulitan dalam mengenali dan memberi nama emosi mereka, terutama emosi negatif seperti marah, cemas, atau frustrasi. Mereka sering tidak menyadari pemicu emosi atau merasa bingung dengan apa yang mereka rasakan.
- **Perilaku Akhir:** Setelah intervensi, siswa menunjukkan peningkatan dalam mengenali emosi mereka dan dapat menyebutkan apa yang mereka rasakan dengan lebih akurat. Kemampuan untuk memahami perasaan sendiri menjadi langkah pertama yang penting dalam pengelolaan emosi.

2. Penurunan Ledakan Emosi atau Perilaku Agresif

- **Perilaku Awal:** Di awal penelitian, siswa menunjukkan perilaku impulsif atau ledakan emosi yang sering terjadi, seperti marah berlebihan, menangis, atau bertindak agresif dalam situasi yang menantang.
- **Perilaku Akhir:** Terdapat penurunan yang signifikan dalam perilaku ini, dengan siswa lebih mampu menahan dorongan untuk bereaksi secara ekstrem. Mereka mampu mempertahankan ketenangan dalam situasi yang menekan, yang menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.

3. Peningkatan Penggunaan Strategi Coping Positif

- **Perilaku Awal:** Sebelum intervensi, siswa cenderung menggunakan strategi coping yang kurang efektif, seperti menghindar, menyalahkan diri sendiri, atau mengekspresikan emosi negatif secara langsung tanpa filter.

- **Perilaku Akhir:** Setelah pelatihan atau psikoedukasi, terjadi peningkatan dalam penggunaan strategi coping positif seperti deep breathing, mindfulness, atau pemecahan masalah. Ini menunjukkan perubahan yang signifikan dalam bagaimana siswa menghadapi stres atau situasi yang memicu emosi.

4. Keterbatasan Penelitian

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan juga masih banyak kekurangan serta keterbatasan dalam penelitian ini. Adapun keterbatasan tersebut yaitu:

1. Keterbatasan dalam hal moral maupun materi dalam proses pembuatan skripsi ini, proses pelaksanaan penelitian hingga pengolahan data.
2. Masih sulit untuk mengukur apakah sudah terlaksana dengan baik proses layanan bimbingan kelompok dalam peningkatan kecerdasan emosional siswa, dan masih ada beberapa siswa yang kurang memahami tentang kecerdasan emosional itu sendiri.
3. Keterbatasan waktu yang dimiliki peneliti dalam melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok di SMA Swasta Asuhan Daya Medan.
4. Selain keterbatasan yang disebutkan di atas, penulis juga menyadari masih banyak sekali kekurangan dalam penulisan dan isi dari skripsi ini.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Swasta Asuhan Daya Medan kelas XI, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Dengan diterapkannya layanan bimbingan kelompok ini dapat meningkatkan keterampilan emosi siswa. Alasan peneliti menggunakan teknik psikoedukatif ini agar semua anggota kelompok dapat menyumbangkan ide-ide atau pemikiran masing-masing dalam memecahkan permasalahan secara bersama oleh anggota kelompok. Pada pertemuan pertama peneliti melihat bahwa masih ada beberapa siswa yang tidak memahami apa itu regulasi emosi.
2. Pada proses pertemuan ke dua berjalan dengan baik, para siswa saling bertukar pendapat dan saling merespon dan menanggapi permasalahan yang sedang dibicarakan di dalam kelompok.
3. Dengan adanya layanan bimbingan kelompok yang dilakukan di SMA Swasta Asuhan Daya Medan dalam meningkatkan keterampilan regulasi emosi siswa secara signifikan di mana dapat di lihat dari perbandingan antara pertemuan pertama dan kedua pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling terlihat sekali peningkatan pemahaman siswa tentang keterampilan regulasi emosi. Peningkatan

itu sesuai dengan pengetahuan siswa dalam menjawab dan menanggapi permasalahan tentang keterampilan regulasi emosional serta mampu menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang ada dalam dirinya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk Guru BK : diharapkan kepada Guru Bimbingan Konseling agar menerapkan seluruh layanan yang ada di dalam bimbingan Konseling dan juga menciptakan kreatifitas dalam memberikan layanan agar siswa tertarik dengan konseling
2. Bagi siswa : hendaknya para siswa setelah mengikuti layanan yang diberikan dapat mengontrol emosinya dengan baik agar tidak timbul masalah di kemudian hari.
3. Bagi peneliti : diharapkan untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan yang berbeda dan lebih intensif dalam melakukan penelitian dan lebih di spesifikasikan dalam melakukan penelitian agar pembahasannya tidak terlalu lebar dan tidak tepat sasaran.
4. Bagi orang tua : diharapkan bagi orang tua siswa untuk lebih memperhatikan dan memberikan pengawasan pada anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya. Orang tua selalu berusaha mengajak anaknya untuk berintraksi dengan lingkungannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. F. (2022). Efektivitas Problem Solving Therapy Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi. *Schema: Journal of Psychological Research*, 1–10. <https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.5002>
- Anggraini, F. N., Maryam, E. W., Widyastuti, W., & Affandi, G. R. (2023). Psikoedukasi Keterampilan Regulasi Emosi Pada Siswa Smp. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1197–1205. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v4i2.3156>
- Baba, M. A. (2018). Dasar-Dasar dan Ruang Lingkup Pendidikan Islam di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Iqra'*, 6(1). <https://doi.org/10.30984/jii.v6i1.616>
- Hasil, T., & Siswa, B. (2023). Pengaruh Latar Belakang Sosial Ekonomi Orang Tua Terhadap Hasil Belajar Siswa Sd. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 6(3), 190–203. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i3.17255>
- Hidayati, I., Mulawarman, & Awalya. (2017). Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama. *Ijgc*, 6(4), 27–34. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Kadek, N., Ayu, S., Hitasari, N. K. J., Dewi, P. D. P., Raenata, P. V., & Lestari, P.

- I. (2022). Cinematography Sebagai Upaya Penurunan Bullying Pada Siswa Sd Negeri Catur. *Seminar Nasional Aplikasi Iptek (SINAPTEK)*, 5, 131–138.
- Lubis, A., Elita, Y., & Afriyati, V. (2018). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa Sma Di Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 43–51. <https://doi.org/10.33369/consilia.1.1.43-51>
- Mardiyanti, F. (2016). *Upaya Peningkatan Kemampuan Pengendalian Emosi Lansia Di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta*. 26.
- Ningrum, P. R. (2013). Perceraian Orang Tua dan Penyesuaian Diri Remaja Studi Pada Remaja Sekolah Menengah Atas/Kejuruan Di Kota Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 39–44. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i1.3278>
- Rahmawati, P., & Saptandari, E. W. (2021). Peran Keterampilan Sosial-Emosional Guru terhadap Regulasi Emosi Siswa Sekolah Inklusi. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 4(2), 120. <https://doi.org/10.25077/jip.4.2.120-134.2020>
- Sugiyatno. (2012). Peran Pendidikan Sosial-Emosional Dalam Mencegah Tindak Kekerasan Siswa Di Sekolah. *Pendidikan Sosial*, 2(September), 1–12. <https://republika.co.id/berita/na8dyb/pakar-kecerdasan-emosi-pengaruhi-80-persen-kesuksesan>
- Tambun, S. I. E., Sirait, G., & Simamora, J. (2020). Analisis Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Mencakup Bab Iv Pasal 5 Mengenai Hak Dan Kewajiban Warga Negara, Orang Tua Dan Pemerintah. *Visi Sosial Dan Humaniora (VSH)*, 1(1), 82–88.
- Tintingon, J. Y., Lumapow, H. R., & Rotty, V. N. J. (2023). Problematika dan

Perubahan Kebijakan Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), 798–809. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.5088>

Zaki, F. M., Sovitriana, R., & Putri, R. E. (2024). Penerapan Terapi Kelompok dengan Teknik Psikoedukasi untuk Mengatasi Kecemasan pada Siswa di Sekolah Master Depok. *Jurnal Psikologi*, 20(1), 60–65. <https://doi.org/10.37817/jurnalcontiguity.v20i1>

Lampiran 01

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Data Pribadi

Nama : Diraiikha Salsabiella

NPM : 2002080002

Tempat/Tanggal Lahir : Tasak Baru, 6 Juli 2001

Jenis Kelamin : Perempuan

Status : Belum Menikah

Agama : Islam

Suku : Jawa
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : JL. Marelان V Pasar II Barat GG Makmur No. 2
Kecamatan Medan Marelان, Prov. Sumatera Utara
Anak Ke : 2 dari 4 bersaudara
Alamat Email : diraika653@gmail.com

B. Data Orang Tua

Nama Ayah : Didi Iwan Sukoco
Pekerjaan Ayah : Karyawan Swasta
Nama Ibu : Zuraidah
Pekerjaan Ibu : Ibu Rumah Tangga
Alamat : JL. Marelان V Pasar II Barat GG Makmur No. 2
kecamatan medan marelان Prov. Sumatera Utara

C. Pendidikan

SDN 060866 Medan : 2008 - 2014
Mts Muhammadiyah 18 SIDOMULYO : 2014 - 2017
SMA Swasta Budi Agung Medan : 2017 - 2020
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara : 2020 – 2024

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN
KELOMPOK SMA SWASTA ASUHAN DAYA SEMESTER GANJIL
TAHUN AJARAN 2023/2024**

Satuan Pendidikan	SMA Swasta Asuhan Daya
Kelas/Semester	XI/Ganjil
Komponen Layanan	Layanan Dasar
Bidang Bimbingan	Pribadi dan sosial
Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok
Tempat Pelaksanaan	Kelas
Alokasi Waktu	1 x 30 menit
Pertemuan	1

1	Topik Bahasan	Pemahaman emosi	
2	Fungsi Layanan	Pemahaman dan penyaluran	
3	Tujuan Layanan	Untuk dapat Mengenal emosi yang dirasakan baik positif maupun negatif	
4	Sasaran Layanan	Siswa Kelas XI	
5	Metode	Diskusi dan Tanya Jawab	
6	Pelaksanaan Kegiatan Layanan		
		Konselor	Konseli
	a. Pembentukan	1) Membuka pertemuan dan menjelaskan tujuan penelitian 2) Menerima konseli membangun komitmen penelitian 3) Meminta salah satu konseli untuk memimpin doa persatuan	1) Menjawab salam dan berdoa bersama 2) Mendengarkan penjelasan tujuan penelitian secara cermat 3) Bersedia mengikuti layanan bimbingan kelompok

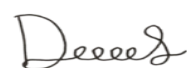
	b. Peralihan	1) Konselor membuka percakapan netral 2) Konselor menyampaikan susunan kegiatan yang akan dilakukan dalam pertemuan ini 3) Konselor menjelaskan tujuan pertemuan dan tahapan kegiatan yang akan dilakukan 4) Konselor menjelaskan azas kegiatan	1) Konseli merespon 2) Konseli mendengarkan susunan kegiatan yang akan mereka lakukan 3) Konseli merespon dengan memberikan argument tentang kesepakatan waktu yang digunakan 4) Konseli merespon kesiapan mereka dalam melakukan
		5) Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki tahap selanjutnya 6) Menjelaskan cara tentang pemahaman emosi	kegiatan selanjutnya
	c. Kegiatan	1) Penyampaian materi yang disampaikan oleh konselor	1) Konseli menyimak penyampaian konselor
	d. Pengakhiran	1) Konselor merefleksi kembali kegiatan yang telah dilakukan 2) Memberitahukan kepada konseli bahwa kegiatan BKP akan diakhiri 3) Pembahasan kegiatan lanjutan 4) Ucap terimakasih	1) Konseli membikin Kesimpulan tentang kegiatan yang telah dilakukan 2) Konseli mendengarkan dengan baik 3) Konseli menjawab salam
7	Evaluasi	Pengamatan terhadap perkembangan konseli serta evaluasi terhadap materi yang telah di diskusikan	
8	Tindak Lanjur	Proses penilaian melalui skala	

Medan, September 2024

Mengetahui

Guru Bimbingan Dan Konseling

Peneliti

Nurul Fadillah Rizki Purba, S.Pd

Diraikha Salsabiella
Npm 2002080002

**LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK SEMESTER
GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

Jenis Layanan	Layanan Bimbingan Kelompok
Bidang Layanan	Pribadi dan sosial
Topik/Tema Layanan	Pemahaman emosi
Kelas/Semester	XI/Ganjil
Alokasi Waktu	1 x 30 menit
Tujuan	Untuk dapat Mengenali emosi yang dirasakan baik positif maupun negatif
Uraian Pelaksanaan	
Uraian kegiatan yang telah dilaksanakan (eksperimentasi)	<ul style="list-style-type: none"> - Pada pertemuan pertama, konselor menyampaikan materi tentang pemahaman emosi - materi tersebut bertujuan untuk memahami emosi, seseorang dapat lebih sadar tentang apa yang mereka rasakan, mengapa mereka merasakan hal tersebut, dan bagaimana emosi itu mempengaruhi perilaku dan pemikiran mereka. - Setiap Peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya - Selama proses kegiatan berlangsung, konselor memberikan bimbingan dan klarifikasi jika ada pertanyaan atau tidak jelasan.
Hasil yang diperoleh (identifikasi)	<ul style="list-style-type: none"> - Setelah penjelasan selesai dilakukan, konseli memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang materi yang sudah disampaikan - Konseli juga memahami Langkah-langkah bagaimana cara menumbuhkan semangat belajar pada siswa
Kesimpulan yang didapat (analisis)	<ul style="list-style-type: none"> - Berdasarkan penjelasan dan diskusi yang dilakukan, konseli dapat menyadari bahwa meningkatkan keterampilan regulasi emosional itu sangat penting. - konseli juga memahami bahwa regulasi emosional itu dapat Mengenali emosi yang dirasakan baik positif maupun negatif - konseli diajak untuk Pemahaman emosi memungkinkan seseorang untuk lebih efektif dalam berinteraksi dengan orang lain, karena mereka lebih

	mampu merespon dengan tepat terhadap perasaan dan kebutuhan emosional orang lain
Tindak lanjut kegiatan (geeralisasi)	<ul style="list-style-type: none"> - Pada pertemuan selanjutnya, konselor akan membantu konseli untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosional siswa - Konselor berharap konseli dapat mengubah penurunan regulasi emosi siswa menjadi meningkat

Medan, September 2024

Mengetahui

Guru Bimbingan Dan Konseling

Peneliti




Nurul Fadillah Rizki Purba, S.Pd

Diraikha Salsabiella
Npm 2002080002

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN
KELOMPOK SMA SWASTA ASUHAN DAYA SEMESTER GANJIL**

TAHUN AJARAN 2023/2024

Satuan Pendidikan	SMA Swasta Asuhan Daya
Kelas/Semester	XI/Ganjil
Komponen Layanan	Layanan Dasar
Bidang Bimbingan	Pribadi dan sosial
Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok
Tempat Pelaksanaan	Kelas
Alokasi Waktu	1 x 30 menit
Pertemuan	1

1	Topik Bahasan	Mengelola emosi (Emotional manegement)	
2	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan	
3	Tujuan Layanan	Kemampuan untuk menahan reaksi impulsif dan bertindak dengan bijaksana.	
4	Sasaran Layanan	Siswa Kelas XI	
5	Metode	Diskusi dan Tanya Jawab	
6	Pelaksanaan Kegiatan Layanan		
		Konselor	Konseli
	e. Pembentukan	4) Membuka pertemuan dan menjelaskan tujuan penelitian 5) Menerima konseli membangun komitmen penelitian 6) Meminta salah satu konseli untuk memimpin doa persatuan	4) Menjawab salam dan berdoa bersama 5) Mendengarkan penjelasan tujuan penelitian secara cermat 6) Bersedia mengikuti layanan bimbingan kelompok

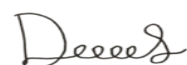
	f. Peralihan	<p>7) Konselor membuka percakapan netral</p> <p>8) Konselor menyampaikan susunan kegiatan yang akan dilakukan dalam pertemuan ini</p> <p>9) Konselor menjelaskan tujuan pertemuan dan tahapan kegiatan yang akan dilakukan</p> <p>10) Konselor menjelaskan azas kegiatan</p>	<p>5) Konseli merespon</p> <p>6) Konseli mendengarkan susunan kegiatan yang akan mereka lakukan</p> <p>7) Konseli merespon dengan memberikan argument tentang kesepakatan waktu yang digunakan</p> <p>8) Konseli merespon kesiapan mereka dalam melakukan</p>
		<p>11) Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki tahap selanjutnya</p> <p>12) Menjelaskan cara tentang mengelola emosi</p>	kegiatan selanjutnya
	g. Kegiatan	2) Penyampaian materi yang disampaikan oleh konselor	2) Konseli menyimak penyampaian konselor
	h. Pengakhiran	<p>5) Konselor merefleksi kembali kegiatan yang telah dilakukan</p> <p>6) Memberitahukan kepada konseli bahwa kegiatan BKP akan diakhiri</p> <p>7) Pembahasan kegiatan lanjutan</p> <p>8) Ucap terimakasih</p>	<p>4) Konseli membuat Kesimpulan tentang kegiatan yang telah dilakukan</p> <p>5) Konseli mendengarkan dengan baik</p> <p>6) Konseli menjawab salam</p>
7	Evaluasi	Pengamatan terhadap perkembangan konseli serta evaluasi terhadap materi yang telah di diskusikan	
8	Tindak Lanjur	Proses penilaian melalui skala	

Medan, September 2024

Mengetahui

Guru Bimbingan Dan Konseling

Peneliti

Nurul Fadillah Rizki Purba, S.Pd

Diraikha Salsabiella
Npm 2002080002

**LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK SEMESTER
GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

Jenis Layanan	Layanan Bimbingan Kelompok
Bidang Layanan	Pribadi dan sosial
Topik/Tema Layanan	Mengelola emosi
Kelas/Semester	XI/Ganjil
Alokasi Waktu	1 x 30 menit
Tujuan	Kemampuan untuk menahan reaksi impulsif dan bertindak dengan bijaksana.
Uraian Pelaksanaan	
Uraian kegiatan yang telah dilaksanakan (eksperientasi)	<ul style="list-style-type: none"> - Pada pertemuan kedua, konselor menyampaikan materi tentang mengelola emosi - materi tersebut bertujuan untuk kemampuan menahan reaksi impulsif dan bertindak dengan bijaksana - Konselor memberikan instruksi kepada siswa untuk mendengarkan materi yang sedang dijelaskan. - Setiap siswa diberikan kesempatan untuk bertanya - Selama proses kegiatan berlangsung, konselor memberikan bimbingan dan klarifikasi jika ada pertanyaan atau tidak jelasan.
Hasil yang diperoleh (identifikasi)	<ul style="list-style-type: none"> - Setelah penjelasan selesai dilakukan, konseli memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang materi yang sudah disampaikan - Konseli juga memahami Langkah-langkah bagaimana mengelola emosi yang baik
Kesimpulan yang didapat (analisis)	<ul style="list-style-type: none"> - Berdasarkan penjelasan dan diskusi yang dilakukan, konseli dapat menyadari bahwa mengelola emosi itu sangat penting. - konseli juga memahami bahwa mengelola emosi tersebut adalah salah satu metode yang efektif untuk mengubah pola pikir negative menjadi positif - konseli diajak untuk Mengalihkan perhatian dari pemicu stres atau emosi negatif ke hal-hal yang lebih positif atau netral.

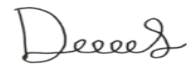
Tindak lanjut kegiatan (geeralisasi)	<ul style="list-style-type: none"> - Pada pertemuan selanjutnya, konselor akan membantu konseli dalam meningkatkan keterampilan regulasi emosi - Konselor berharap konseli dapat penurunan regulasi emosi siswa menjadi meningkat
--------------------------------------	---

Medan, September 2024

Mengetahui

Guru Bimbingan Dan Konseling

Peneliti

Nurul Fadillah Rizki Purba, S.Pd

Dirai Kha Salsabiella
Npm 2002080002

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN
KELOMPOK SMA SWASTA ASUHAN DAYA SEMESTER GANJIL
TAHUN AJARAN 2023/2024**

Satuan Pendidikan	SMA Swasta Asuhan Daya
Kelas/Semester	XI/Ganjil
Komponen Layanan	Layanan Dasar
Bidang Bimbingan	Pribadi dan sosial
Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok
Tempat Pelaksanaan	Kelas
Alokasi Waktu	1 x 30 menit
Pertemuan	2

1	Topik Bahasan	Pengaturan emosi dalam interaksi sosial	
2	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan	
3	Tujuan Layanan	Untuk Mengungkapkan perasaan dengan cara yang jelas namun tidak menghakimi atau menyakiti orang lain.	
4	Sasaran Layanan	Siswa Kelas XI	
5	Metode	Diskusi dan Tanya Jawab	
6	Pelaksanaan Kegiatan Layanan		
		Konselor	Konseli
	i. Pembentukan	7) Membuka pertemuan dan menjelaskan tujuan penelitian 8) Menerima konseli membangun komitmen penelitian 9) Meminta salah satu konseli untuk memimpin doa persatuan	7) Menjawab salam dan berdoa bersama 8) Mendengarkan penjelasan tujuan penelitian secara cermat 9) Bersedia mengikuti layanan bimbingan kelompok

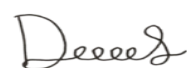
	j. Peralihan	13) Konselor membuka percakapan netral 14) Konselor menyampaikan susunan kegiatan yang akan dilakukan dalam pertemuan ini 15) Konselor menjelaskan tujuan pertemuan dan tahapan kegiatan yang akan dilakukan 16) Konselor menjelaskan azas kegiatan	9) Konseli merespon 10) Konseli mendengarkan susunan kegiatan yang akan mereka lakukan 11) Konseli merespon dengan memberikan argument tentang kesepakatan waktu yang digunakan 12) Konseli merespon kesiapan mereka dalam melakukan
		17) Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki tahap selanjutnya 18) Menjelaskan cara Pengaturan emosi dalam interaksi sosial	kegiatan selanjutnya
	k. Kegiatan	3) Penyampaian materi yang disampaikan oleh konselor	3) Konseli menyimak penyampaian konselor
	l. Pengakhiran	9) Konselor merefleksikan kembali kegiatan yang telah dilakukan 10) Memberitahukan kepada konseli bahwa kegiatan BKP akan diakhiri 11) Pembahasan kegiatan lanjutan 12) Ucap terima kasih	7) Konseli membuat Kesimpulan tentang kegiatan yang telah dilakukan 8) Konseli mendengarkan dengan baik 9) Konseli menjawab salam
7	Evaluasi	Pengamatan terhadap perkembangan konseli serta evaluasi terhadap materi yang telah di diskusikan	
8	Tindak Lanjur	Proses penilaian melalui skala	

Medan, September 2024

Mengetahui

Guru Bimbingan Dan Konseling

Peneliti

Nurul Fadillah Rizki Purba, S.Pd

Diraiikha Salsabiella
Npm 2002080002

**LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK SEMESTER
GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

Jenis Layanan	Layanan Bimbingan Kelompok
Bidang Layanan	Pribadi
Topik/Tema Layanan	Pengaturan emosi dalam interaksi sosial
Kelas/Semester	XI/Ganjil
Alokasi Waktu	1 x 30 menit
Tujuan	Untuk Mengungkapkan perasaan dengan cara yang jelas namun tidak menghakimi atau menyakiti orang lain.
Uraian Pelaksanaan	
Uraian kegiatan yang telah dilaksanakan (eksperientasi)	<ul style="list-style-type: none"> - Pada pertemuan kedua, konselor menyampaikan materi tentang pengaturan emosi dalam interaksi sosial - materi tersebut bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan meningkatkan keterampilan regulasi emosi - Konselor memberikan instruksi kepada siswa untuk mendengarkan materi yang sedang dijelaskan. - Setiap siswa diberikan kesempatan untuk bertanya - Selama proses kegiatan berlangsung, konselor memberikan bimbingan dan klarifikasi jika ada pertanyaan atau tidak jelasan.
Hasil yang diperoleh (identifikasi)	<ul style="list-style-type: none"> - Setelah penjelasan selesai dilakukan, konseli memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang materi yang sudah disampaikan - Konseli juga memahami pengaturan emosi dalam interaksi sosial
Kesimpulan yang didapat (analisis)	<ul style="list-style-type: none"> - Berdasarkan penjelasan dan diskusi yang dilakukan, konseli dapat menyadari bahwa regulasi emosi itu sangat penting. - konseli juga memahami bahwa mengelola emosi tersebut adalah salah satu metode yang efektif untuk mengubah pola pikir negative menjadi positif - konseli diajak untuk Mengalihkan perhatian dari pemicu stres atau emosi negatif ke hal-hal yang lebih positif atau netral.

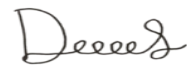
Tindak lanjut kegiatan (geeralisasi)	<ul style="list-style-type: none"> - Pada pertemuan selanjutnya, konselor akan membantu konseli dalam meningkatkan keterampilan regulasi emosi - Konselor berharap konseli dapat penurunan regulasi emosi siswa menjadi meningkat
--------------------------------------	---

Medan, September 2024

Mengetahui

Guru Bimbingan Dan Konseling

Peneliti

Nurul Fadillah Rizki Purba, S.Pd

Diraiikha Salsabiella
Npm 2002080002

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN
KELOMPOK SMA SWASTA ASUHAN DAYA SEMESTER GANJIL
TAHUN AJARAN 2023/2024**

Satuan Pendidikan	SMA Swasta Asuhan Daya
Kelas/Semester	XI/Ganjil
Komponen Layanan	Layanan Dasar
Bidang Bimbingan	Pribadi dan sosial
Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok
Tempat Pelaksanaan	Kelas
Alokasi Waktu	1 x 30 menit
Pertemuan	2

1	Topik Bahasan	Strategi regulasi emosi	
2	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan	
3	Tujuan Layanan	Untuk Melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda untuk mengurangi dampak emosi negatif.	
4	Sasaran Layanan	Siswa Kelas XI	
5	Metode	Diskusi dan Tanya Jawab	
6	Pelaksanaan Kegiatan Layanan		
		Konselor	Konseli
	i. Pembentukan	10) Membuka pertemuan dan menjelaskan tujuan penelitian 11) Menerima konseli membangun komitmen penelitian 12) Meminta salah satu konseli untuk memimpin doa persatuan	10) Menjawab salam dan berdoa bersama 11) Mendengarkan penjelasan tujuan penelitian secara cermat 12) Bersedia mengikuti layanan bimbingan kelompok

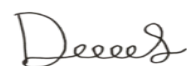
	j. Peralihan	17) Konselor membuka percakapan netral 18) Konselor menyampaikan susunan kegiatan yang akan dilakukan dalam pertemuan ini 19) Konselor menjelaskan tujuan pertemuan dan tahapan kegiatan yang akan dilakukan 20) Konselor menjelaskan azas kegiatan	13) Konseli merespon 14) Konseli mendengarkan susunan kegiatan yang akan mereka lakukan 15) Konseli merespon dengan memberikan argument tentang kesepakatan waktu yang digunakan 16) Konseli merespon kesiapan mereka dalam melakukan
		19) Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki tahap selanjutnya 20) Menjelaskan strategi regulasi emosi	kegiatan selanjutnya
	k. Kegiatan	3) Penyampaian materi yang disampaikan oleh konselor	3) Konseli menyimak penyampaian konselor
	l. Pengakhiran	13) Konselor merefleksi kembali kegiatan yang telah dilakukan 14) Memberitahukan kepada konseli bahwa kegiatan BKP akan diakhiri 15) Pembahasan kegiatan lanjutan 16) Ucapan terima kasih	7) Konseli membuat Kesimpulan tentang kegiatan yang telah dilakukan 8) Konseli mendengarkan dengan baik 9) Konseli menjawab salam
7	Evaluasi	Pengamatan terhadap perkembangan konseli serta evaluasi terhadap materi yang telah di diskusikan	
8	Tindak Lanjur	Proses penilaian melalui skala	

Medan, September 2024

Mengetahui

Guru Bimbingan Dan Konseling

Peneliti

Nurul Fadillah Rizki Purba, S.Pd

Dirai Kha Salsabiella
Npm 2002080002

**LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK SEMESTER
GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

Jenis Layanan	Layanan Bimbingan Kelompok
Bidang Layanan	Pribadi
Topik/Tema Layanan	Strategi regulasi emosi
Kelas/Semester	XI/Ganjil
Alokasi Waktu	1 x 30 menit
Tujuan	Untuk Melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda untuk mengurangi dampak emosi negatif
Uraian Pelaksanaan	
Uraian kegiatan yang telah dilaksanakan (eksperientasi)	<ul style="list-style-type: none"> - Pada pertemuan kedua, konselor menyampaikan materi tentang strategi regulasi emosi - materi tersebut bertujuan untuk melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda untuk mengurangi dampak emosi negatif. - Konselor memberikan instruksi kepada siswa untuk mendengarkan materi yang sedang dijelaskan. - Setiap siswa diberikan kesempatan untuk bertanya - Selama proses kegiatan berlangsung, konselor memberikan bimbingan dan klarifikasi jika ada pertanyaan atau tidak jelasan.
Hasil yang diperoleh (identifikasi)	<ul style="list-style-type: none"> - Setelah penjelasan selesai dilakukan, konseli memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang materi yang sudah disampaikan - Konseli juga memahami strategi regulasi emosi
Kesimpulan yang didapat (analisis)	<ul style="list-style-type: none"> - Berdasarkan penjelasan dan diskusi yang dilakukan, konseli dapat menyadari bahwa regulasi emosi itu sangat penting. - konseli juga memahami bahwa mengelola emosi tersebut adalah salah satu metode yang efektif untuk mengubah pola pikir negative menjadi positif - konseli diajak untuk Mengalihkan perhatian dari pemicu stres atau emosi negatif ke hal-hal yang lebih positif atau netral.

Tindak lanjut kegiatan (geeralisasi)	<ul style="list-style-type: none"> - Pada pertemuan selanjutnya, konselor akan membantu konseli dalam meningkatkan keterampilan regulasi emosi - Konselor berharap konseli dapat penurunan regulasi emosi siswa menjadi meningkat
--------------------------------------	---

Medan, September 2024

Mengetahui

Guru Bimbingan Dan Konseling

Peneliti




Nurul Fadillah Rizki Purba, S.Pd

Diraikha Salsabiella
Npm 2002080002

DOKUMENTASI



Link Video Dokumentasi

<https://drive.google.com/file/d/1riSR7weXwQKuP153v87FTAG-Kw1y6ThI/view?usp=drivesdk>



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form : K - 1

Kepada Yth : Bapak Ketua & Sekretaris
Program Studi Pendidikan Bimbingan Konseling
FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : DIRAIKHA SALSABIELLA
NPM : 2002080002
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Kredit Kumulatif : 138 SKS

IPK = 3,75

Persetujuan Ket./Sekret. Prog. Studi	Judul yang Diajukan	Disahkan Oleh Dekan Fakultas
	Penerapan Teknik Psikoedukatif Dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosional pada Siswa SMA Asuhan Daya.	
	Peran Layanan Konseling Individual Terhadap Pengembangan Keterampilan Emosional Siswa Dalam Mengurangi Tingkat Stres Belajar di SMA.	
	Peran Keterampilan Emosional Dalam Menghadapi Stres Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas Dengan Layanan Konseling Individual.	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak saya ucapkan terima kasih.

Medan, 4 Juli 2024
Hormat Pemohon,

DIRAIKHA SALSABIELLA

Dibuat rangkap 3 : - Untuk Dekan/Fakultas
- Untuk Ketua/Sekretaris Prodi
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form K-2

Kepada : Yth. Bapak Ketua Program Studi
Pendidikan Bimbingan dan Konseling
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Medan

Assalamu 'alaikum Wr, Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : **DIRAIKHA SALSABIELLA**
NPM : **2002080002**
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut:

Penerapan Teknik Psikoedukatif Dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosional pada Siswa SMA Asuhan Daya

Sekaligus saya mengusulkan/ menunjuk Bapak:

GUSMAN LESMANA, S.Pd., M.Pd. *Mj 1/24*

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak saya ucapkan terima kasih.

Medan, 1 Juli 2024
Hormat pemohon,

DIRAIKHA SALSABIELLA

Keterangan
Dibuat rangkap 3 : - Untuk Dekan / Fakultas
- Untuk Ketua /Sekteraris Prodi
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**
Jln. Mukhtar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor : 1649/II.3.AU /UMSU-02/F/2024
Lamp : ---
Hal : Pengesahan Proyek Proposal

Dan Dosen Pembimbing
Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Diraiha Salsabiella
NPM : 2002080002
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Penerapan Teknik *Psikoedukatif* Dalam layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosional Pada Siswa SMA Asuhan Daya

Pembimbing : Gusman Lesmana S.Pd.,M.Pd

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa daluwarsa tanggal : 13 Juli 2025

Medan, 08 Muharram 1446 H
13 Juli 2024 M

Wassalam
Dekan

Dra. H. Syamsuyurnita, M.Pd.
NIDN 0004066701

Dibuat rangkap 4 (Empat) :

1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing
4. Mahasiswa yang bersangkutan :
WAJIB MENGIKUTI SEMINAR





BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL

Pada hari ini Selasa, Tanggal 30 Juli 2024 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini.

Nama Lengkap : Diraiha Salsabiella
N.P.M : 2002080002
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Teknik Psikoedukatif dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosional Siswa SMA Swasta Asuhan Daya

No.	Masukan dan Saran
Judul	
Bab I	memperbaiki latar belakang
Bab II	memperbaiki Paragraf tentang Regulasi emosional
Bab III	memperbaiki indikator siswa dan indikator guru Bk
Lainnya	
Kesimpulan	<input type="checkbox"/> Disetujui <input type="checkbox"/> Ditolak <input type="checkbox"/> Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

Dosen Pembahas

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Dosen Pembimbing

Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd.

Panitia Pelaksana,

Ketua

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Sekretaris

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jurusan/Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Nama Lengkap : Diraiha Salsabiella
NPM : 2002080002
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Teknik Psikoedukatif dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Penerapan Keterampilan Regulasi Emosional pada Siswa SMA Swasta Asuhan Daya

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
23 / 01 / 2024	Bimbingan judul Proposal	
29 Januari 2024	Perbaikan judul Proposal	
24 Februari 2024	Bimbingan BAB I	
23 Mei 2024	Perbaikan BAB I	
29 Juni 2024	Bimbingan BAB II	
1 Juli 2024	Perbaikan BAB II	
11 Juli 2024	Bimbingan BAB III	
13 Juli 2024	Disetujui untuk di semipartan	

Diketahui oleh:
Ketua Prodi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Medan, Juli 2024
Dosen Pembimbing

Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama Lengkap : Diraikha Salsabiella
N.P.M : 2002080002
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Teknik Psikoedukatif dalam Layanan Bimbingan
Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi
Emosional Siswa SMA Swasta Asuhan Daya

Pada hari Selasa, Tanggal 30 Juli 2024 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, Agustus 2024

Disetujui oleh :

Dosen Pembahas

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Dosen Pembimbing

Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd.

Diketahui oleh
Ketua Program Studi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Unggul | Cerdas | Terpercaya



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



SURAT KETERANGAN

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, menerangkan bahwa ini:

Nama Lengkap : Diraiikha Salsabiella
N.P.M : 2002080002
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Teknik Psikoedukatif dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosional Siswa SMA Swasta Asuhan Daya

benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Selasa, Tanggal 30 Juli tahun 2024.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, Agustus 2024
Diketahui oleh,

Ketua Prodi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Unggul | Cerdas | Terpercaya



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya
Bila mendapat surat ini agar dicekukukan nomor dan tanggalnya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/Ak.KP/PT/XI/2022

Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003

<https://fkip.umsu.ac.id> fkip@umsu.ac.id [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

Nomor : 2206 /II.3.AU/UMSU-02/F/2024 Medan 19 Shafar 1446 H
Lamp : --- 21 Agustus 2024 M
Hal : **Permohonan Izin Riset**

Kepada Yth, Bapak/ Ibu Kepala
SMA Swasta Asuhan Jaya
di
Tempat

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan izin kepada mahasiswa untuk melakukan penelitian/riset di tempat Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa kami tersebut sebagai berikut :

Nama : **Diraikha Salsabiella**
NPM : 2002080002
Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**
Judul Skripsi : **Penerapan Teknik Psikoedukatif dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Penerapan Keterampilan Regulasi Emosional pada Siswa SMA Swasta Asuhan Daya**

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Amin.


Dekan
Dra. Hj. Syamsuarnita, M.Pd
NIDN 0004166701


****Penting!!****





YAYASAN PERGURUAN ASUHAN
SMA ASUHAN DAYA

JL. KAYU PUTIH TG. MULIA HILIR KEC. MEDAN DELI
KODE POS 20241 TEL. (061) 6626084

SURAT KETERANGAN

Nomor : 642 /SMA.AD.2024

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah SMA Asuhan Daya Medan menerangkan bahwa :

Nama : DIRAIKHA SALSABIELLA
NIM : 2002080002
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Instansi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Yang terdaftar di atas benar diterima di SMA Asuhan Daya untuk melakukan Riset Penelitian yang berjudul **Penerapan Teknik Psikoedukatif Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Penerapan Keterampilan Regulasi Emosional Pada Siswa SMA Asuhan Daya.**

Demikianlah surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebaik-baiknya.

Medan, 2024

Kepala Sekolah



Indra Setiawan, S.Kom



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umtsu.ac.id> E-mail: fkip@umtsu.ac.id

SURAT PERNYATAAN



Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Diraiikha Salsabiella
N.P.M : 2002080002
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Teknik Psikoedukatif dalam Layanan Bimbingan
Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi
Emosional Siswa SMA Swasta Asuhan Daya

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Agustus 2024
Hormat saya
Yang membuat pernyataan,

Diraiikha Salsabiella

Diketahui oleh Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.