EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK KOGNITIF PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN MANAJEMEN EMOSI PADA PESERTA DIDIK SMA

SKRIPSI

Oleh

PUTRI LULUK AMIATY

NIM. 212386201012

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS DARUL 'ULUM

JOMBANG

202

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK KOGNITIF PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN MANAJEMEN EMOSI PADA PESERTA DIDIK SMA

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)

Oleh

PUTRI LULUK AMIATY

NIM. 212386201012

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS DARUL 'ULUM

JOMBANG

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Setelah memeriksa dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka menurut pertimbangan kami skripsi saudara:

Nama	: Putri Luluk Amiaty
NIM	: 202386201012
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul	: Efektivitas Konseling Kelompok Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan Manajemen Emosi Pada Peserta Didik SMA

Sudah layak dan siap untuk diujikan dalam sidang skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Jombang, 27 Juni 2025

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Agus Rizal, S. Sos. M. Pd.	**Wisnu Kurniawan, M. Pd.**
NPP. 222 401 005	NPP. 221 401 100

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling,

Agus Rizal, S. Sos. M. Pd.
NPP. 222 401 005

iii

HALAMAN PENGESAHAN

Telah diuji dan diterima oleh Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Darul 'Ulum Jombang pada hari senin 30 Juni 2025, Skripsi saudara:

Nama : Putri Luluk Amiaty

NIM : 212386201012

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul : Efektivitas Konseling Kelompok Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan Manajemen Emosi Pada Peserta Didik SMA

Tim Penguji Skripsi,

1. Dr. Ely Roy Madoni, M. Pd., Kons. (.....)
2. Agus Rizal, S.Sos., M.Pd (.....)
3. Wisnu Kurniawan, M. Pd. (.....)

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

Agus Rizal, S.Sos., M.Pd.
NPP. 222 401 005

Dekan,

Dr. Bakhrudin Ali Habsy, M.Pd
NPP. 215 401 190

iv

HALAMAN PENGESAHAN

Telah diuji dan diterima oleh Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Darul 'Ulum Jombang pada hari senin 30 Juni 2025, Skripsi saudara:

Nama	: Putri Luluk Amiaty
NIM	: 212386201012
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul	: Efektivitas Konseling Kelompok Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan Manajemen Emosi Pada Peserta Didik SMA

Tim Penguji Skripsi,

1. Dr. Ely Roy Madoni, M. Pd., Kons. (.....)
2. Agus Rizal, S.Sos., M.Pd (.....)
3. Wisnu Kurniawan, M. Pd. (.....)

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling	Dekan,
Agus Rizal, S.Sos., M.Pd.	**Dr. Bakhrudin Ali Habsy, M.Pd**
NPP. 222 401 005	NPP. 215 401 190

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Putri Luluk Amiaty

NIM : 212386201012

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi yang berjudul "Efektivitas Konseling Kelompok Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan Manajemen Emosi Pada Peserta Didik SMA" ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari orang lain atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip dan dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya **secara pribadi** siap menanggung resiko/sanksi hukum yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Jombang, 27 Juni 2025

Yang membuat pernyataan,

Putri Luluk Amiaty
NIM. 212386201012

LEMBAR MOTTO

“Terima Emosi, Lepaskan, Lalu Tenang”

ABSTRAK

Amiaty, Putri Luluk, *Efektivitas Konseling Kelompok Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan Manajemen Emosi Pada Peserta Didik SMA*. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Darul 'Ulum Jombang. Pembimbing: (I) Agus Rizal, S.sos., M.Pd (II) Wisnu Kurniawan, M. Pd.

Kata Kunci : Manajemen emosi, konseling kelompok, kognitif perilaku, peserta didik SMA.

Manajemen emosi adalah keterampilan yang penting dalam menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, dan pribadi yang harus dimiliki oleh peserta didik. Kemampuan manajemen emosi berdampak pada kemampuan individu dalam mengontrol dirinya, menjalin hubungan sosial, dan menyesuaikan diri terhadap tekanan lingkungan. Konseling kelompok dengan pendekatan kognitif perilaku adalah salah satu intervensi yang bertujuan untuk mengubah pola pikir irasional dan perilaku maladaptif menjadi lebih positif dan konstruktif. Dengan proses interaksi yang terjadi dalam kelompok, peserta didik dapat belajar untuk memahami emosi yang sedang dirasakan, mengevaluasi responnya terhadap situasi tertentu, serta meningkatkan keterampilan dalam menghadapi tekanan secara rasional dan lebih terarah.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimen *One Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian berjumlah 7 peserta didik yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* dari dua kelas XI di SMA Negeri Mojoagung. Instrumen yang digunakan berupa angket manajemen emosi berdasarkan teori Thompson yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Dari 52 butir pernyataan awal, sebanyak 33 butir dinyatakan valid dengan nilai r hitung > r tabel (0,367), dan reliabel dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,877.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok kognitif perilaku mampu memberikan perubahan yang positif terhadap manajemen emosi pada peserta didik SMA. Pada analisis data menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian intervensi kepada peserta didik. Peningkatan pada skor rata-rata dari 80,57 menjadi 101,14. Nilai signifikansi sebesar 0,001 (< 0,05). Hal ini membuktikan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan kognitif perilaku efektif dalam membantu peserta didik mengelola emosinya menjadi lebih sehat dan adaptif.

ABSTRACT

Amiaty, Putri Luluk, *The Effectiveness of Cognitive Behavioral Group Counseling in Improving Emotional Management Among High School Students*. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Guidance and Counseling Program, Darul 'Ulum University, Jombang. Advisors: (I) Agus Rizal, S.Sos., M.Pd (II) Wisnu Kurniawan, M.Pd.

Keywords: Emotional management, group counseling, cognitive behavioral, high school students.

Emotional management is an important skill in facing various academic, social, and personal challenges that students must possess. The ability to manage emotions impacts an individual's capacity to control themselves, build social relationships, and adapt to environmental pressures. Group counseling using a cognitive-behavioral approach is one intervention aimed at transforming irrational thought patterns and maladaptive behaviors into more positive and constructive ones. Through the interaction process within the group, students can learn to understand the emotions they are feeling, evaluate their responses to specific situations, and improve their skills in dealing with pressure in a rational and more focused manner.

This study used a quantitative method with a pre-experimental One Group Pretest-Posttest Design. The research subjects consisted of 7 students selected through purposive sampling from two 11th-grade classes at Mojoagung State High School. The instrument used was an emotion management questionnaire based on Thompson's theory, which had undergone validity and reliability testing. Out of 52 initial statements, 33 were deemed valid with a calculated r value > table r (0.367) and reliable with a Cronbach's Alpha value of 0.877.

The results of this study indicate that cognitive behavioral group counseling can bring about positive changes in emotional management among high school students. Data analysis shows a significant difference between the conditions before and after the intervention was administered to the students. The average score increased from 80.57 to 101.14. The significance value was 0.001 (<0.05). This proves that group counseling with a cognitive behavioral approach is effective in helping students manage their emotions in a healthier and more adaptive way.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis haturkan kehadirat Allah Swt. yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"Efektivitas Konseling Kelompok Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan Manajemen Emosi Pada Peserta Didik SMA"**.

Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah menunjukkan jalan kedamaian yang terang benderang. Dengan adanya skripsi ini, penulis berharap pembaca ikut memanfaatkan ilmu yang ada. Dalam skripsi ini, penulis menjelaskan langkah demi langkah supaya pembaca mudah dalam memahami penulisannya.

Adapun skripsi ini dibuat untuk memenuhi syarat guna mencapai gelar sarjana. Bersama ini pula, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak yang mendukung :

1. Tuhan yang Maha Esa yang telah memberikan nikmat berupa kekuatan dan kelancaran dalam bertindak dan berpikir untuk penyusunan Proposal Skripsi ini.
2. Bapak Dr. H. Amir Maliki Abitholkha, M.Ag selaku Rektor Universitas Darul "Ulum Jombang.
3. Bapak Dr. Bakhrudin All Habsy, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Darul "Ulum Jombang.

4. Bapak Agus Rizal, S.Sos M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Darul ‘Ulum Jombang sekaligus Dosen Pembimbing I dan Bapak Wisnu Kurniawan M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dalam penyusunan skripsi.
5. Seluruh rekan dan rekanita saya yang selalu menyemangati saya dalam pengerjaan skripsi ini.
6. Kedua Orang tua saya dan adik saya tercinta, yang selalu memberikan do’a semangat dan dukungan materi dalam penyusunan skripsi ini.
7. Tak lupa saya ucapkan terimakasih terkhusus kepada teman dan orang terkasih saya yang sudah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu saya ketika mengerjakan skripsi ini.

Penulis yakin bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran sangat diharapkan untuk menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua pihak yang bersangkutan.

Jombang, 27 Juni 2025

Penulis

Putri Luluk Amiaty

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN v
LEMBAR MOTTO vii
ABSTRAK viii
ABSTRACT ix
KATA PENGANTAR x
DAFTAR ISI xii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR TABEL xv
BAB I 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan Penelitian 6
D. Hipotesis Penelitian 6
E. Manfaat Penelitian 6
F. Asumsi Penelitian 7
G. Definisi Operasional 7
H. Batasan Penelitian 8
BAB II 9
A. Landasan Teoritik 9
1. Manajemen Emosi 9
2. Konseling Kelompok 15
3. Konseling Kognitif Perilaku 19
B. Kerangka Konseptual 24
C. Kajian Penelitian yang Relevan 25
BAB III 27
A. Jenis dan Rancangan Penelitian 27
B. Lokasi Penelitian 27

C. Subjek Penelitian 28
D. Variabel Penelitian 30
E. Instrumen Penelitian 30
F. Teknik Pengumpulan Data 34
G. Teknik Analisis Data 36
BAB IV 36
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian 36
B. Pengujian Hipotesis 39
BAB V 42
A. Pembahasan Temuan Penelitian 42
B. Implikasi Hasil Penelitian 44
C. Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian 48
BAB VI 49
A. Kesimpulan 49
B. Saran 49
DAFTAR RUJUKAN 51
LAMPIRAN 53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual 25
Gambar 4.1 Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest* 39

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi.....29
Tabel 3.2 Kisi – Kisi Manajemen Emosi (sebelum diuji).....31
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas.....32
Tabel 3.4 Uji Reliabilitas 33
Tabel 3.5 Kisi – Kisi Manajemen Emosi (setelah diuji) 34
Tabel 4.1 Rumus Perhitungan Kategori 36
Tabel 4.2 Hasil *Pretest*.....37
Tabel 4.3 Hasil *Posttest*.....38
Tabel 4.4 Perbandingan *Pretest* dan *Posttest*.....38
Tabel 4.5 Uji Normalitas.....40
Tabel 4.6 Uji *Paired Sample t-Test*.....41
Tabel 5.1 Implikasi dari Intervensi 46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah puncak emosionalitas, dimana emosi memiliki perkembangan yang tinggi karena masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak – kanak menuju masa dewasa. Menurut Fahrizqi et al. (dalam Pratama, 2021) masa remaja merupakan periode perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang menyebabkan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan psikososial. Menurut Erikson (dalam Suryana et al., 2022) pada persiapan menuju dewasa, seorang remaja berusaha menggunakan kemampuan dan keterampilannya untuk membangun dan menunjukkan karakteristiknya yang unik. Seorang remaja seringkali memiliki dorongan yang kuat untuk membangun dan mengungkapkan identitas diri. Pada tahap ini, remaja banyak mengalami tantangan dalam perkembangannya. Hal ini disebabkan karena tekanan sosial, akademik dan kondisi yang baru yang jauh lebih berat dari kehidupan sebelum masa remaja. Salah satu faktor yang umumnya dihadapi oleh remaja adalah perkembangan emosional.

Dalam kehidupan manusia, emosi menjadi salah satu hal yang penting dalam petumbuhan dan perkembangan setiap individu. Menurut Puspita (dalam Kumala & Darmawanti, 2022) menyatakan bahwa efek psiko-fisiologis pada persepsi, sikap, dan perilaku yang termanifestasi dalam bentuk ekspresi tertentu disebut emosi. Emosi dapat dirasakan oleh fisik dan psikis karena antara jiwa dan fisik seseorang saling terhubung. Menurut Anggraeny &

Ardani, (2023) mengartikan emosi sebagai respons-respon yang mengarahkan tingkah laku dan memberikan informasi yang dapat membantu seseorang mencapai tujuannya. Dapat diartikan bahwa emosi merupakan perasaan yang timbul sebagai tanggapan terhadap suatu keadaan atau orang tertentu. Perkembangan emosi menjadi hal yang penting bagi setiap individu, yang mana emosi dapat menjadi faktor yang berpengaruh dalam kehidupannya.

Pada dasarnya emosi memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Menurut Indawati (dalam Suzanna et al., 2023) remaja harus memiliki pemahaman tentang manajemen emosi agar terhindar dari hal – hal negatif yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Menurut Gross (dalam Mulyana et al., 2020) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah proses pembentukan emosi yang dimiliki seseorang, kapan seseorang memilikinya dan bagaimana seseorang mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut. Nafisah et al., (2021) juga berpendapat bahwa kemampuan seseorang untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berpikir, dan respons emosi (termasuk ekspresi wajah, tingkah laku, dan nada suara) untuk diekspresikan secara sesuai dengan lingkungannya dikenal sebagai regulasi emosi.

Kemampuan seseorang dalam manajemen emosi sangat penting agar setiap individu mampu beradaptasi dengan berbagai masalah baru yang dialami baik karena faktor internal maupun faktor eksternal. Dikutip dari Suzanna et al., (2023) menyatakan bahwa perkembangan emosi yang terjadi pada remaja tidak lepas dari beberapa pengaruh, seperti lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah, teman sebaya dan aktivitas dalam kehidupan sehari – hari.

Dari beberapa faktor tersebut dapat membuat emosi pada remaja menjadi tidak stabil. Emosi yang tidak stabil dapat memberikan efek yang buruk dan dapat dilampiaskan pada hal – hal yang negatif jika seseorang tidak memiliki kemampuan manajemen emosi yang baik. Menurut Nafisah et al., (2021) Remaja yang tidak mampu mengelola emosinya seringkali menyebabkan pertikaian, stres, dan bahkan depresi. Sebaliknya, remaja yang mampu mengelola emosinya akan membantu mereka mengatasi stres dan mendapatkan kesehatan mental untuk masa depan.

Hendrikson (dalam Nafisah et al., 2021) menyebutkan bahwa kurangnya pemahaman tentang emosi yang dirasakan dan kemampuan untuk memahami kejadian yang dialami membuat remaja tidak mampu mengedalikan emosinya yang dapat menyebabkan kesulitan untuk memodifikasi emosi dalam menyelesaikan masalah. Dalam hal ini, kemampuan dalam manajemen emosi sangat dibutuhkan untuk mereduksi emosi ketika ketegangan sedang memuncak. Menurut Naqiyah, (2023) menyatakan bahwasanya remaja yang mampu mengontrol emosi dengan baik tentu dapat mengontrol keinginan mereka untuk menyakiti diri sendiri, menghindari membahayakan orang lain, dan tidak bertindak impulsif saat berada di bawah tekanan emosional.

Berdasarkan problematika yang ada dilapangan yang didapat dari hasil observasi dan wawancara di SMA Negeri Mojoangung, diketahui bahwa beberapa peserta didik mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi mereka. Dapat dilihat dari beberapa pernyataan yang mengatakan bahwa peserta didik masih kebingungan dengan bagaimana cara untuk

mengungkapkan emosi yang dirasakan. Beberapa peserta didik juga menyatakan bahwa mereka masih belum mengetahui bagaimana cara untuk mengatur emosi mereka yang sering naik turun dengan baik. Peserta didik juga merasa sering berperilaku egois dan sulit untuk mengontrol pikiran negatif yang sering muncul. Pernyataan diatas merupakan bukti bahwa kemampuan menajemen emosi yang dimiliki peserta didik tersebut masih rendah. Hal ini dikuatkan dengan hasil *pretest* yang dilakukan pada 72 peserta didik di kelas IX yang menunjukkan 7 peserta didik (9,7%) memiliki tingkat manajemen emosi dalam kategori rendah.

Masalah rendahnya kemampuan peserta didik dalam manajemen emosi ini perlu adanya intervensi yang tepat untuk menanganinya. Menurut Nurihsan (dalam Nafisah et al., 2021) kemampuan manajemen emosi dapat dioptimalkan dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling. Pada penelitian ini menggunakan konseling kelompok kognitif perilaku yang diharapkan dapat membantu individu untuk memahami dan mengubah pola pikir irasional, dan juga dapat meningkatkan keterampilan individu dalam mengolah emosi melalui interaksi sosial dalam kelompok. Pandangan Corey (dalam Nauvalia & Indrijati, 2023) menyatakan bahwa Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan suatu konseling yang berpusat pada wawasan dan menekankan proses mengubah pikiran negatif dan keyakinan maladaptif yang dimiliki seseorang.

Dalam penelitian ini, menggunakan beberapa teknik dari konseling kognitif perilaku untuk pemberian intervensi pada layanan konseling

kelompok. Teknik yang digunakan yaitu teknik *modelling,* teknik *assertive training* dan teknik *positive reinforcement*. Teknik *modelling* dapat digunakan untuk memberikan contoh perilaku positif yang dapat ditiru oleh peserta didik, teknik *assertive training* dapat digunakan untuk melatih peserta didik dalam mengekspresikan emosi yang dirasakan dengan tepat dan teknik *positive reinforcement* dapat digunakan untuk memberikan penghargaan terhadap perilaku positif peserta didik untuk menguatkan respon yang diharapkan. Kombinasi dari ketiga teknik tersebut diterapkan secara sistematis dalam proses layanan konseling kelompok. Penelitian ini juga didukung dengan penelitian terdahulu yang relevan. Seperti penelitian oleh Nugroho (2020) yang menunjukkan bahwa teknik *modelling* dalam konseling individu efektif untuk meningkatkan manajemen emosi pada remaja. Pada penelitian oleh Shohila (2019) juga menemukan bahwa teknik *assertive training* dapat meningkatkan kecerdasan emosi siswa di SMA.

Dari latar belakang ini, hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan pemahaman kita tentang seberapa penting dukungan bagi remaja selama masa transisi mereka. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat membantu pendidik, orang tua, dan praktisi konseling membuat program yang lebih baik untuk membantu remaja mendapatkan kesehatan mental. Hal ini sangat penting untuk menciptakan generasi muda yang lebih resilient dan siap menghadapi tantangan di masa depan.

Berdasarkan pemaparan diatas, penulis bermaksud melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Konseling Kelompok Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan Manajemen Emosi Pada Peserta Didik SMA"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkaan penjelasan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah konseling kelompok kognitif perilaku efektif untuk meningkatkan manajemen emosi pada peserta didik SMA?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok kognitif perilaku untuk meningkatkan manajemen emosi pada peserta didik SMA.

D. Hipotesis Penelitian

Dalam penelitian ini, hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut :

1. H0 : Konseling kelompok kognitif perilaku tidak efektif untuk meningkatkan manajemen emosi pada peserta didik SMA.
2. H1 : Konseling kelompok kognitif perilaku efektif untuk meningkatkan manajemen emosi pada peserta didik SMA.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritik

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori konseling kognitif perilaku, khususnya dalam peningkatan kemampuan manajemen emosi. Penelitian ini juga dapat dijadikan referensi bagi guru Bimbingan dan Konseling atau konselor untuk

membantu peserta didik meningkatkan manajemen emosi dengan konseling kelompok kognitif perilaku.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi guru Bimbingan daan Konseling

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam merancang program intervensi yang efektif untuk membantu individu meningkatkan kemampuan manajemen emosi mereka.

b. Bagi Peserta didik

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan dan pengetahuan kepada peserta didik tentang cara meningkatkan kemampuan manajemen emosi.

F. Asumsi Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis memiliki asumsi sebagai berikut :

1. Peserta didik SMA memiliki kesulitan dalam mengolah emosi mereka, karena beberapa faktor yang dapat berdampak negatif pada proses pembelajaran disekolah.
2. Peserta didik SMA memiliki kemampuan untuk meningkatkan kemampuan manajemen emosi.

G. Definisi Operasional

Berikut ini merupakan definisi operasional dari variabel pada penelitian ini :

1. Konseling Kelompok Kognitif Perilaku

Konseling kelompok kognitif perilaku adalah layanan konseling dalam bentuk kelompok yang berfokus pada cara mengubah pola pikir yang negatif menjadi lebih rasional supaya emosi dan perilaku menjadi lebih adaptif. Dalam hal ini, konseling kelompok kognitif perilaku dilaksanakan dengan 5 pertemuan dengan beberapa tahap yaitu tahap pembentukan, tahap transisi, tahap kinerja dan tahap terminasi serta menggunakan 3 teknik yaitu teknik *modelling* untuk memberikan contoh tingkah laku yang positif untuk ditiru, teknik *assertive training* untuk melatih cara menyampaikan perasaan yang dirasakan dengan baik dan teknik *positive reinforcement* untuk memberikan dukungan pada perilaku yang baik.

2. Manajemen Emosi

Manajemen emosi adalah kemampuan setiap individu untuk mengenal, mengatur dan mengontrol perasaan yang sedang dirasakan sesuai dengan keadaan yang sedang terjadi. Menurut Thompson, indikator dalam manajemen emosi terbagi menjadi 3 yaitu kemampuan memantau emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi.

H. Batasan Penelitian

Pada penelitian ini, penulis menetapkan batasan variabel yang akan diteliti sebagai berikut :

1. Fenomena tentang tingkat tinggi rendahnya emosi pada peserta didik SMA
2. Efektivitas proses konseling kelompok kognitif perilaku untuk meningkatkan manajemen peserta didik SMA

3. Teknik yang digunakan dalam penelitian : Teknik *Modelling,* teknik *Assertive Training* dan Teknik *Positive Reinforcement*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teoritik

1. Manajemen Emosi

a. Pengertian Manajemen Emosi

Kumara, (2018) menyatakan bahwa manajemen emosi atau regulasi emosi merupakan cara individu untuk mengolah emosi, kapan merasakannya, dan bagaimana mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Qodariah et al., (2022) menyatakan bahwasanya regulasi emosi merupakan bagaimana cara seseorang dalam mengelola emosi yang tidak diharapkan muncul, yang memungkinkan seseorang untuk merespon emosinya sendiri dan menentukan kapan dan apa yang akan ia ekspresikan. Gratz & Roemer (dalam Fatmawati, 2022) regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengatur respon dan strategi untuk mengendalikan emosinya saat dalam kondisi tertekan. Kumara, (2018) menyatakan bahwasannya regulasi emosi yang baik meliputi mampu mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berkaitan dengan emosi, dan reaksi yang berkaitan dengan emosi.

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa manajemen emosi atau regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam merasakan, mengelola, dan mengekspresikan emosi yang dirasakan dalam situasi tertentu.

b. Aspek – Aspek dalam Manajemen Emosi

Thompson (dalam Triyono & Rifai, 2018) menyatakan bahwa aspek – aspek dalam regulasi emosi dibagi menjadi 3 yaitu sebagai berikut :

1) Kemampuan memantau emosi (*emotions monitoring*), yaitu kemampuan individu untuk mengenali dan memahami apa yang sedang berlangsung pada dirinya, termasuk perasaan, pemikiran, dan alasan di balik perilakunya.
2) Kemampuan mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), yaitu kemampuan seseorang untuk mengendalikan dan menyeimbangkan emosinya. Jika tidak dapat mengendalikan dan menyeimbangkan emosinya, terutama pada emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam, dan benci, seseorang tidak akan terpengaruh atau membuatnya tidak dapat berfikir secara rasional.
3) Kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*), yaitu keterampilan yang dimiliki individu untuk menyesuaikan perasaan mereka sehingga mereka dapat memotivasi dirinya sendiri.

Menurut Gross dan John (dalam Triyono & Rifai, 2018) membagi aspek – aspek regulasi emosi menjadi 5, yaitu :

1) Pemilihan situasi (*selection of the situation*)

   Pemilihan situasi digunakan oleh individu untuk mempertimbangkan keuntungan jangka panjang ketika memilihnya. Pemilihan ini termasuk memilih emosi yang meningkat atau menurun tergantung pada situasi yang diharapkan, apakah itu sesuai dengan

keinginan atau tidak. Kondisi emosi individu sangat dipengaruhi oleh pemilihan situasi.

2) Perubahan situasi (*modification of the situation*)

Perubahan situasi merupakan upaya yang dilakukan untuk mengontrol emosi dengan cara mencoba mengubah situasi secara langsung untuk mengubah dampak emosionalnya.

3) Terbukanya perhatian (*deployment of attention*)

Dalam hal terbukanya penyebaran perhatian, hal ini bisa dimulai dengan rangsangan verbal untuk mendukung pemecahan masalah atau untuk meningkatkan reaksi dari emosi.

4) Perubahan kognitif (*change of cognitions*)

Perubahan penilaian yang dilakukan dan termasuk dalam perubahan kognitif yaitu yang melibatkan pertahanan psikologis dan membandingkan diri dengan individu lain yang berada di bawahnya (keadaan saya lebih buruk). Hal ini merupakan modifikasi dalam kognisi yang mengubah pengaruh secara sigifikan bagaimana situasi berdampak pada emosi.

5) Penyesuaian respon (*modulation of respons*)

Tahap akhir dari regulasi emosi adalah penyesuaian respon, yang berarti dapat mempengaruhi tubuh , pengalaman, atau respon perilaku secara langsung. Pada tahap ini, seseorang dapat menyamarkan perasaan sebenarnya yang mereka rasakan terhadap orang lain.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah proses kompleks yang mencakup berbagai kemampuan untuk memahami, mengelola, dan menyesuaikan emosi agar seseorang dapat berfungsi secara adaptif dalam berbagai situasi.

c. Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Emosi

Kumara, (2018) menyatakan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi manajemen emosi, sebagai berikut :

1) Usia

Tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang memengaruhi kematangan emosinya. Kadar hormon seseorang menurun seiring bertambahnya usia, sehingga pengaruh emosional berkurang. Menurut Maider (dalam Kumara, 2018:22), ekspresi emosi seseorang menjadi lebih terkontrol seiring bertambahnya usia mereka. Pengelolaan emosi beralih dari interpersonal (dipengaruhi faktor eksternal) ke intrapersonal (dilakukan secara mandiri secara instrumental dan kognitif).

2) Jenis Kelamin

Karakteristik emosi laki-laki dan perempuan berbeda karena kondisi hormonal dan fisiologisnya. Menurut Garnefski (dalam Kumara, 2018:22), konsep pengelolaan emosi kognitif berbeda untuk laki-laki dan perempuan. Menurutnya, perempuan lebih cenderung mengalami *rumination*, yang berarti memikirkan hal-hal yang negatif sepanjang waktu; *catastrophizing*, yang berarti menganggap peristiwa yang

dialami sebagai pengalaman yang buruk; dan *positive refocusing*, yang berarti memikirkan hal-hal yang positif atau menyenangkan daripada yang sebenarnya.

Berdasarkan pandangan Fischer (dalam Kumara, 2018:23), perbedaan antar gender dalam cara mengekspresikan emosi berkaitan dengan perbedaan cara laki – laki dan Perempuan mengelola perasaan mereka. Laki – laki cenderung lebih menunjukkan kemarahan dn kebanggan sebagai cara untuk mempertahankan serta memperlihatkan kekuasaan, sementara perempuan lebih sering mengekspresikan perasaan mereka untuk menjaga hubungan sosial dan menciptakan kesan bahwa mereka lemah dan tidak berdaya. Oleh karena itu, perempuan cenderung lebih mahir dalam mengendalikan emosi marah dan bangga, sedangkan laki – laki memiliki kemampuan yang lebih rendah dalam mengatasi emosi seperti ketakutan, kesedihan dan kecemasan.

3) Motivasi

Dalam manajemen emosi, motivasi memiliki peran dalam pembentukannya. Fischer (dalam Kumara, 2018:23) membedakan tiga jenis motivasi interpersonal. Yang pertama adalah *impression management*, di mana individu mengatur perasaan merekan dengan menhindari penilaian yang buruk atau merugikan, yang dapat menyebabkan kemungkinan ketidakselarasan dalam emosi mereka. Yang kedua adalah *prosocial motive*, di mana orang termotivasi untuk

tidak melukai orang lain atau bahkan melindungi orang lain. Yang ketiga adalah *influence*, di mana seseorang ingin berdampak pada orang lain. Oleh karena itu, individu sebenarnya menunjukkan alasan motivasinya dengan mengungkapkan emosinya.

4) Aspek Sosial Terutama Pengaruh Keluarga

Menurut Thompson & Mayer (dalam Kumara, 2018:24), keluarga dan teman sebaya dapat mempengaruhi manajemen emosi. Keluarga berperan krusial dalam pertumbuhan keterampilan pengelolaan emosi di lingkungan rumah, sedangkan teman sebaya memiliki peran penting dalam pengembangan kemampuan tersebut di luar rumah. Anak – anak yang menjalin hubungan positif dengan orang tua mereka biasanya lebih mengenali emosi mereka sendiri, memahami emosi dengan lebih baik, serta mengelola perasaan dengan tepat di rumah dan menyediakan dukungan yang tepat di rumah dan menyediakan dukungan yang dapat dipercaya secara terus – menerus.

Sebagai perbandingan, akibat kurangnya perhatian dalam interaksi antara orang tua dan anak, anak – anak yang dibesarkan oleh ibu yang tidak konsisten dan kurang peka terhadap kebutuhan emosional mereka cenderung mengalami kesulitan dalam mengenali serta mengelola perasaan, khususnya disaat penuh tekanan. Anak – anak ini dapat menunjukan ketidakstabilan emosi dengan meningkatnya ekspresi emosi negatif yang tidak teratur.

5) Norma dan Budaya

Pengelolaan emosi tidak hanya terkait dengan proses intrapersonal, itu juga terkait dengan tempat dan cara individu menjalani kehidupannya. Penstrukturan situasi sosial dan dinamika interaksi sosial, upaya orang terdekat untuk mengubah situasi individu yang bersangkutan, arti yang diambil dalam berbagai situasi, dan kesempatan untuk mengelola emosi adalah semua elemen yang membentuk manajemen emosi. Aspek budaya berkaitan dengan manajemen emosi dan keinginan untuk menjaga hubungan baik dengan orang lain. Kondisi ini mengharuskan orang untuk menjaga harmoni sosial dengan menghindari emosi negatif.

2. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan upaya pemberian bantuan terhadap suatu masalah individu melalui kelompok. Konseling kelompok dibentuk dalam rangka untuk memecahkan suatu masalah yang dimiliki individu, dimana terdiri dari komponen konselor dan konseli. Menurut Gazda (dalam Rasimin & Hamdi, 2021) bahwa konseling kelompok merupakan layanan bantuan yang bagus untuk mengembangkan kemampuan diri, pencegahan dan menangani masalah – masalah antar pribadi atau pencegahan masalah. Menurut Nurihsan (2017) menyatakan bahwa konseling kelompok adalah pemberian bantuan kepada individu dalam konteks kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, yang

ditujukan untuk memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangannya.

Konseling memiliki tujuan untuk mengatasi masalah individu, konseling kelompok juga memiliki tujuan untuk mengatasi masalah dengan menggunakan kemampuan kelompok. Menurut Nurihsan (2017), konseling kelompok dapat membantu individu memahami dan menerima tujuan dan nilai tertentu, serta mempelajari atau menghilangkan sikap dan perilaku tertentu. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya pemberian bantuan pada individu yang dilakukan secara berkelompok, dengan tujuan pencegahan dan penyembuhan. Selain itu, konseling kelompok juga dapat menjadi sarana untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan diri dari masing – masing individu.

b. Tujuan dan Fungsi Konseling Kelompok

Secara umum, Ristianti & Fathurrochman, (2020) menjelaskan tujuan dari konseling kelompok, yaitu :

1) Memfasilitasi perkembangan dan pertumbuhan peserta didik yang berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karier.
2) Membantu menghilangkan kelemahan yang dapat mengganggu peserta didik berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karier.
3) Membantu mempercepat dan memperlancar penyelesaian masalah yang dihadapi peserta didik berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karier.

Nurihsan (dalam Rasimin & Hamdi, 2021) bahwasannya konseling kelompok memiliki 2 fungsi, yaitu :

1) Layanan penyembuhan, yaitu layanan yang ditujukan untuk mengatasi masalah yang dialami individu.
2) Layanan preventif, yaitu layanan yang ditujukan untuk mencegah munculnya masalah pada diri individu.

Dari pernyataan tersebut, dapat disimpilkan bahwa sasaran dan peran dari konseling kelompok adalah untuk mendukung individu dalam meningkatkan kemampuan mereka sehingga setiap orang dapat menghindari timbulnya masalah dan dapat menangani tantangan yang mereka hadapi.

c. Tahapan Konseling Kelompok

Satriah (2021: 30) menyatakan bahwa dalam proses konseling kelompok terdapat 4 tahap, yaitu :

1) Tahap Awal (*Beginning Stage*)

Pada tahap awal ini, konseling lebih berkonsentrasi pada pembentukan dan persiapan kelompok untuk memulai proses konseling. Berbagai usaha untuk membentuk kondisi kelompok dilakukan melalui penyesuaian dengan durasi percobaan, evaluasi sasaran dan kesepakatan, memberikan penjelasan serta rincian tugas, menetapkan batasan, serta membangun interaksi positif dengan anggota kelompok. Tujuan dari tahap awal adalah untuk membantu

kelompok terbentuk, menetapkan tujuan dan kontrak, membagi tugas, membuat batasan, dan membangun hubungan yang baik.

2) Tahap Transisi (*Transition Stage*)

Pada tahap ini, konseling dibagi menjadi dua fase yaitu storming dan norming. Pada tahap storming, lebih banyak upaya dilakukan untuk membahas masalah permukaan, meningkatkan komunikasi, dan meningkatkan interaksi. Pada tahap norming, lebih banyak upaya dilakukan untuk mengemukakan gagasan dan sumber peran. Tujuan dari tahap ini adalah untuk mencapai konsensus kelompok yang berlaku, kesiapan untuk mengambil resiko, menyusun agenda kegiatan, meningkatkan keakraban antar anggota kelompok, meningkatkan apresiasi orang lain, meningkatkan hubungan emosional, dan mempersiapkan diri untuk menerima tugas.

3) Tahap Kinerja (*Performing Stage*)

Pada fase ini, konselor diarahkan untuk menciptakan kelompok yang produktif dan mengembangkan solidaritas dalam kelompok. Tujuan dari tahap ini adalah untuk membentuk tim kerja yang produktif, menghasilkan proses pelepasan ketegangan dan pencerahan (insight), memberikan kesempatan untuk berbagi pendapat, dan menciptakan "honey moon" antar anggota.

4) Tahap Penutup (*Termination Stage*)

Pada fase ini, konseling diarahkan pada merenungkan pengalaman sebelumnya, menangani kenangan, menilai pelajaran

yang telah diambil, mengungkapkan emosi yang kompleks, dan mengambil keputusan . Tujuan dari tahap terminasi adalah untuk meninjau kembali dan meringkas pengalaman kelompok, menilai pertumbuhan anggota, perubahan terhadap presatasi, penyelesaian masalah, dan penerapan perubahan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Konseling Kognitif Perilaku

a. Pengertian Konseling Kognitif Perilaku

Konseling kognitif perilaku berasumsi bahwa pikiran seseorang mempengaruhi perasaan dan tindakannya, sehingga konseling ini menggabungkan pendekatan kognitif dan pendekatan perilaku (Nurihsan et al., 2022). Aaron Beck (dalam Habsy, 2022) menyatakan Konseling kognitif perilaku adalah metode konseling berbasis psikoterapi yang bertujuan untuk mengubah persepsi atau kognitif konseli terhadap dirinya dengan mengubah perilaku, emosi, dan reaksi fisik konseli. Secara singkat, Wijono et al., (2024) mendefinisikan konseling kognitif perilaku adalah sebuah intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental dengan berfokus pada menantang dan mengubah pemikiran yang terdistorsi (*unhelpful thinking*), serta mengembangkan kemampuan individu untuk melakukan *coping strategies* untuk menghadapi masalah yang ada saat ini.

Berdasarkan sejumlah pandangan yang telah diungapkan, bisa disimpulkan bahwa konseling kognitif perilaku adalah metode konseling yang dirancang untuk mengubah cara pandang atau pemikiran konseli melalui modifikasi perilaku dalam menghadapi situasi spesifik.

b. Hakekat Konseling Kognitif Perilaku

Menurut Nurihsan. dkk (2022) konseling kognitif perilaku merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada pembenahan atau restrukturasi kognitif yang menyimpang yang disebabkan oleh kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Fokus dari konseling ini adalah untuk meningkatkan fungsi berpikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Di sisi lain, pendekatan yang berfokus pada aspek perilaku bertujuan untuk menciptakan hubungan yang kuat antara situasi masalah dengan kebiasaan yang dibangun untuk menangani masalah.

Menurut Habsy, (2022) Menurut Konseling Perilaku, hakikat manusia terdiri dari elemen – elemen berikut:

1) Tingkah laku manusia diperoleh dari hasil belajar, dan proses terbentuknya kepribadian manusia adalah proses kematangan dan belajar.
2) Kepribadian manusia berkembang seiring dengan interaksinya dengan lingkungannya.
3) Setiap manusia memiliki kebutuhan bawaan, tetapi sebagian besar kebutuhan dipelajari dari interaksinya dengan lingkungannya.
4) Manusia bukanlah hasil dari conditioning, sehingga mereka tidak diciptakan sebagai hasil dari conditioning.

5) Manusia tidak dilahirkan baik atau jahat, tetapi netral berdasarkan perkembangannya dan interaksinya dengan lingkungannya.
6) Manusia memiliki tanggung jawab untuk berkembang, dan setiap tanggung jawab perkembangan harus diselesaikan melalui belajar.

c. Teknik dalam Konseling Kognitif Perilaku

1) Teknik *Positive Reinforcement*

Corey dan Hansen (dalam Hasnida, 2016) menyatakan bahwa *reinforcement* adalah metode yang diterapkan oleh konselor guna meningkatkan perilaku yang diinginkan melalui pemberian penguatan terhadap perilaku itu. Penguatan ini dapat berupa dukungan positif dan melibatkan persetujuan melalui pujian secara verbal dan nonverbal. Menurut Rasimin & Hamdi, (2021) teknik ini dirancang unruk menangani sistem nilai dan keyakinan yang tidak rasional pada konseli dan mengubahnya menjadi sistem nilai yang lebih baik. Melalui pemberian imbalan atau hukuman, konseli akan menginternalisasi sistem nilai yang diharapkan untuk dirinya sendiri.

2) Teknik *Modelling*

Menurut Corey dan Hansen (dalam Hasnida, 2016) *modelling* merupakan metode untuk mendukuk modifikasi perilaku konseli melalui penerapan model. Pemimpin dalam kelompok perilaku selalu menjadi contoh tindakan yang tepat bagi anggota kelompok. Anggota kelompok terkadang juga berfungsi sebagai

teladan bagi yang lain di dalam kelompok. Menurut Setiawan, (2018) *modelling* bisa diajarkan dengan cara demonstrasi. Ada juga jenis – jenis dari teknik *modelling* sebagai berikut :

a) Modeling Hidup, berkaitan dengan mengamati sosok, terkadang konselor membimbing untuk melakukan tindakan yang spesifik. Sosok tersebut diamati berulang kali dan setelah proses pengamatan pemodelan, konseli menirukan tindakan yang telah dilihat beberapa kali.
b) Modeling Simbolis, digunakan jika modeling hidup tidak tersedia atau tidak akan nyaman. Contoh yang sering terlihat dalam modeling simbolis adalah film atau video yang merekam tingkah laku dengan akurat. Contoh lainnya meliputi gambar, buku ilustrasi dan teater.
c) *Self-Modelling*, terkadang berguna untuk mendokumentasikan konseli dalam melaksanakan perilaku yang diinginkan. Dengan merekam interaksi anak secara sosial dengan teman sebayanya, lalu menampilkan rekaman tersebut kepada anak itu, anak tersebut dapat melihat dirinya sebagai contoh perilaku sosial yang baik dan mengganti perilaku yang tidak sesuai dengan keterampilan sosial yang baru dipelajari.
d) Modeling Peserta, merupakan modeling yang sangat bermanfaat bagi konselor untuk menunjukkan perilaku yang diharapkan kepada konseli dan selanjutnya membimbing konseli dalam

meniru perilaku tersebut. Misalnya, jika konseli merasa cemas ketika memanjat tangga, konselor bisa mendemonstrasikan perilaku tersebut dengan terlebih dahulu memanjat tangga itu sendiri.

e) Modeling Terselubung, modeling ini dilakukan saat konselor tidak dapat melihat secara langsung, tetapi konseli diminta untuk membayangkan kondisi atau situasi sesuai dengan keinginan konselor dan konseli agar dapat divisualisasikan.

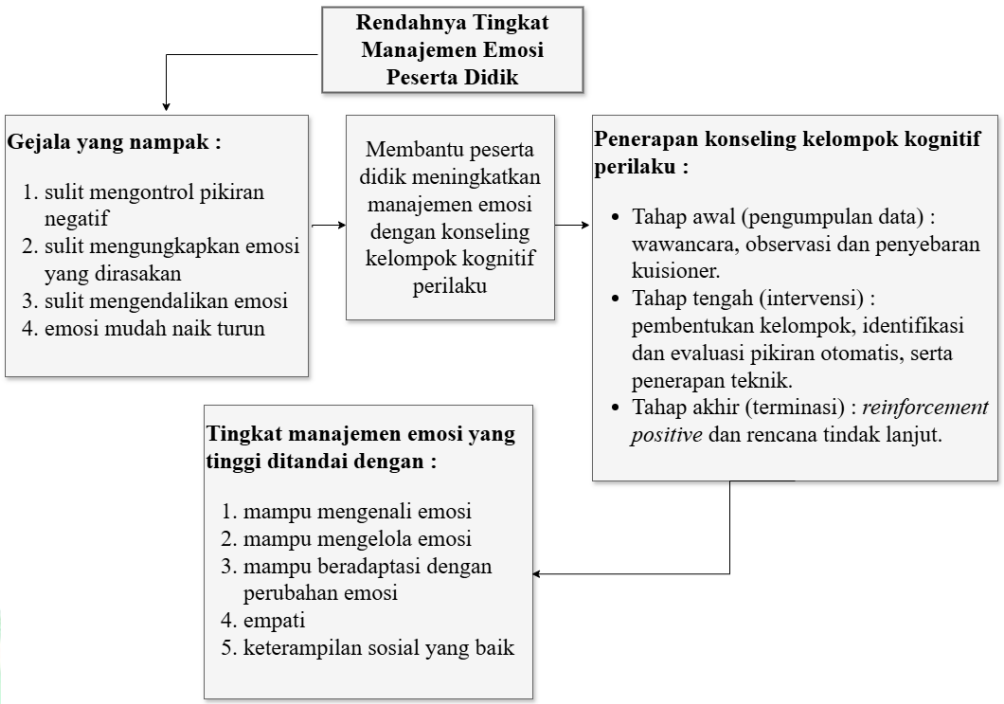
3) Teknik *Assertive Training*

Menurut Rasimin & Hamdi, (2021) mengemukakan bahwa teknik *assertive training* yang diterapkan untuk membina, mendorong dan mengajarkan konseli agar secara berkelanjutan dapat beradaptasi dengan tingkah laku tertentu yang diharapkan. Latihan yang diberikan berfokus pada pembiasaan diri konseli.

John L. Shelton (dalam Rasimin & Hamdi, 2021) menyampaikan bahwa sasaran utama dari teknik *assertive training* adalah untuk mendukung kemampuan konseli dalam mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya, menumbuhkan kemampuan konseli untuk menyatakan hak – hak asasinya tanpa menolak atau melawan hak asasi orang lain,mendorong rasa percaya pada kemampuan diri sendiri dan meningkatkan kemampuan untuk memilih tindakan asertif yang sesuai untuk dirinya.

B. Kerangka Konseptual

Dari kerangka konseptual pada penelitian ini, diketahui bahwa tingkat manajemen emosi yang rendah ditandai dengan gejala seperti sulit mengontrol pikiran negatif, sulit mengungkapkan emosi yang dirasakan, sulit mengendalikan emosi dan emosi mudah naik turun, yang dapat diperbaiki oleh guru Bimbingan dan Konseling dengan menggunakan pendekatan konseling kognitif perilaku yang terdiri dari beberapa langkah yaitu Tahap awal (pengumpulan data) meliputi wawancara, observasi dan penyebaran kuisioner, tahap tengah (intervensi) meliputi pembentukan kelompok, identifikasi dan evaluasi pikiran otomatis, serta penerapan teknik, dan tahap akhir (terminasi) meliputi *Positive Reinforcement* dan rencana tindak lanjut. Setelah proses konseling kelompok selesai, diharapkan peserta didik dapat memiliki tingkat manajemen emosi yang lebih tinggi yang ditandai dengan mampu mengenali emosi, mampu mengelola emosi, mampu beradaptasi dengan perubahan emosi, memiliki empati dan keterampilan sosial yang baik. Kerangka ini dapat digambarkan seperti dibawah ini :



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

C. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Studi yang berjudul Penerapan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Peserta didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Muara Tiga. Oleh Rifka Faradilla Isma. Tahun 2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecedaran emosi meningkat setelah pemberian *treatment* dari tingkat rendah ke tingkat sedang atau tinggi.
2. Penelitian dengan judul Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Modelling* untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Remaja Penerima Manfaat di Panti Asuhan Parmadi Yoga Surakarta. Oleh Agus Setyo Nugroho. Tahun 2020. Hasil dari penelitian ini menunjukkan tingkat kemandirian, percaya diri dan pengolahan emosi meningkat setelah pemberian *treatment.*

3. Penelitian dalam jurnal yang berjudul Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Talk Untuk Meregulasi Emosi Remaja SMPN 46 Surabaya yang ditulis oleh Syavira Agustina Widyanti dan Najlatun Naqiyah. Tahun 2023. Hasil dari penelitian ini adalah peningkatan pada keterampilan konseli dalam meregulasi emosi negatifnya setelah dilakukannya *treatment* pada konseli.
4. Penelitian dengan judul Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta didik di Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Pekanbaru oleh Mel Ulfa Shohila, pada tahun 2019. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional peserta didik setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* mengalami peningkatan dan berada pada kategori *High Average* (diatas rata-rata) dengan rata-rata 115,8.
5. Penelitian dalam jurnal dengan judul Model Layanan Konseling Kelompok Islami dengan Teknik *Modelling* untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Peserta didik oleh Ana Dhiqfaini Sultan, Ana Fitriani dan Ratna Wulandari, pada tahun 2023. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa terdapat peningkatan skor kecerdasan emosional pada peserta didik setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok islami dengan teknik modeling
6. Studi dengan judul Penerapan Teknik *Assertive Training* Dalam Konseling Kelompok Untuk Membentuk Kecerdasan Emosional Anak

Jalanan Di Roemah Tawon Tangerang oleh Basma Rakmawati pada tahun 2023. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *Assertive Training* yang dilakukan dalam konseling kelompok mampu mengembangkan kecerdasan emosional anak jalanan di Roemah Tawon Tangerang.

7. Penelitian dengan judul Konseling Kelompok Teknik *Symbolic Modelling* untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta didik Kejuruan; Efektifkah? Oleh Andriani Paulin Nalle dan I Putu Agus Apriliana pada tahun 2025. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan skor kecerdasan emosional secara signifikan pada peserta didik dalam kelompok eksperimen yang berarti teknik *symbolic modelling* dalam konseling kelompok memiliki potensi dalam mengintervensi masalah emosi dan reaksinya.
8. Studi yang berjudul Implementasi *Assertive Training* untuk Meningkatkan Kecerdasaan Emosional Mahapeserta didik oleh Deliati dan Tetty Muharmi pada tahun 2019. Hasil dari penelitan ini menyatakan bahwa penerapan model pembelajaran *Assertive Training* dapat meningkatkan kecerdasaan emosional mahapeserta didik yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan penguasaan materi pembelajaran pada mahapeserta didik.
9. Penelitian dengan judul Pengaruh Program Konseling Kelompok Psikologis Perilaku Kognitif Terhadap Ketahanan Psikologis dan Fleksibilitas Emosional Remaja oleh Yakup Ime dan Durmus Ummet,

pada tahun 2023. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan secara statistik pada tingkat fleksibilitas emosional remaja yang berpartisipasi dalam proses konseling kelompok psikologi perilaku kognitif.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur efektivitas konseling kelompok kognitif perilaku. Dengan metode pre-eksperimen. Desain yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest*, yang di mana satu kelompok subjek diberi perlakuan dan dibandingkan hasilnya sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Desain dari penelitian ini ditunjukkan dalam tabel sebagai berikut :

Pre-Test	*Treatment*	*Post-Test*
T_1	X	T_2

Keterangan :

T1 : Tes awal (*pretest*) dilakukan sebelum pemberian intervensi

X : Intervensi (*treatment*) dengan konseling kelompok kognitif perilaku

T2 : Tes akhir (*posttest*) dilakukan sesudah pemberian intervensi

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri Mojoagung. SMA Negeri Mojoagung adalah salah satu sekolah menengah atas yang ada di wilayah timur Kabupaten Jombang, Jawa Timur, tepatnya di Jl. Janti No. 18 Kecamatan Mojoagung. SMA Negeri Mojoagung terkenal dengan nama singkat SMANEMA. Berdasarkan pertimbangan yang relevan dengan tujuan dan kebutuhan penelitian, maka dipilihlah SMA Negeri Mojoagung sebagai lokasi penelitian. Dari hasil observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan

Konseling, dapat diketahui bahwa beberapa peserta didik mengalami kesulitan dalam manajemen emosi seperti perilaku impulsif yang dapat mengganggu kegiatan belajar disekolah dan kesulitan dalam mengungkapkan perasaannya. Hal ini sesuai dengan tujuan dari penelitian ini, yaitu meningkatkan manajemen emosi melalui konseling kelompok kognitif perilaku.

Selain itu, SMA Negeri Mojoagung juga memilki jumlah peserta didik yang cukup besar, sehingga dapat memudahkan peneliti dalam memilih sampel dengan teknik *purposive sampling*, terutama untuk memilih peserta didik dengan tingkat manajemen emosi yang rendah. Dukungan dari pihak sekolah seperti guru BK dan pihak manajemen sekolah yang telah memberikan izin serta fasilitas yang mendukung dalam proses pelaksanaan penelitian ini juga menjadi alasan yang penting. Dari pertimbangan – pertimbangan tersebut, peneliti menilai bahwa SMA Negeri Mojoagung merupakan lokasi yang tepat untuk melaksanakan penelitian.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

   Menurut (Bambang Sudaryana et al., 2022), Populasi adalah area generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kuantitas dan atribut tertentu yang dapat dipelajari oleh peneliti untuk mengambil kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas XI-1dan XI-2 yang berjumlah 72 peserta didik.

Tabel 3.1 Populasi

Kelas	Laki-Laki	Perempuan	Total
XI-1	16	20	36
XI-2	8	28	36

Sumber data: data SMA Negeri Mojoagung, 2024

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Bambang Sudaryana et al., 2022). Maka sampel adalah objek atau subjek yang merupakan bagian dari populasi yang digunakan dalam penelitian. Sampel yang akan diambil dalam penelitan ini berjumlah 7 peserta didik.

3. Sampling

Pada penelitian ini, penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling.* Menurut (Bambang Sudaryana et al., 2022) teknik *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu dengan memilih elemen populasi tertentu yang memiliki kriteria yang telah ditentukan dan juga dianggap mewakili atau memiliki banyak informasi tentang masalah atau topik penelitiannya.

Kriteria untuk memilih sampel meliputi :

1) Peserta didik kelas XI-1 dan XI-2 SMA Negeri Mojoagung pada tahun ajaran 2024/2025
2) Analisis kuesioner yang mengindikasikan bahwa peserta didik yang dipilih memiliki kemampuan manajemen emosi yang kurang memadai.

D. Variabel Penelitian

Variabel merupakan segala sesuatu yang dijadikan sebagai objek pengamatan dalam sebuah penelitian untuk dipelajari. Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yaitu :

1. Variabel Bebas (Independen)

   Variabel bebas atau independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat (dependen). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Konseling Kelompok Kognitif Perilaku.

2. Variabel Terikat (Dependen)

   Variabel terikat atau dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat adanya variabel bebas. Variabel terikat dari penelitian ini adalah manajemen emosi.

E. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan kuesioner Skala Likert. Bambang Sudaryana et al., (2022) menyatakan bahwa Skala Likert, digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Pada skala likert ini memiliki 4 alternatif jawaban yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju) dan STS (Sangat Tidak Setuju). Kisi – kisi instrumen atau matrik untuk pengembangan instrumen yang diterapakan dalam penelitian ini diambil dari teori Thompson dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 3.2 Kisi – Kisi Manajemen Emosi (sebelum diuji)

No.	Indikator	Sub-Indikator	Pernyataan Favorable	Pernyataan Unfavorable	Jumlah
1	Memonitor Emosi	Kesadaran akan emosi	30, 32, 19, 45	18, 5, 1, 48,	8
		Memahami penyebab emosi	3, 41, 36, 50	9, 20, 40, 46	8
		Kesadaran emosi fisik	21, 44, 23	42, 35, 14	6
2	Mengevaluasi Emosi	Pengendalian emosi	31, 15, 29, 47	37, 24, 38, 51	8
		Penilaian terhadap emosi	16, 39, 2	28, 4, 11	6
3	Memodifikasi Emosi	Perubahan pola pikir	8, 25, 27, 49	17, 6, 33, 52	8
		Perubahan perilaku	12, 34, 13, 10	22, 43, 7, 26	8
Jumlah					**52**

Sebelum instrumen disebarkan, maka dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas terlebih dahulu. Uji validitas digunakan untuk menevaluasi ketepatan atau ketelitian suatu alat ukur, sedangkan uji reliabilitas dgunakan untuk mengevaluasi ketahanan alat pengukur data ini.

1. Uji Validitas

   Tujuan dari uji validitas adalah untuk mengetahui sejauh mana instrumen yang dikembangkan mampu mengukur manajemen emosi yang dimaksud. Dalam penelitian ini, validitas yang digunakan adalah validitas konstruk (*Construc Validity*) yang diuji secara emiris melalui korelasi *Pearson Product Moment.*

Instrumen ini diujicobakan kepada **29 peserta didik** di luar subjek penelitian utama. Kriteria penilaian validitas sebagai berikut:

a. **Item dinyatakan valid** apabila nilai *r hitung* > *r tabel* pada taraf signifikansi 5% (N = 29, **r tabel = 0,367**)

b. **Item dinyatakan tidak valid** apabila nilai *r hitung* < *r tabel*

Berdasarkan hasil analisis, dari total **52 butir pernyataan**, sebanyak **33 butir dinyatakan valid**, sedangkan **19 butir dinyatakan tidak valid** dan tidak digunakan dalam instrumen akhir. Berikut ini merupakan 33 butir pernyataan yang dinyatakan valid berdasakan dari hasil uji validitas :

Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas

No. item	R hitung	R tabel	Keterangan	No. item	R hitung	R tabel	Keterangan
1	0,555	0,367	Valid	25	0,390	0,367	Valid
2	-0,489	0,367	Valid	26	0,460	0,367	Valid
3	0,525	0,367	Valid	27	0,516	0,367	Valid
4	0,401	0,367	Valid	28	0,636	0,367	Valid
5	0,423	0,367	Valid	29	0,657	0,367	Valid
6	0,554	0,367	Valid	30	0,454	0,367	Valid
7	0,538	0,367	Valid	31	0,438	0,367	Valid
8	0,582	0,367	Valid	37	0,424	0,367	Valid
9	0,591	0,367	Valid	38	0,615	0,367	Valid
10	0,390	0,367	Valid	39	0,436	0,367	Valid
12	0,582	0,367	Valid	40	0,657	0,367	Valid
13	0,530	0,367	Valid	43	0,487	0,367	Valid
14	-0,696	0,367	Valid	44	0,430	0,367	Valid
16	0,371	0,367	Valid	45	0,475	0,367	Valid
19	0,517	0,367	Valid	48	0,430	0,367	Valid
21	0,374	0,367	Valid	50	0,420	0,367	Valid
22	0,655	0,367	Valid				

2. Uji Reliabilitas

Setelah melakukan uji normalitas, dilakukan uji reliabilitas untuk mengetahui tinkat konsistensi item dalam instrumen. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan Teknik *Cronbach's Alpha*, yang dihitung dan diperiksa menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*) 22.

Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas sebagai berikut :

a. Jika nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60, maka item soal tersebut dinyatakan reliabel atau konsisten.
b. Jika nilai *Cronbach's Alpha* < 0,60, maka item soal tersebut dinyatakan tidak reliabel atau tidak konsisten.

Dalam penelitian ini, hasil uji reliabilitas mendapatkan hasil 0,877 yang berarti nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60 maka item soal dinyatakan reliabel atau konsisten.

Tabel 3.4 Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	**N of Items**
0,877	33

Setelah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas, telah didapatkan 33 butir pernyataan yang dinyatakan valid dan reliabel atau konsisten. Maka didapatkan kisi – kisi setelah diuji seperti pada tabel dibawah ini :

Tabel 3.5 Kisi – Kisi Manajemen Emosi (setelah diuji)

No.	Indikator	Sub – Indikator	Pernyataan Favorable	Pernyataan Unfavorable	Jumlah
1	Memonitor Emosi	Kesadaran akan emosi	30, 19, 45	5, 1, 48	6
		Memahami penyebab emosi	3, 50	9, 40	4
		Mampu mengenali emosi fisik yang dirasakan	21, 44	14	3
2	Mengevaluasi Emosi	Pengendalian emosi	31, 29	37, 38	4
		Penilaian terhadap emosi	16, 39, 2	28, 4	5
3	Memodifikasi Emosi	Perubahan pola pikir	8, 25, 27	6	4
		Perubahan perilaku	12, 13, 10	22, 43, 7, 26	7
Jumlah					**33**

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi langsung adalah pengamatan dan dokumentasi secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada subjek penelitian. Pengamatan dan dokumentasi yang dilakukan ditempat peristiwa terjadi atau berlangsung disebut observasi langsung. Observasi tidak langsung adalah pengamatan yang dilakukan tidak pada saat peristiwa terjadi. Menurut Patton (dalam Lubis, 2018) menyatakan bahwa data observasi adalah untuk mendeskripsikan latar, kegiatan, dan orang yang berpartisipasi didalamnya, serta makna latar kegiatan, dan partisipasi mereka pada orang – orang itu.

2. Wawancara

Lubis (2018) wawancara dapat dikategorikan sebagai percakapan yang memiliki tujuan tertentu, yang dilakukan oleh 2 pihak yaitu pewawancara (*interviewer*) yaitu pihak yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yaitu orang yang menjawab pertanyaan – pertanyaan.

Dalam kegiatan wawancara, guru BK mengatakan bahwa ada beberapa peseta didik yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya, terutama ketika peserta didik mengalami tekanan akademik atau konflik sosial. Guru BK juga mengatakan bahwa dari pengamatannya, peserta didik dengan emosi yang tidak stabil cenderung mengekspresikan emosinya dengan berlebihan, kesulitan untuk fokus pada proses pembelajaran dan sering terlibat konflik kecil dengan temannya. Berdasakan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling ini, bisa disimpulkan bahwa ada kebutuhan untuk layanan yang dapat mendukung peserta didik dalam mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Dalam kondisi ini, konseling kelompok dengan pendekatan kognitif perilaku dianggap sebagai solusi yang sesui dengan situasi peserta didik di SMA Negeri Mojoagung.

3. Angket

Lubis (2018) angket adalah pernyataan tertulis atau data yang diinginkan tentang subjek. Angket ini memiliki ruang untuk memilih jawaban atau mengisi jawapan untuk setiap pertanyaan yang diajukan peneliti kepada subjek. Digunakan dalam situasi di mana responden dalam jumlah besar dan

memiliki kemampuan untuk membaca dengan baik dan mengungkapkan informasi rahasia.

4. Dokumentasi

Lubis (2018) dokumentasi dibagi menjadi 2 yaitu dokumentasi pribadi dan dokumentasi resmi. Dokumentasi pribadi berisi catatan atau karangan secara tertulis tentang tindakan, pengalaman atau kepercayaannya. Sedangkan dokumentasi resmi terbagi menjadi dokumentasi internal dan dokumentasi ekternal. Dokumentasi internal berisi memo, pengumuman, instruksi, aturan suatu lembaga masyarakat tertentu yang digunakan dalam kalangan sendiri. Dokumentasi eksternal berisi kumpulan informasi yang dibuat oleh lembaga sosial, seperti majalah, buletin, pertanyaan, dan berita yang disiarkan di media. Dokumen eksternal dapat digunakan untuk mempelajari konteks sosial, kepimpinan, dll. Menurut buku Deddy Mulyana, dokumen tersebut terdiri dari memoar, otobiografi, catatan harian, surat-surat pribadi, catatan pengadilan, berita koran, artikel majalah, brosur, buletin, dan foto.

G. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini. data dianalisis menggunakan teknik analisis data kuantitatif menggunakan SPSS untuk windows, yaitu :

1. Uji normalitas, yang digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat berdistribusi normal atau tidak.
2. Uji T, yang digunakan untuk mengetahui nilai perbandingan dua data dan untuk pengujian hipotesis.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok kognitif perilaku terhadap peningkatan manajemen emosi peserta didik SMA. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri Mojoagung dari bulan Mei – Juni 2025. Pada tahap awal penelitian dilakukan *pretest* terhadap 72 peserta didik yang berasal dari dua kelas pada kelas XI, yaitu kelas XI-1 dan XI-2. *Pretest* dilakukan dengan menggunakan angket manajemen emosi yang telah di uji validitas dan uji reliabilitasnya pada tahap sebelumnya. Setelah distribusi angket itu, peneliti mengelompokkan hasil kuesioner ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Penentuan kategori tersebut dilakukan dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

Tabel 4.1 Rumus Perhitungan Kategori

Skor	Rentang Skor	Kategori
X<M-1SD	X<85	Rendah
M-1SD ≤ X<M+1SD	85 ≤ X<104	Sedang
M+1SD ≤ X	104 ≤ X	Tinggi

Dari analisis *pretest* tersebut ditemukan 7 peserta didik dari dua kelompok yang menunjukkan kemampuan manajemen emosi yang kurang baik. Peserta didik yang memiliki kemampuan manajemen emosi yang rendah tersebut kemudian diberikan intervensi melalui konseling kelompok berbasis pada pendekatan kognitif perilaku. Pada tahap akhir setelah pemberian intervensi,

dilakukan *posttest* untuk mengetahui perubahan kemampuan manajemen emosi pada peserta didik.

1. **Hasil *Pretest***

Peneliti menyebarkan angket manajemen emosi pada kelas XI-1 dan XI-2 melalui *Google Form.* Hasil *pretest* yang diperoleh dari responden adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2 Hasil *Pretest*

Nama	Jenis Kelamin	Kelas	*Pretest*	Kategori
AA	Perempuan	XI-1	76	Rendah
MW	Laki – laki	XI-1	85	Rendah
YWK	Perempuan	XI-1	83	Rendah
KAA	Laki – laki	XI-1	84	Rendah
AA	Laki – laki	XI-2	83	Rendah
ACK	Perempuan	XI-2	73	Rendah
ENR	Perempuan	XI-2	80	Rendah
Jumlah			**564**	
Rata – rata			**80,57**	

Dari hasil *pretest* tersebut, terdapat 7 peserta didik yang memiliki tingkat manajemen emosi yang rendah. Kemudian peneliti memberikan intervensi kepada 7 peserta didik tersebut berupa konseling kelompok kognitif perilaku dengan tujuan untuk meningkatkan manajemen emosi pada peserta didik tersebut.

2. **Hasil *Posttest***

Setelah melakukan intervensi kepada peserta didik, peneliti mendistribusikan ulang angket manajemen emosi kepada peserta didik untuk menilai efek dari intervensi yang telah dilakukan. Berikut ini adalah hasil dari *posttest* :

Tabel 4.3 Hasil *Posttest*

Nama	Jenis Kelamin	Kelas	*Posttest*	Kategori
AA	Perempuan	XI-1	88	Sedang
MW	Laki – laki	XI-1	106	Tinggi
YWK	Perempuan	XI-1	89	Sedang
KAA	Laki – laki	XI-1	110	Tinggi
AA	Laki – laki	XI-2	109	Tinggi
ACK	Perempuan	XI-2	108	Tinggi
ENR	Perempuan	XI-2	98	Sedang
Jumlah			**708**	
Rata – rata			**101,14**	

Dari hasil *posttest* dapat dilihat bahwa 3 peserta didik mengalami peningkatan dari kategori rendah ke kategori sedang dan 4 peserta didik mengalami peningkatan dari rendah ke kategori tinggi.

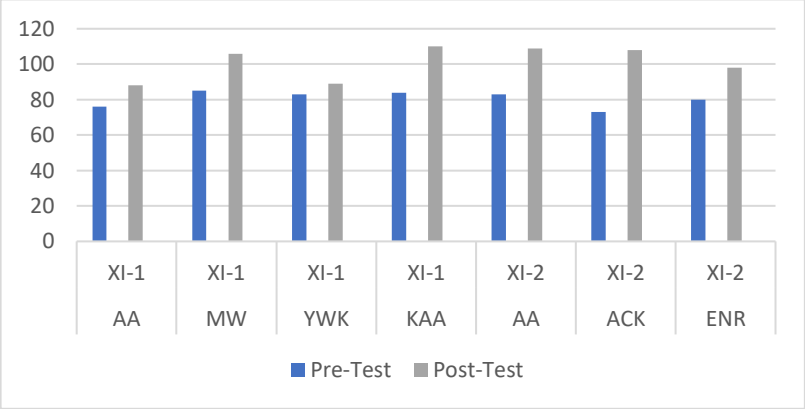
3. Deskripsi Pelaksanaan

Berikut ini adalah perbandingan antara hasil *pretest* dan *posttest* setelah pemberian intervensi berupa konseling kelompok kognitif perilaku.

Tabel 4.4 Perbandingan *Pretest* dan *Posttest*

Nama	Kelas	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
AA	XI-1	76	Rendah	88	Sedang
MW	XI-1	85	Rendah	106	Tinggi
YWK	XI-1	83	Rendah	89	Sedang
KAA	XI-1	84	Rendah	110	Tinggi
AA	XI-2	83	Rendah	109	Tinggi
ACK	XI-2	73	Rendah	108	Tinggi
ENR	XI-2	80	Rendah	98	Sedang
Jumlah		**564**		**708**	
Rata – rata		**80.57**		**101.14**	

Dari hasil tabel diatas dapat dilihat perbedaan *pretest* dan *posttest* dari grafik dibawah ini :



Gambar 4.1 Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Dari grafik diatas dapat dilihat bahwa pemberian layanan konseling kelompok kognitif perilaku dapat membantu meningkatkan manajemen emosi pada peserta didik SMA.

B. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui perbandingan antara skor *pretest* dan *posttest* manajemen emosi. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. H0 : Konseling kelompok kognitif perilaku tidak efektif untuk meningkatkan manajemen emosi pada peserta didik SMA.
2. H1 : Konseling kelompok kognitif perilaku efektif untuk meningkatkan manajemen emosi pada peserta didik SMA.

Dalam proses penelitian tahap dalam menempuh hipotesisnya, yaitu sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

   Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel dan data yang diteliti dinyatakan normal atau tidak. Jika nilai sig >0,05 maka data

dinyatakan normal. Jika nilai sig <0,05 maka data dinyatakan tidak normal. Pada penelitian ini menggunakan Shapiro – Wilk, karena jumlah sampel <50. Hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 4.5 Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.277	7	.114	.876	7	.209
postest	.267	7	.141	.829	7	.079

Dari tabel diatas terlihat bahwa nilai signifikasi dari kedua variabel lebih dari 0,05 maka data dapat dinyatakan normal.

2. Uji *Paired Sample t – Test*

Setelah melakukan uji normalitas, selanjutnya adalah melakukan *paired sample t – test*. Tujuannya untuk mengetahui apakan intervensi yang telah diberikan memberikan dampak yang signifikan pada perubahan skor manajemen emosi peserta didik. Pengambilan Keputusan pada *paired sample t – test* didasarkan pada nilai Sig. (2 tailed). Jika Sig. (2-tailed) <0,05, maka H0 ditolak dan H1 diterima, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. Jika Sig. (2-tailed) >0,05, maka H0 diterima dan H1 ditolak, artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Tabel 4.6 Uji *Paired Sample t – Test*

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	80.5714	7	4.50397	1.70234
	postest	101.1429	7	9.49436	3.58853

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & postest	7	.200	.667

Paired Samples Test

		Paired Differences				
					95% Confidence Interval of the Difference	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper
Pair 1	pretest - postest	-20.57143	9.65845	3.65055	-29.50401	-11.63885

Paired Samples Test

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	pretest - postest	-5.635	6	.001

Dapat dilihat dari tabel diatas nilai signifikasi sebesar 0,001 < 0,05 maka H0 ditolak dan H1 diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor *pretest* dan *posttest* yang berarti bahwa konseling kelompok kognitif perilaku efektif dalam peningkatan manajemen emosi pada peserta didik SMA.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Temuan Penelitian

Fenomena rendahnya kemampuan dalam manajemen emosi pada peserta didik di SMA merupakan suatu fenomena yang melatarbelakangi penelitian ini. Dari hasil observasi dan wawancara dengan guru BK di SMA Negeri Mojoagung, ditemukan beberapa peserta didik yang mengalami kesuliatan dalam mengelola emosinya seperti kebingungan dalam memahami perasaan, kecenderungan berpikir negatif dan perilaku impulsif yang mengganggu pada proses belajar. Sehingga diperlukan intervensi psikopedagogis berupa konseling kelompok dengan pendekatan kognitif perilaku untuk membantu dalam meningkatkan keterampilan manajemen emosinya.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan manajemen emosi pada peserta didik meningkat secara signifikan setelah diberikan intervensi berupa konseling kognitif perilaku. Peningkatan pada skor *posttest* menunjukkan bahwa peserta didik mampu mengenali emosi yang sedang dirasakan dengan lebih baik dari sebelumnya, mampu mengendalikan emosi negatifnya, dan mengubah pola pikir irasional menjadi lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa selain berpengaruh pada aspek afektif, konseling kelompok kognitif perilaku juga membentuk keterampilan sosial dan personal pada peserta didik. Hal ini sesuai dengan teori Gross yang menyatakan bahwa manajemen emosi merupakan proses yang dapat dilatih dan dikembangkan.

Dapat dilihat bahwa dari 7 peserta didik yang sebelumnya termasuk dalam kategori rendah naik ke tingkat kategori sedang dan kategori tinggi. Rata – rata pada skor *pretest* adalah 80,57 dan meningkat pada rata – rata skor *posttest* menjadi 101,14. Pada hasil uji *paired sample t – test* menunjukan nilai signifikasi 0,001 (<0,05) yang menunjukan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Hasil dari penelitian ini berkaitan dengan beberapa penemuan yang telah ada sebelumnya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Isma (2021) mengemukakan bahwa konseling dalam kelompok mampu secara signifikan meningkatkan kecerdasan emosional. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2020) yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* terbukti dapat meningkatkan pengolahan emosi, kepercayaan diri, dan kemandirian pada remaja. Penelitian Apriliana & Nalle (2025) menegaskan bahwa *modelling* simbolis dalam konseling kelompok secara efektif meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa SMK.

Di sisi lain, Deliati & Muharmi (2019) menyimpulkan bahwa *assertive training* memberikan efek positif terhadap peningkatan kecerdasan emosional dikalangan mahasiswa. Pada penelitian Shohila (2019) juga mengungkapkan bahwa *assertive training* memberikan dampak baik terhadap kecerdasan emosional siswa SMA. Selain itu, BPI & Rakmawati, n.d.(2023) mengungkapkan bahwa *assertive training* dalam konteks konseling kelompok berhasil membentuk kecerdasan emosional pada anak jalanan. Kontribusi

penelitian ini terletak pada perhatian khusus pada pengelolan emosi dengan memanfaatkan kombinasi tiga metode dalam konseling kognitif perilaku yaitu *modelling, assertive training* dan *positive reinforcement* dalam suasana konseling kelompok. Mayoritas penelitian sebelumnya hanya berfokus menggunakan satu metode saja. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada siswa SMA yang dikategorikan memiliki tingkat manajemen emosi yang rendah, yang telah malalui penyaringan awal, sehingga memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai efektivitas intervensi bagi kelompok sasaran yang benar – benar memerlukan.

Oleh karena itu, penelitian ini menambah kekayaan literatur dengan menegaskan bahwa kombinasi teknik dalam konseling kelompok yang berbasis kognitif perilaku lebih menyeluruh dalam mendukung peserta didik untuk mengasah keterampilan manajemen emosi. Dari hasil temuan ini dapat disimpulkan bahwa peningkatan skor *pretest* dan *posttest* dari kategori rendah ke kategori sedang maupun tinggi membuktikan bahwa intervensi berupa layanan konseling kelompok kognitif perilaku yang dilakukan pada peserta didik mampu meningkatkan keterampilan peserta didik dalam manajemen emosinya. Intervensi yang telah dilakukan dapat dianggap berhasil dalam membantu peserta didik mengenali, mengelola, dan menyesuaikan diri dengan emosinya.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok kognitif perilaku terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan manajemen emosi

peserta didik SMA. Penemuan ini menunjukkan bahwa program intervensi yang telah diberikan berhasil dan memiliki efek yang lebih besar pada bidang pendidikan, khususnya pada layanan bimbingan dan konseling. Peningkatan yang signifikan dalam skor manajemen emosi setelah intervensi menunjukkan bahwa pendekatan konseling kognitif perilaku mampu mengubah cara peserta didik mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang lebih sehat dan adaptif.

Oleh karena itu, temuan pada penelitian ini memiliki konsekuensi yang signifikan bagi berbagai pihak. Hasil dari penelitian ini dapat membantu guru bimbingan dan konseling membuat program konseling yang lebih terorganisir dan tepat sasaran, terutama untuk menangani masalah emosional pada remaja. Hal ini dapat mendorong institusi pendidikan untuk memasukkan intervensi psikososial ke dalam rencana mereka untuk meningkatkan pembelajaran dan kesehatan mental pada peserta didik. Hasil penelitian ini memungkinkan peneliti dan akademisi untuk melakukan studi lanjutan tentang seberapa efektif pendekatan kognitif perilaku dalam berbagai jenis masalah psikologis.

Berikut ini adalah beberapa implikasi praktis dari hasil penelitian ini :

1. Bagi guru BK atau konselor sekolah

   Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok yang menggunakan pendekatan kognitif perilaku dapat menjadi metode intervensi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengelola emosinya. Dalam sesi kelompok, konselor dapat sering

menggunakan pendekatan seperti *assertive training*, *modelling*, dan *positive reinforcement*.

2. Bagi peserta didik

   Peserta didik yang mengalami kesulitan manajemen emosinya memiliki sarana yang dapat menjadi pendukung dalam membantu mereka meningkatkan kemampuan untuk mengelola diri sendiri, terutama dalam hal menanggapi situasi sosial, tekanan belajar, dan hubungan interpersonal di sekolah.

3. Bagi sekolah dan pengambil kebijakan Pendidikan

   Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi pada pembuatan program layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang lebih berfokus pada kesehatan mental dan emosional peserta didik.

4. Bagi peneliti selanjutnya

   Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan model layanan konseling tambahan untuk menangani masalah psikososial remaja. Metode ini dapat mencakup *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dan pendekatan integratif.

Adapun implikasi dari intervensi berupa konseling kelompok kognitif perilaku yang diberikan kepada peserta didik untuk meningkatkan manajemen emosi, sebagai berikut :

Tabel 5.1 Implikasi dari Intervensi

Pertemuan	Pembahasan	Hasil	Tindak Lanjut
Pertama	• Perkenalan	Peserta didik mampu	Pemberian tugas rumah untuk memperhatikan

	• Diskusi jenis – jenis emosi dan manajemen emosi • Identifikasi penyebab munculnya emosi secara singkat	memahami jenis – jenis dari emosi dan manajemen emosi yang baik serta mampu mengidetifikasi dan menceritakan secara singkat tentang penyebab munculnya emosi	dan mencatat situasi yang menyebabkan emosi muncul pada peserta didik secara detail
Kedua	• *Review* tugas rumah yang diberikan pada pertemuan sebelumnya • Diskusi tentang penyebab emosi dan respon emosi	Peserta didik dapat mempelajari cara merespon emosi negatif seperti yang dicontohkan pada video yang ditanyangkan dan penerapan teknik modeling verbal	Pemberian *positive reinforcement* untuk mengapresiasi peserta didik atas partisipasinya dalam sesi konseling
Ketiga	• Diskusi tentang perilaku pasif, agresif dan asertif • Latihan menyatakan perasaan dan kebutuhan secara asertif	Peserta didik mampu memahami dan membedakan perilaku pasif, agresif dan asertif serta belajar untuk menyatakan perasaan dan kebutuhan secara asertif dalam kesehariannya	Memberikan tugas rumah untuk mengidentifikasi satu situasi dan mencoba merespon situasi tersebut dengan perilaku asertif.
Keempat	• Simulasi situasi konflik (merespon suatu konflik dengan cara asertif) • Diskusi tentang pentingnya batasan	Peserta didik mampu melatih dirinya untuk merespon suatu konflik yang terjadi dengan cara asertif dan memahami	Memberikan reinforcement positif berupa pujian kepada anggota kelompok atas keberanian mereka dalam

		pentingnya menetapkan batasan pribadi dalam menjaga kesehatan emosional	menyampaikan pesan secara asertif.
Kelima	• Simulasi terpadu (menggabungkan identifikasi emosi dan komunikasi asertif) • Rencana manajemen emosi negatif	Peserta didik mampu mengidentifikasi emosi yang sedang dialami dalam suatu konflik dan merespon situasi tersebut dengan cara asertif serta membuat perencanaan pribadi untuk manajemen emosi negatif yang akan diterapkan dimasa depan	Memberikan *positive reinforcement* untuk mengapresiasi peserta didik atas partisipasinya dari awal sesi hingga akhir sesi

C. Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian

1. Kelebihan Penelitian

   Berikut ini merupakan kelebihan yang terdapat pada penelitian ini :

   a. Pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest*, yang memungkinkan peneliti untuk melihat perubahan setelah perlakuan.

   b. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah karena instrumen yang digunakan telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

c. Menggunakan intervensi berupa layanan konseling kelompok kognitif perilaku yang telah terbukti efektif dalam banyak penelitian.

2. Keterbatasan Penelitian

Berikut ini merupakan keterbatasan yang terdapat pada penelitian ini :

a. Dalam penelitian ini hanya melibatkan 7 peserta didik, yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, sehingga hasilnya tidak dapat diterapkan pada populasi yang lebih luas.

b. Dalam desain penelitian ini, tidak ada kelompok kontrol. Akibatnya, peneliti tidak dapat membandingkan hasil kelompok kontrol dengan kelompok yang tidak menerima perlakuan.

c. Efek jangka panjang dari intervensi belum dapat diukur secara menyeluruh karena durasi penelitian yang relatif singkat.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok kognitif perilaku efektif dalam meningkatkan manajemen emosi peserta didik SMA. Ini ditunjukkan oleh peningkatan skor rata – rata dari *pretest* ke *posttest* yaitu dari 80,57 menjadi 101,14. Dari hasil uji *paired sample t-test* juga menunjukkan signifikasi sebesar 0,001 (<0,05) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah intervensi.

Dengan kata lain, intervensi dengan konseling kelompok kognitif perilaku dapat membantu peserta didik untuk mengidentifikasi dan memahami perasaan yang sedang dialami, mengontrol emosi negatif, menghindari perilaku impulsif, mengubah cara berpikir irasional menjadi rasional dan adaptif serta dinamika kelompok dapat membantu meningkatkan keterampilan sosial dan interpersonal. Dari teori dan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik kognitif perilaku dapat meningkatkan regulasi emosi, kontrol diri, dan kesehatan mental pada remaja.

B. Saran

Dari hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan diatas, peneliti memberikan rekomendasi sebagaia berikut :

1. Bagi guru bimbingan dan konseling

   Dalam program layanan BK, disarankan untuk menggabungkan konseling kelompok dengan pendekatan kognitif perilaku, terutama bagi peserta didik yang mengalami kesulitan dalam manajemen emosi.

2. Bagi sekolah

   Disekolah perlu diadakan kebijakan atau program rutin yang terkait dengan layanan konseling kelompok untuk mendukung kesehatan mental para peserta didik serta penyediaan tempat dan waktu yang tepat untuk pelaksanaan konseling kelompok yang berkelanjutan.

3. Bagi peserta didik

   Diharapkan para peserta didik dapat ikut berperan aktif dalam program konseling, baik konseling individu maupun konseling kelompok, untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan dalam manajemen emosi serta menyadari pentingnya manajemen emosi untuk mengatasi kesulitan dalam akademik maupun sosial.

4. Bagi peneliti selanjutnya

   Penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menambah kelompok control untuk membandingkan efektivitas intervensi, menggunakan jumlah sampel yang lebih besar untuk membuat hasil penelitian lebih umum dan melakukan pengukuran dalam jangka panjang untuk mengevaluasi stabilitas hasil intervensi.

DAFTAR RUJUKAN

Anggraeny, H. D., & Ardani, T. A. (2023). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik. *IDEA: Jurnal Psikologi*, *7*(2), 23–33.

Apriliana, I. P. A., & Nalle, A. P. (2025). Konseling Kelompok Teknik Symbolic Modelling untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kejuruan; Efektifkah? *Indonesian Journal of Educational Counseling*, *9*(1), 1–9.

Bambang Sudaryana, D. E. A., Ak, M., Agusiady, H. R. R., & SE, M. M. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Deepublish.

BPI, P. I., & Rakmawati, B. (n.d.). *Penerapan teknik assertive training dalam konseling kelompok untuk membentuk kecerdasan emosional anak jalanan di Roemah Tawon Tangerang*.

Deliati, D., & Muharmi, T. (2019). Implementasi Assertive Training untuk Meningkatkan Kecerdasaan Emosional Mahasiswa pada Mata Kuliah Psikologi Pendidikan. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, *2*(1), 1–13.

Habsy, B. A. (2022). *Panorama Teori-Teori Konseling Modern Dan Post Modern: Refleksi Keindahan dalam Konseling*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).

Hasnida, L. L. N. (2016). *Konseling Kelompok Edisi pertama*. Jakarta.

Isma, R. F. (2023). *Penerapan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Muara Tiga*. UIN Ar-Raniry Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.

Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *9*(3), 19–29.

Kumara, A. (2018). *Mengenali dan Menangani Emosi Pada Siswa*. PT Kanisius.

Lubis, M. S. (2018). *Metodologi penelitian*. Deepublish.

Mulyana, O. P., Izzati, U. A., Budiani, M. S., & Dewi, N. W. S. P. (2020). Pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan strategi regulasi emosi pada mahasiswa Psikologi FIP Unesa yang terdampak Pandemi Covid-19. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, *1*(3), 249–261.

Nafisah, D., Khattrine, L., & Juwariyah, S. (2021). Hubungan regulasi emosi terhadap tingkat kesehatan mental remaja pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, *5*(2), 104–109.

Naqiyah, N. (2023). Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Self Talk Untuk Meregulasi Emosi Remaja SMPN 46 Surabaya. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *7*(1), 1–10.

Nauvalia, C., & Indrijati, H. (2023). Konseling kognitif perilaku dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa dengan sindrom impostor. *Jurnal Education and Development*, *11*(3), 216–222.

Nugroho, A. S., & Triyono, M. S. (2020). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modelling Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Remaja Penerima Manfaat Di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta*. IAIN SURAKARTA.

Pratama, D. (2021). Karakteristik perkembangan remaja. *Jurnal Edukasimu*, *1*(3).

Qodariah, L., Pebriani, L. V., & Sulistiobudi, R. A. (2022). *Memahami emosi manusia: Perkembangan emosi pada bayi dan anak*. Penerbit Alumni.

Rasimin, M. P., & Hamdi, M. (2021). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bumi Aksara.

Ristianti, D. H., & Fathurrochman, I. (2020). *Penilaian Konseling Kelompok*. Deepublish.

Setiawan, M. A. (2018). *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi)*. Deepublish.

Shohila, M. U., & Riswani, R. (2022). Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Asertif Training untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa. *Jurnal Administrasi Pendidikan Dan Konseling Pendidikan*, *3*(1), 22–38.

Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, *8*(3).

Suzanna, E., Junita, N., & Syahrial, S. (2023). Manajemen Emosi Pada Remaja Dalam Mencegah Perilaku Bullying Di Pondok Pesantren Al-Muslimun Lhoksukon. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, *2*(2), 37–41.

Wijono, S., Hunga, A. I. R., & Perangin-Angin, S. (2024). *Kekerasan Dalam Pacaran: Proses Pemulihan Korban Dengan Cognitive Behavioral Therapy*. Deepublish.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi – Kisi Manajemen Emosi (sebelum diuji)

No.	Indikator	Sub-Indikator	Pernyataan Favorable	Pernyataan Unfavorable	Jumlah
1	Memonitor Emosi	Kesadaran akan emosi	30, 32, 19, 45	18, 5, 1, 48,	8
		Memahami penyebab emosi	3, 41, 36, 50	9, 20, 40, 46	8
		Kesadaran emosi fisik	21, 44, 23	42, 35, 14	6
2	Mengevaluasi Emosi	Pengendalian emosi	31, 15, 29, 47	37, 24, 38, 51	8
		Penilaian terhadap emosi	16, 39, 2	28, 4, 11	6
3	Memodifikasi Emosi	Perubahan pola pikir	8, 25, 27, 49	17, 6, 33, 52	8
		Perubahan perilaku	12, 34, 13, 10	22, 43, 7, 26	8
Jumlah					**52**

Lampiran 2. Kisi – Kisi Manajemen Emosi (setelah diuji)

No.	Indikator	Sub – Indikator	Pernyataan Favorable	Pernyataan Unfavorable	Jumlah
1	Memonitor Emosi	Kesadaran akan emosi	30, 19, 45	5, 1, 48	6
		Memahami penyebab emosi	3, 50	9, 40	4
		Mampu mengenali emosi fisik yang dirasakan	21, 44	14	3
2	Mengevaluasi Emosi	Pengendalian emosi	31, 29	37, 38	4
		Penilaian terhadap emosi	16, 39, 2	28, 4	5
3	Memodifikasi Emosi	Perubahan pola pikir	8, 25, 27	6	4
		Perubahan perilaku	12, 13, 10	22, 43, 7, 26	7
Jumlah					**33**

Lampiran 3. Lembar kuesioner (sebelum diuji)

KUESIONER PENELITIAN TINGKAT MANAJEMEN EMOSI PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)

A. Identitas Responden

Nama :
Kelas :
No. Absen :

B. Petunjuk Pengisisan

1. Bacalah pernyataan-pernyataan berikut ini dengan cermat sebelum anda menjawabnya.
2. Berilah tanda centang (√) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan yang anda rasakan, yaitu:

SS	Sangat Setuju
S	Setuju
TS	Tidak Setuju
STS	Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya salah menangkap perasaan orang lain berdasarkan ekspresi wajah atau bahasa tubuhnya				
2.	Saya menyalahkan orang lain atas perasaan negatif saya				
3.	Saya menyadari bahwa kejadian menyenangkan meningkatkan suasana hati saya				
4.	Saya merasa bersalah ketika mengungkapkan emosi				
5.	Saya merasa kesulitan mengungkapkan perasaaan yang saya rasakan kepada orang lain dengan jelas				
6.	Saya merasa sulit menerima ketika hal-hal tidak berjalan sesuai rencana				
7.	Saya merasa sulit mengubah perilaku saya meskipun saya tahu itu akan membantu mengelola emosi dengan lebih baik				
8.	Saya berusaha mencari sisi positif dalam setiap situasi yang terjadi				
9.	Saya kurang menyadari perasaan senang meskipun ada kejadian menyenangkan				

10.	Saya berusaha mencari solusi yang berbeda ketika menghadapi masalah.				
11.	Saya pernah menyalahkan orang lain atas perasaan negatif saya				
12.	Saya mencari solusi ketika menghadapi masalah yang membuat saya sedih				
13.	Saya dapat mengubah perilaku yang lebih baik				
14.	Saya lebih fokus menyelesaikan masalah daripada merasakan ketegangan tubuh ketika mengalami tekanan				
15.	Saya memilih untuk bertindak dengan pikiran jernih, bukan dorongan perasaan yang merugikan				
16.	Saya dapat menilai apakah emosi saya sesuai dengan situasi yang sedang terjadi				
17.	Saya fokus pada sisi negatif dalam setiap situasi yang terjadi				
18.	Saya merasa bingung dengan perasaan yang saya rasakan				
19.	Saya dapat memahami perasaan orang lain berdasarkan ekspresi wajah atau bahasa tubuhnya				
20.	Saya tidak menyadari bagaimana pikiran negatif dan positif dapat mempengaruhi perasaan saya				
21.	Saya dapat merasakan perubahan fisik ketika saya merasa cemas				
22.	Saya berlarut-larut dalam kesedihan tanpa mencari solusi				
23.	Saya menyadari ketegangan pada tubuh ketika saya merasa tertekan				
24.	Saya sering bertindak berdasarkan emosi negatif yang saya rasakan				
25.	Saya menerima bahwa tidak semua hal berjalan sesuai dengan rencana				
26.	Saya terpaku pada satu solusi yang sama ketika menghadapi masalah				
27.	Saya melihat kesalahan sebagai kesempatan untuk belajar				
28.	Saya merasa kesulitan menilai apakah emosi saya sesuai dengan situasi yang sedang terjadi				
29.	Saya dapat menyelesaikan konflik dengan cara yang damai.				

30.	Saya memahami perasaan yang sedang dirasakan				
31.	Saya dapat menenangkan diri ketika merasa sangat marah				
32.	Saya mampu menjelaskan perasaan yang saya alami kepada orang lain dengan jelas				
33.	Saya merasa terpuruk ketika melakukan kesalahan				
34.	Saya melakukan aktivitas yang saya sukai untuk memperbaiki suasana hati saya				
35.	Saya lebih fokus pada pikiran daripada napas saya ketika emosi muncul				
36.	Saya memahami bahwa kebutuhan akan dukungan sosial mempengaruhi perasaan saya				
37.	Saya merasa kesulitan menenangkan diri ketika saya merasa marah				
38.	Saya sering menunda penyelesaian konflik karena tidak nyaman menghadapi ketegangan				
39.	Saya menerima bahwa merasa marah itu wajar				
40.	Saya mengabaikan kebutuhan dukungan sosial yang dapat mempengaruhi perasaan saya				
41.	Saya menyadari bahwa pikiran negatif dapat memicu perasaan sedih dan pikiran positif membuat saya merasa tenang				
42.	Saya tidak menyadari perubahan fisik ketika saya merasa cemas				
43.	Saya melewatkan kegiatan yang bisa membuat saya senang ketika perasaan saya sedang kurang baik				
44.	Saya dapat merasakan napas saya menjadi lebih cepat ketika saya merasa marah atau takut				
45.	Saya memahami perasaan saya sebelum memilih cara untuk meresponsnya				
46.	Saya merasa sedih tanpa mengetahui apa alasanya				
47.	Saya menahan diri untuk tidak langsung bereaksi ketika merasa kecewa				
48.	Saya terbiasa bertindak cepat tanpa memikirkan emosi yang sedang saya rasakan				
49.	Saya mampu mengubah cara berpikir saya ketika menghadapi tantangan baru				
50.	Saya mengenali alasan munculnya perasaan sedih yang saya alami				

51.	Saya menanggapi rasa kecewa secara langsung dan spontan				
52.	Saya mempertahankan pola pikir lama saat berhadapan dengan situasi baru				

Lampiran 4. Lembar kuesioner (setelah diuji)

KUESIONER PENELITIAN TINGKAT MANAJEMEN EMOSI PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)

A. Identitas Responden

Nama :
Kelas :
No. Absen :

B. Petunjuk Pengisisan

1. Bacalah pernyataan-pernyataan berikut ini dengan cermat sebelum anda menjawabnya.
2. Berilah tanda centang (√) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan yang anda rasakan, yaitu:

SS	Sangat Setuju
S	Setuju
TS	Tidak Setuju
STS	Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya salah menangkap perasaan orang lain berdasarkan ekspresi wajah atau bahasa tubuhnya				
2.	Saya menyalahkan orang lain atas perasaan negatif saya				
3.	Saya menyadari bahwa kejadian menyenangkan meningkatkan suasana hati saya				
4.	Saya merasa bersalah ketika mengungkapkan emosi				
5.	Saya merasa kesulitan mengungkapkan perasaaan yang saya rasakan kepada orang lain dengan jelas				
6.	Saya merasa sulit menerima ketika hal-hal tidak berjalan sesuai rencana				
7.	Saya merasa sulit mengubah perilaku saya meskipun saya tahu itu akan membantu mengelola emosi dengan lebih baik				
8.	Saya berusaha mencari sisi positif dalam setiap situasi yang terjadi				
9.	Saya kurang menyadari perasaan senang meskipun ada kejadian menyenangkan				
10.	Saya berusaha mencari solusi yang berbeda ketika menghadapi masalah.				

11.	Saya mencari solusi ketika menghadapi masalah yang membuat saya sedih				
12.	Saya dapat mengubah perilaku yang lebih baik				
13.	Saya lebih fokus menyelesaikan masalah daripada merasakan ketegangan tubuh ketika mengalami tekanan				
14.	Saya dapat menilai apakah emosi saya sesuai dengan situasi yang sedang terjadi				
15.	Saya dapat memahami perasaan orang lain berdasarkan ekspresi wajah atau bahasa tubuhnya				
16.	Saya dapat merasakan perubahan fisik ketika saya merasa cemas				
17.	Saya berlarut-larut dalam kesedihan tanpa mencari solusi				
18.	Saya menerima bahwa tidak semua hal berjalan sesuai dengan rencana				
19.	Saya terpaku pada satu solusi yang sama ketika menghadapi masalah				
20.	Saya melihat kesalahan sebagai kesempatan untuk belajar				
21.	Saya merasa kesulitan menilai apakah emosi saya sesuai dengan situasi yang sedang terjadi				
22.	Saya dapat menyelesaikan konflik dengan cara yang damai.				
23.	Saya memahami perasaan yang sedang dirasakan				
24.	Saya dapat menenangkan diri ketika merasa sangat marah				
25.	Saya merasa kesulitan menenangkan diri ketika saya merasa marah				
26.	Saya sering menunda penyelesaian konflik karena tidak nyaman menghadapi ketegangan				
27.	Saya menerima bahwa merasa marah itu wajar				
28.	Saya mengabaikan kebutuhan dukungan sosial yang dapat mempengaruhi perasaan saya				
29.	Saya melewatkan kegiatan yang bisa membuat saya senang ketika perasaan saya sedang kurang baik				
30.	Saya dapat merasakan napas saya menjadi lebih cepat ketika saya merasa marah atau takut				

31.	Saya memahami perasaan saya sebelum memilih cara untuk meresponsnya				
32.	Saya terbiasa bertindak cepat tanpa memikirkan emosi yang sedang saya rasakan				
33.	Saya mengenali alasan munculnya perasaan sedih yang saya alami				

Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

1.	Komponen layanan	Layanan responsif
2.	Bidang layanan	Pribadi
3.	Topik bimbingan	Konseling kelompok
4.	Fungsi layanan	Pengentasan
5.	Tujuan umum	Peserta didik dapat meningkatkan kemampuan manajemen emosi
6.	Tujuan khusus	1. Peserta didik dapat memahami emosi yang sedang dirasakan 2. Peserta didik mampu mengevaluasi responnya terhadap situasi tertentu 3. Peserta didik dapat meningkatkan keterampilan dalam menghadapi tekanan secara rasional dan lebih terarah
7.	Sasaran layanan	Kelas XI-1 dan XI-2
8.	Materi	Manajemen emosi dan perilaku pasif, agresif, dan asertif
9.	Waktu	1x 30 menit
10	Teknik	*Modelling*, *assertive training* dan *Positive Reinforcement*
11.	Media/ Alat	Laptop, kertas dan bulpen
12.	Pelaksanaan	
	1. Pertemuan pertama	
	a. Pembukaan	1. Perkenalan diri dan tujuan konseling 2. *Ice breaking* 3. Menetapkan aturan dalam kelompok
	b. Tahap inti	Memahami jenis – jenis emosi dan memahami manajemen emosi yang baik dan setiap anggota diminta untuk bercerita secara singkat tentang satu situasi yang paling sering dialami yang menyebabkan emosi negatif muncul
	c. Tahap akhir	1. Refleksi singkat materi diskusi 2. Memberikan pujian verbal (*reinforcement* positif) kepada anggota kelompok untuk partisipasinya 3. Tugas rumah : anggota kelompok diberikan tugas untuk memperhatikan dan mencatat situasi yang menyebabkan emosi muncul
	2. Pertemuan kedua	
	a. Tahap awal	1. *Review* singkat pertemuan sebelumnya

		2. Berbagi hasil dari tugas rumah yang diberikan dipertemuan sebelumnya
	b. Tahap inti	1. Setiap anggota diminta bercerita tentang situasi yang paling sering membuat emosi negatif muncul dan cara mereka merespon emosi negatif tersebut. *2.* Penerapan teknik modeling verbal dan modeling simbolis untuk memberikan contoh merespon emosi negatif dengan cara yang lebih sehat.
	c. Tahap akhir	1. Refleksi singkat materi diskusi 2. Memberikan apresiasi atas partisipasi mereka
	3. Pertemuan ketiga	
	a. Tahap awal	*Review* singkat pertemuan sebelumnya
	b. Tahap inti	1. Menjelaskan tentang perbedaan perilaku pasif, agresif dan asertif 2. Memberikan contoh perbedaan perilaku dan respon perilaku pasif, agresif dan asertif dengan teknik modeling verbal dan studi kasus (memaparkan skenario singkat) 3. Penerapan teknik modeling partisipan dengan memberikan kalimat pembuka asertif dan anggota kelompok diminta untuk melengkapi kalimat tersebut
	c. Tahap akhir	1. Memberikan apresiasi kepada anggota kelompok atas usaha mereka untuk berbicara asertif 2. Memberikan tugas rumah untuk mengidentifikasi satu situasi dan mencoba merespon situasi tersebut dengan perilaku asertif
	4. Pertemuan keempat	
	a. Tahap awal	*Review* tugas rumah dari pertemuan sebelumnya dan meminta anggota kelompok berbagi pengalaman mereka dalam merespon satu situasi dengan perilaku asertif.
	b. Tahap inti	1. Penerapan teknik modeling partisipan

		dengan konselor memberikan beberapa skenario konflik sederhana dan mendemonstrasikan respon asertif untuk satu skenario. 2. Anggota kelompok diminta untuk bergantian merespon konflik tersebut dengan cara asertif secara bergantian 3. Mendiskusikan pentingnya menetapkan batasan pribadi untuk menjaga kesehatan emosional
	c. Tahap akhir	Memberikan reinforcement positif berupa pujian kepada anggota kelompok atas keberanian mereka dalam menyampaikan pesan secara asertif.
	5. Pertemuan kelima	
	a. Tahap awal	1. *Review* singkat beberapa pertemuan sebelumnya 2. Memberikan apresiasi kepada seluruh anggota atas partisipasi selama sesi
	b. Tahap inti	1. Penerapan teknik modeling partisipan dengan mengajukan satu skenario yang lebih kompleks yang menggabungkan identifikasi emosi dan komunikasi asertif 2. Setiap anggota kelompok diminta untuk menuliskan 1-2 strategi yang paling efektif bagi mereka dari pertemuan ini dan bagaimana mereka akan menerapkannya ke depan.
	c. Tahap akhir	1. Setiap anggota berbagi satu hal positif yang mereka pelajari tentang diri mereka sendiri atau orang lain selama sesi ini. 2. Konselor mengucapkan terima kasih dan memberikan reinforcement positif secara umum atas seluruh proses dan kemajuan kelompok.
13.	Evaluasi proses	
	a. Pertemuan pertama	Pada pertemuan awal, konselor berhasil membangun suasana kelompok yang hangat dan nyaman antar anggota kelompok dengan permainan *ice breaking* yang menyenangkan.

		Pembahasan ringan tentang emosi mampu memicu ketertarikan konseli terhadap topik yang akan dibahas ke depannya.
	b. Pertemuan kedua	Pada pertemuan kedua, konseli berperan aktif dalam menceritakan penyebab emosi yang timbul serta cara konseli dalam merespon emosi tersebut. Konselor juga berhasil mengarakan konseli untuk memahami cara merespon emosi negatif dengan baik melalui teknik *modelling* simbolis berupa video.
	c. Pertemuan ketiga	Di pertemuan ketiga, konselor memberikan penjelasan mengenai perbedaan perilaku pasif, agresif dan asertif dan konseli menyimak serta memahami penjelasan dengan seksama. Konseli juga turut berpartisipasi aktif dalam latihan menyatakan perasaan dan kebutuhan secara asertif.
	d. Pertemuan keempat	Pada sesi ini, para peserta secara aktif saling bertukar carita mengenai komunikasi asertif, berlatih lewat simulasi situasi konflik dibawah arahan konselor, serta mengobrol mengenai signifikansi dari batasan pribadi.
	e. Pertemuan kelima	Pertemuan ini berlangsung dengan baik, dimulai dengan ulasan singkat sesi sebelumnya, dilanjutkan dengan simulasi terintegrasi yang mengombinasikan pengenalan emosi dan komunikasi yang tegas dengan menggunakan teknik dengan menggunakan teknik modelling partisipan yang mana anggota berperan aktif dalam mencoba dan saling memberikan umpan balik. Para peserta juga berhasil menyusun rencana pengelolaan emosi pribadi dengan mencatat strategi yang sesuai untuk diri mereka sendiri.
14.	Evaluasi hasil	
	a. Pertemuan pertama	Peserta didik mampu memahami jenis – jenis dari emosi dan manajemen emosi yang baik serta mampu mengidetifikasi dan menceritakan secara singkat tentang

		penyebab munculnya emosi.
	b. Pertemuan kedua	Peserta didik dapat mempelajari cara merespon emosi negatif seperti yang dicontohkan pada video yang ditanyangkan dan penerapan teknik modeling verbal.
	c. Pertemuan ketiga	Peserta didik mampu memahami dan membedakan perilaku pasif, agresif dan asertif serta belajar untuk menyatakan perasaan dan kebutuhan secara asertif dalam kesehariannya.
	d. Pertemuan keempat	Peserta didik mampu melatih dirinya untuk merespon suatu konflik yang terjadi dengan cara asertif dan memahami pentingnya menetapkan batasan pribadi dalam menjaga kesehatan emosional.
	e. Pertemuan kelima	Peserta didik mampu mengidentifikasi emosi yang sedang dialami dalam suatu konflik dan merespon situasi tersebut dengan cara asertif serta membuat perencanaan pribadi untuk manajemen emosi negatif yang akan diterapkan dimasa depan.

Lampiran 6. Tabel hasil *pretets*

Nama	Jenis Kelamin	Kelas	*Pretest*	Kategori
AA	Perempuan	XI-1	76	Rendah
MW	Laki – laki	XI-1	85	Rendah
YWK	Perempuan	XI-1	83	Rendah
KAA	Laki – laki	XI-1	84	Rendah
AA	Laki – laki	XI-2	83	Rendah
ACK	Perempuan	XI-2	73	Rendah
ENR	Perempuan	XI-2	80	Rendah
Jumlah			**564**	
Rata – rata			**80,57**	

Lampiran 7. Tabel hasil *posttest*

Nama	Jenis Kelamin	Kelas	*Posttest*	Kategori
AA	Perempuan	XI-1	88	Sedang
MW	Laki – laki	XI-1	106	Tinggi
YWK	Perempuan	XI-1	89	Sedang
KAA	Laki – laki	XI-1	110	Tinggi
AA	Laki – laki	XI-2	109	Tinggi
ACK	Perempuan	XI-2	108	Tinggi
ENR	Perempuan	XI-2	98	Sedang
Jumlah			**708**	
Rata – rata			**101,14**	

Lampiran 8. Tabel hasil uji validitas

Correlations

		P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	P51	P52	TOTAL
P01	Pearson Correlation	.233	-.235	.051	.459*	.341	.325	.102	.251	.358	.369*	.342	-.170	.555**
	Sig. (2-tailed)	.224	.220	.793	.012	.070	.086	.597	.190	.056	.049	.069	.379	.002
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P02	Pearson Correlation	-.300	.045	-.019	-.058	-.360	-.051	-.510**	-.114	-.112	-.119	-.213	-.073	-.489**
	Sig. (2-tailed)	.114	.818	.921	.767	.055	.792	.005	.555	.564	.538	.268	.709	.007
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P03	Pearson Correlation	.107	.016	.203	.136	.213	.113	.210	.242	.046	.026	.195	.035	.525**
	Sig. (2-tailed)	.580	.933	.291	.481	.267	.560	.275	.206	.813	.892	.310	.858	.003
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P04	Pearson Correlation	.004	.073	.126	.019	.389*	.324	-.238	.256	.226	.199	.112	.156	.401*
	Sig. (2-tailed)	.984	.707	.516	.923	.037	.086	.214	.180	.238	.301	.564	.418	.031
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P05	Pearson Correlation	-.267	.198	.106	.008	.460*	.267	-.005	.117	-.077	.087	.231	.143	.423*
	Sig. (2-tailed)	.161	.303	.585	.966	.012	.162	.980	.545	.691	.654	.228	.459	.022
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29

P06	Pearson Correlation	.078	.254	.296	.143	.236	.331	-.273	.414*	-.070	.364	.143	.274	.554**
	Sig. (2-tailed)	.686	.183	.119	.458	.218	.080	.152	.026	.720	.052	.459	.150	.002
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P07	Pearson Correlation	-.121	.252	.425*	.085	.444*	.231	-.127	.161	.070	.091	.087	.424*	.538**
	Sig. (2-tailed)	.533	.187	.021	.663	.016	.227	.510	.404	.720	.640	.652	.022	.003
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P08	Pearson Correlation	.007	.337	.337	.080	.179	-.018	.225	.109	-.094	.110	.263	.091	.582**
	Sig. (2-tailed)	.971	.074	.074	.680	.353	.927	.242	.574	.629	.569	.169	.638	.001
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P09	Pearson Correlation	-.177	.223	.261	.053	.394*	.595**	-.283	.538**	-.062	.237	.382*	.312	.591**
	Sig. (2-tailed)	.358	.244	.172	.785	.034	.001	.136	.003	.749	.216	.041	.100	.001
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P10	Pearson Correlation	.581**	.009	.158	.471**	.048	.004	.613**	-.075	.394*	.302	-.192	-.439*	.390*
	Sig. (2-tailed)	.001	.962	.413	.010	.806	.985	.000	.698	.034	.112	.318	.017	.037
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P11	Pearson Correlation	.174	.065	.332	.244	-.270	-.396*	.284	-.049	.101	.372*	.187	.051	.350
	Sig. (2-tailed)	.366	.738	.078	.201	.156	.034	.135	.801	.602	.047	.331	.791	.062
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29

P12	Pearson Correlation	.117	-.025	.262	.552**	.468*	-.010	.302	-.012	.428*	.398*	.136	-.054	.582**
	Sig. (2-tailed)	.547	.897	.170	.002	.010	.960	.112	.949	.020	.032	.483	.782	.001
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P13	Pearson Correlation	-.223	.082	.447*	.137	.252	.112	.103	.132	-.249	-.015	.226	.323	.530**
	Sig. (2-tailed)	.246	.672	.015	.479	.187	.563	.595	.496	.193	.937	.238	.087	.003
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P14	Pearson Correlation	-.181	-.126	-.392*	-.242	-.470*	-.072	-.339	-.272	-.237	-.388*	-.075	-.078	-.696**
	Sig. (2-tailed)	.347	.513	.035	.206	.010	.709	.072	.154	.217	.038	.700	.688	.000
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P15	Pearson Correlation	.454*	-.177	.037	.325	.195	-.210	.647**	-.155	.399*	.229	.056	-.330	.305
	Sig. (2-tailed)	.013	.359	.848	.085	.311	.275	.000	.421	.032	.232	.771	.080	.108
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P16	Pearson Correlation	.235	.047	.249	.293	.045	.233	.328	-.073	.449*	.303	-.124	-.247	.371*
	Sig. (2-tailed)	.220	.808	.193	.123	.818	.224	.082	.705	.015	.110	.522	.196	.047
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P17	Pearson Correlation	.372*	.305	.317	.099	.054	-.062	.349	.063	.139	.205	-.385*	-.037	.358
	Sig. (2-tailed)	.047	.108	.094	.609	.782	.748	.063	.747	.471	.286	.039	.849	.057

	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P18	Pearson Correlation	-.010	.189	-.082	.149	.333	.267	.143	.135	.283	.308	-.018	-.218	.264
	Sig. (2-tailed)	.959	.326	.674	.441	.077	.162	.460	.485	.137	.104	.925	.256	.167
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P19	Pearson Correlation	.475**	-.054	.205	.070	.213	.155	.150	.186	.252	.011	.107	.088	.517**
	Sig. (2-tailed)	.009	.780	.287	.718	.268	.422	.438	.333	.188	.953	.582	.649	.004
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P20	Pearson Correlation	.038	.230	.237	.306	.032	.367	-.302	.272	.025	.264	.154	-.145	.336
	Sig. (2-tailed)	.844	.230	.216	.106	.868	.050	.112	.153	.898	.167	.425	.452	.075
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P21	Pearson Correlation	.035	.003	.399*	.196	.198	-.166	.289	-.325	.041	.024	.107	.094	.374*
	Sig. (2-tailed)	.859	.988	.032	.308	.304	.389	.129	.086	.832	.903	.582	.628	.046
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P22	Pearson Correlation	-.098	.162	.557**	.039	.352	.392*	-.196	.436*	-.195	-.007	.500**	.509**	.655**
	Sig. (2-tailed)	.612	.401	.002	.841	.061	.036	.307	.018	.310	.970	.006	.005	.000
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P23	Pearson Correlation	.087	.325	.148	.101	.169	.021	.273	.259	.146	.050	-.207	-.040	.266
	Sig. (2-tailed)	.655	.086	.444	.601	.381	.912	.153	.175	.451	.798	.282	.837	.163

	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P24	Pearson Correlation	.164	.037	.357	-.036	-.128	-.169	.325	-.063	-.162	.079	.386*	.167	.278
	Sig. (2-tailed)	.396	.849	.057	.854	.507	.380	.086	.744	.402	.683	.039	.386	.144
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P25	Pearson Correlation	.344	.039	.151	.137	.360	-.204	.586**	-.138	.293	.011	.101	-.013	.390*
	Sig. (2-tailed)	.067	.841	.435	.478	.055	.289	.001	.477	.124	.955	.603	.945	.036
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P26	Pearson Correlation	-.047	.187	.286	.110	-.141	.027	-.282	.210	-.253	.052	.314	.451*	.460*
	Sig. (2-tailed)	.807	.332	.133	.569	.464	.890	.138	.274	.186	.788	.097	.014	.012
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P27	Pearson Correlation	.295	.148	.307	.321	.184	-.170	.072	.073	.182	.422*	.262	.038	.516**
	Sig. (2-tailed)	.120	.444	.106	.089	.338	.379	.712	.705	.344	.022	.170	.843	.004
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P28	Pearson Correlation	.218	.054	.162	.330	.406*	.596**	-.218	.530**	.253	.230	.182	.073	.636**
	Sig. (2-tailed)	.256	.779	.401	.080	.029	.001	.255	.003	.186	.230	.343	.705	.000
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P29	Pearson Correlation	.547**	.024	.163	.431*	.401*	.026	.471**	.098	.403*	.383*	.166	-.182	.657**
	Sig. (2-tailed)	.002	.902	.399	.020	.031	.893	.010	.611	.030	.040	.390	.345	.000

	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P30	Pearson Correlation	.268	.184	.044	.363	.379*	-.089	.170	-.046	.279	.386*	.049	-.099	.454*
	Sig. (2-tailed)	.160	.339	.822	.053	.043	.645	.378	.814	.142	.039	.801	.611	.013
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P31	Pearson Correlation	.309	-.191	.100	.361	.573**	.100	.510**	-.169	.671**	.351	.139	-.249	.438*
	Sig. (2-tailed)	.103	.321	.607	.054	.001	.605	.005	.380	.000	.062	.472	.193	.017
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P32	Pearson Correlation	-.145	.139	-.359	.412*	.019	.035	-.271	.164	.102	.361	-.009	-.319	.088
	Sig. (2-tailed)	.454	.472	.056	.026	.920	.855	.155	.394	.597	.055	.964	.091	.650
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P33	Pearson Correlation	-.011	-.183	-.015	-.206	-.507**	-.048	.036	.025	-.250	-.062	-.186	.068	-.227
	Sig. (2-tailed)	.955	.341	.937	.283	.005	.803	.851	.896	.190	.749	.334	.726	.237
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P34	Pearson Correlation	.097	.099	-.012	.141	.128	.148	-.144	.368*	-.010	.441*	.261	-.001	.324
	Sig. (2-tailed)	.618	.608	.952	.464	.507	.445	.455	.050	.959	.017	.171	.994	.086
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P35	Pearson Correlation	-.268	.230	.000	-.302	-.270	.074	-.377*	.190	-.279	-.321	.122	.205	-.122
	Sig. (2-tailed)	.160	.230	1.000	.111	.156	.701	.044	.323	.143	.090	.528	.286	.529

	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P36	Pearson Correlation	.386*	.056	-.098	.179	.149	-.011	.092	.155	.037	-.246	-.112	.074	.146
	Sig. (2-tailed)	.039	.773	.614	.354	.441	.953	.634	.422	.847	.198	.561	.703	.449
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P37	Pearson Correlation	.130	-.077	.097	.400*	.163	.432*	-.102	.368*	.161	.120	.113	.003	.424*
	Sig. (2-tailed)	.502	.693	.617	.032	.400	.019	.597	.049	.403	.535	.561	.988	.022
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P38	Pearson Correlation	.167	.297	.505**	-.075	.248	.230	.032	.420*	-.094	-.191	.138	.511**	.615**
	Sig. (2-tailed)	.387	.117	.005	.701	.195	.231	.871	.023	.629	.322	.476	.005	.000
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P39	Pearson Correlation	-.092	.196	.183	.413*	.263	.049	.191	.074	-.053	.330	-.019	-.134	.436*
	Sig. (2-tailed)	.633	.308	.342	.026	.169	.802	.320	.703	.785	.080	.922	.490	.018
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P40	Pearson Correlation	-.046	.390*	.328	.103	.099	.223	.042	.543**	-.126	.005	.191	.319	.657**
	Sig. (2-tailed)	.812	.037	.083	.596	.609	.244	.827	.002	.516	.978	.320	.092	.000
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P41	Pearson Correlation	1	-.348	-.038	.181	.144	-.256	.455*	-.151	.489**	.188	.029	-.126	.263
	Sig. (2-tailed)		.064	.845	.347	.456	.180	.013	.435	.007	.328	.880	.513	.169

	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P42	Pearson Correlation	-.348	1	.316	.006	-.076	.129	-.368*	.231	-.209	-.200	-.189	.140	.263
	Sig. (2-tailed)	.064		.095	.974	.696	.505	.050	.227	.276	.298	.327	.470	.169
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P43	Pearson Correlation	-.038	.316	1	.049	.153	.059	.094	-.041	-.190	-.084	.008	.367	.487**
	Sig. (2-tailed)	.845	.095		.800	.429	.759	.628	.833	.324	.666	.967	.050	.007
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P44	Pearson Correlation	.181	.006	.049	1	.046	.131	.265	.033	.383*	.556**	-.053	-.567**	.430*
	Sig. (2-tailed)	.347	.974	.800		.811	.499	.164	.865	.041	.002	.785	.001	.020
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P45	Pearson Correlation	.144	-.076	.153	.046	1	.249	.263	.163	.203	.054	.215	.174	.475**
	Sig. (2-tailed)	.456	.696	.429	.811		.192	.169	.399	.292	.781	.262	.367	.009
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P46	Pearson Correlation	-.256	.129	.059	.131	.249	1	-.225	.598**	.036	.150	.123	-.081	.358
	Sig. (2-tailed)	.180	.505	.759	.499	.192		.241	.001	.854	.438	.523	.677	.057
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P47	Pearson Correlation	.455*	-.368*	.094	.265	.263	-.225	1	-.299	.460*	.264	-.069	-.335	.181
	Sig. (2-tailed)	.013	.050	.628	.164	.169	.241		.115	.012	.166	.723	.076	.348

	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P48	Pearson Correlation	-.151	.231	-.041	.033	.163	.598**	-.299	1	-.265	.033	.248	.211	.430*
	Sig. (2-tailed)	.435	.227	.833	.865	.399	.001	.115		.165	.866	.194	.271	.020
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P49	Pearson Correlation	.489**	-.209	-.190	.383*	.203	.036	.460*	-.265	1	.510**	-.042	-.498**	.233
	Sig. (2-tailed)	.007	.276	.324	.041	.292	.854	.012	.165		.005	.827	.006	.224
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P50	Pearson Correlation	.188	-.200	-.084	.556**	.054	.150	.264	.033	.510**	1	.174	-.372*	.402*
	Sig. (2-tailed)	.328	.298	.666	.002	.781	.438	.166	.866	.005		.368	.047	.031
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P51	Pearson Correlation	.029	-.189	.008	-.053	.215	.123	-.069	.248	-.042	.174	1	.117	.317
	Sig. (2-tailed)	.880	.327	.967	.785	.262	.523	.723	.194	.827	.368		.546	.094
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P52	Pearson Correlation	-.126	.140	.367	-.567**	.174	-.081	-.335	.211	-.498**	-.372*	.117	1	.144
	Sig. (2-tailed)	.513	.470	.050	.001	.367	.677	.076	.271	.006	.047	.546		.455
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
TOTAL	Pearson Correlation	.263	.263	.487**	.430*	.475**	.358	.181	.430*	.233	.402*	.317	.144	1

Sig. (2-tailed)	.169	.169	.007	.020	.009	.057	.348	.020	.224	.031	.094	.455	
N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29

Lampiran 9. Hasil uji reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	29	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	29	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.877	33

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	92.0000	138.571	.534	.870
P02	92.7586	162.547	-.502	.894
P03	90.8621	145.552	.495	.873
P04	92.2759	143.278	.420	.873
P05	91.9655	139.892	.454	.872
P06	92.1034	138.667	.486	.872
P07	92.0000	136.786	.568	.869
P08	91.1379	143.266	.515	.872
P09	92.1379	137.980	.564	.870
P10	91.3103	146.722	.252	.876

P12	91.0345	143.463	.630	.871
P13	91.2414	139.333	.600	.869
P14	92.8966	162.239	-.717	.891
P16	91.1379	146.695	.318	.875
P19	91.3448	141.805	.488	.872
P21	91.6552	142.377	.382	.874
P22	91.5172	135.116	.672	.867
P25	91.3448	145.805	.249	.877
P26	92.0000	142.500	.443	.873
P27	90.9655	144.320	.495	.873
P28	92.0690	137.638	.605	.869
P29	91.3793	139.315	.568	.870
P30	91.5517	142.328	.441	.873
P31	91.3103	143.007	.444	.873
P37	92.1034	140.739	.434	.873
P38	91.9310	139.138	.512	.871
P39	91.3103	143.936	.363	.874
P40	91.8276	137.291	.562	.870
P43	92.1379	139.980	.431	.873
P44	91.2069	145.313	.386	.874
P45	91.5172	141.330	.480	.872
P48	92.2069	143.027	.319	.876
P50	91.4138	146.037	.291	.876

Lampiran 10. Hasil uji normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.277	7	.114	.876	7	.209
postest	.267	7	.141	.829	7	.079

Lampiran 11. Hasil uji *paired sample t-test*

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	80.5714	7	4.50397	1.70234
	postest	101.1429	7	9.49436	3.58853

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & postest	7	.200	.667

Paired Samples Test

		Paired Differences				
					95% Confidence Interval of the Difference	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper
Pair 1	pretest - postest	-20.57143	9.65845	3.65055	-29.50401	-11.63885

Paired Samples Test

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	pretest - postest	-5.635	6	.001

Lampiran 12. Dokumentasi konseling kelompok kognitif perilaku

UNIVERSITAS DARUL 'ULUM
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Alamat :
Gedung A, Kompleks Undar
Jln. Gus Dur Nomor 29 A Jombang
Tlpn. (0321) 854639

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME
Nomor :078/FKIP-UNDAR/2025

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Darul 'Ulum Jombang menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama	: Putri Luluk Amiaty
NIM	: 212386201012
Program	: Sarjana (S1)
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Konsentrasi	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi:

"Efektivitas Konseling Kelompok Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan Manajemen Emosi Pada Peserta Didik SMA"

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi kurang dari 30 % pada setiap subbab naskah skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian skripsi.

Jombang, 10 Agustus 2025
Wakil Dekan I

Dr. Ely Roy Madoni. M.Pd., Kons.
NPP. 218 401 219

Lampiran 13. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi :

Nama	: Putri Luluk Amiaty
Tempat / Tanggal Lahir	: Jombang, 7 September 2002
Agama	: Islam
Jenis Kelamin	: Perempuan
Alamat	: Dsn. Belut Ds. Ngumpul Kec. Jogoroto Kab. Jombang. Rt/Rw. 01/05

Riwayat Pendidikan :

1. MI Darul Ulum Ngumpul — Lulus Tahun 2015
2. Mts Darul Ulum Ngumpul — Lulus Tahun 2018
3. MAN 2 Jombang — Lulus Tahun 2021
4. Universitas Darul ‘Ulum Jombang — Lulus Tahun 2025

Pengalaman Kerja :

Tutor bimbel — Tahun 2021 – sekarang

Pengalaman Organisasi :

1. Pengurus Dewan Penegak Ambalan Joko Tingkir dan Dewi Sekar Arum di MAN 2 Jombang (Periode 2019 – 2020)
2. Pengurus PMII Rayon FKIP Darul ‘Ulum Jombang (Periode 2023 – 2024)
3. Pengurus BEM FKIP Universitas Darul ‘Ulum Jombang (Periode 2023 – 2024)

Demikian Daftar Riwayat Hidup ini saya buat dengan sebenar – benarnya dan dapat dipertanggungjawabkan.