



**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK
MINIFULHERSDALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA
MTs NEGERI 2 TEGAL KELAS VII**

SKRIPSI

Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan S1 Pendidikan

Konseling

Oleh

DARUSSALAM

NIM : 2001000094

**PROGRAM STUDI Bimbingan Konseling
SEKOLAH TINGGI ILMU KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
MAHLATUL ULAMA KABUPATEN TEGAL**

2023



**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK
MINDFULNESS DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA
MTs NEGERI 2 TEGAL KELAS VII**

SKRIPSI

*Dijadikan Sebagai Salah Satu Persyaratan
Untuk Menyelesaikan Gelar Sarjana Pendidikan VI Pendidikan
Konseling*

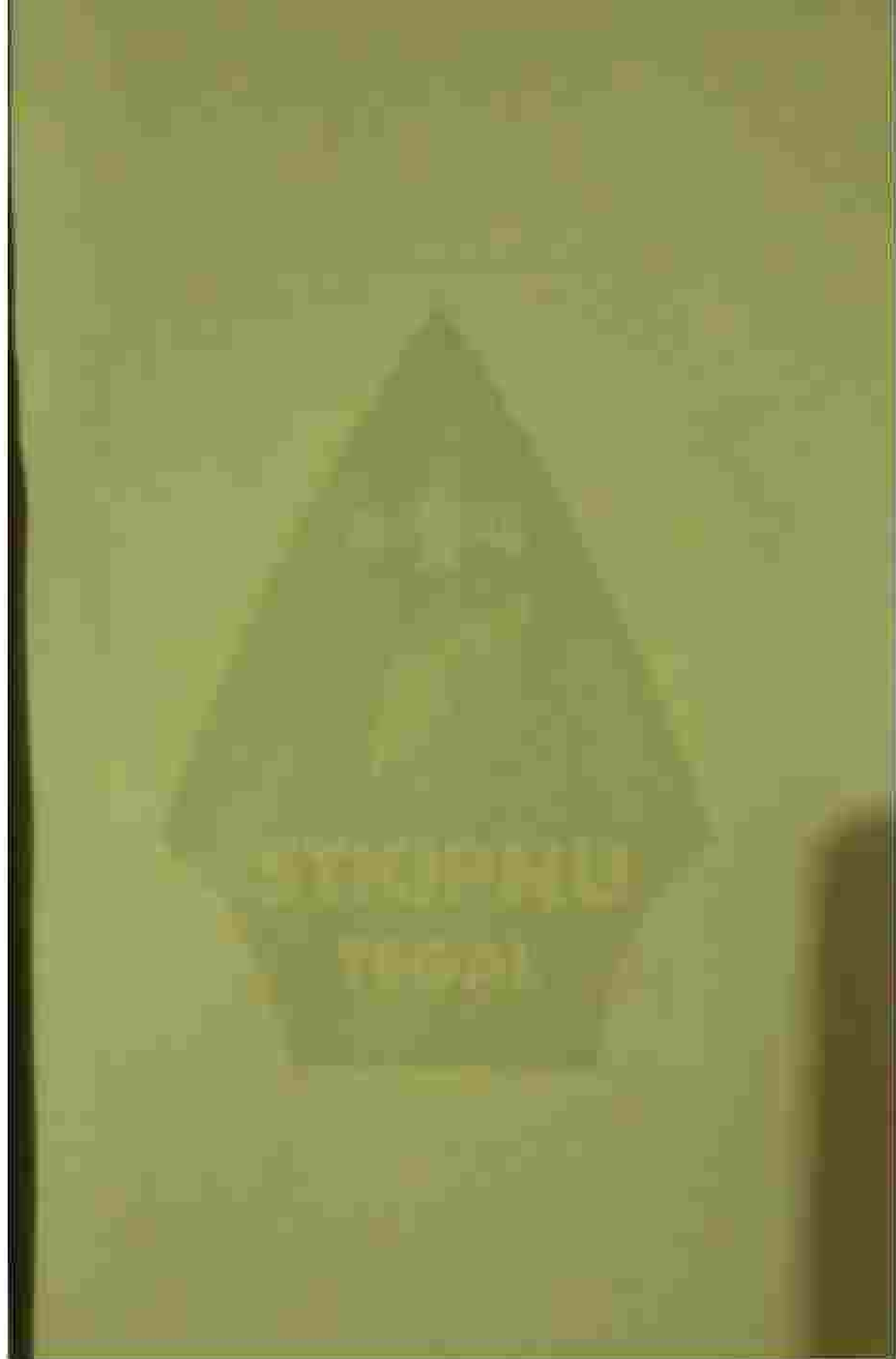
Oleh:

BURUNALAM

NIM: 2001000064

**PROGRAM STUDI HIMPINGAN KONSELING
SEKOLAH TINGGI ILMU KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
SAHIDILATU ULAMA KABUPATEN TEGAL**

2023



HALAMAN PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK MINDFULNESS DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA MTS NEGERI 2 TEGAL KELAS VIII

Oleh :
DARUSSALAM
NIM 200100004

Ditujukan untuk mengikuti ujian dan kompetensi oleh :

Pembimbing I



Ira Palsipi Inayah Ayaningtyas, M.Pd.
NIDN. 0606118204

Pembimbing II



Ayu Siska Tri Mayasari, M.Pd.
NIDN. 06250999002

STIKIPDIO
NEGAL

HALAMAN PENGESAHAN

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK MINDFULNESS DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA MTS NEGERI 2 TEGAL KELAS VIII

Oleh
DARUN SALAM
NIM 200100004

Telah dipertahankan disidang Tim Penguji
Pada Tanggal 24 November 2023
Dinyatakan telah memenuhi syarat
Tanggal 24 November 2023

Penguji I


Ira Falmi Izzah Azzahid, M.Pd.
NIDN. 060518304

Tim Penguji I


Jati Hidayat, S.Pd.
NIDN. 0607099102

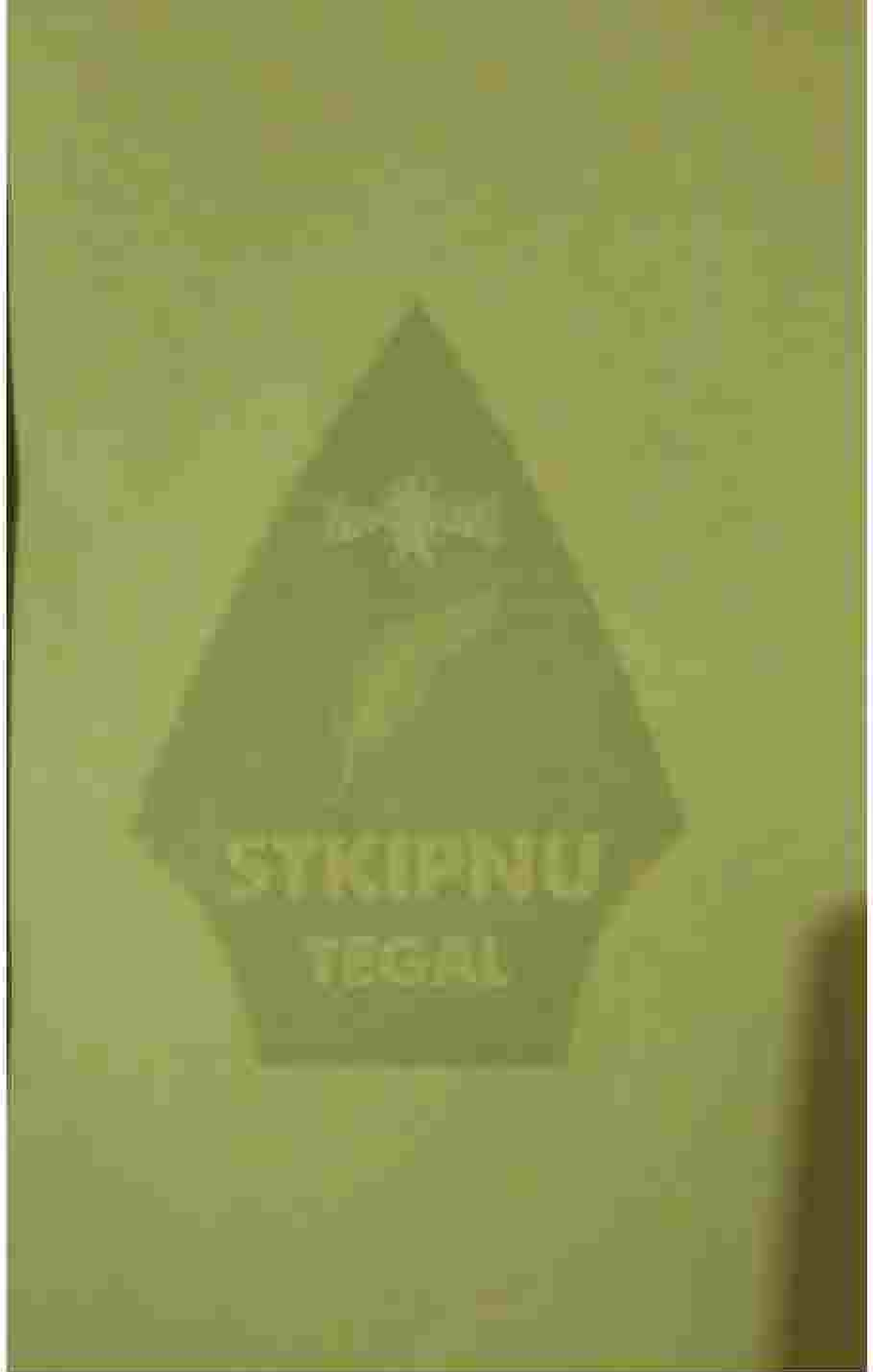
Penguji II


Ayu Siska Tri Mawanti, M.Pd.
NIDN. 0605183011

Tim Penguji II


Denny Swargani, M.Pd.
NIDN. 0628099602


Wahid Alif Fauzan, M.Pd.
NIDN. 06281228001



HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, STKIP NU Kali Tegal.

Nama : DARUSSALAM

NIM : 2001000004

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan **"EFEKTIVITAS KONSELING KULCAPER: MINGKAINAKAN TEKNIK MINDFULNESS DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA MTs NEGRIS 2 TEGAL KELAS VII"** adalah

- 1) Dibuat dan dikembangkan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan April tahun 2025 di sekolah MTs NEGRIS 2 TEGAL.
- 2) Bukan merupakan plagiat skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplak karya orang lain dan bukan merupakan karya tulis orang lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini dan sanksi lain sesuai dengan aturan yang berlaku di Perguruan Tinggi STKIP NU Kabupaten Tegal.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan penuh tanggung jawab tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Masa, 24 November 2025

Yang Menyatakan



DARUSSALAM

NIM. 2001000004

STIKIPNU
TEGAL

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

"Temukansilah kemerdekaan bukan dengan memukul yang terjadi, tetapi dengan menyedari dan menerima setiap paksaan dan perasaan tanpa mengahaminya. Dalam kemerdekaan penuh (Mendefinisikan), terfatak bahwa kemerdekaan diri."

(Penulis)

Sekripsi ini dipersembahkan untuk:

Tanda, lambor yang paling ada dalam laporan skripsi ini adalah untuk persembahkan, laporan skripsi saya ini dipersembahkan sebagai tanda bukti kepada Orang tua, Dosen pembimbing, Administrator jurusan STKIP NU Kota Tegal, kepada diri saya sendiri, serta teman teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling yang selalu memberi support untuk menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih juga saya ucapkan tidak lupa untuk keluarga sebagai pendukung, bukan pula sebagai ahli. Alangkah keribanya jika mengikis kerendahan seorang hanya dari si apa yang paling cepat lahir. Hukannya sebagai bukannya skripsi adalah skripsi yang selesai? karena mungkin ada suatu hal dibalik itu semua. Terimakasih atas segala waktu, usaha dan dukungan yang selalu diberikan. Akhir kata semoga skripsi ini dapat menjadi wawasan dan manfaat untuk orang lain. Amin

SAHABAT

TEGAL



ABSTRAK

Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Mindfulness Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Kelas VII Di MTs Negeri 2 Tegal

Darunulain

Program Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Sekolah Tinggi Keguruan Ilmu Pendidikan Nahdlatul Ulama Kabupaten Tegal

Regulasi emosi merupakan keterampilan penting bagi siswa untuk mengelola, memahami, dan menerima pengalaman emosional secara adaptif. Kurangnya keterampilan ini pada remaja Ahmadiyah siswa Kelas VII di MTs Negeri 2 Tegal, dapat diukur melalui kecenderungan perilaku impulsif dan rasional yang dapat menghambat proses belajar serta masalah sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas Konseling Kelompok yang diintegrasikan dengan Teknik Mindfulness sebagai upaya intervensi untuk meningkatkan regulasi emosi siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian adalah siswa Kelas VII MTs Negeri 2 Tegal yang memiliki skor regulasi emosi rendah, yang dipilih melalui teknik purposive sampling, kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data diinterpretasikan menggunakan skala regresi emosi dan diuji menggunakan uji-t (Independent Sample T-Test dan Paired Sample T-Test).

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor regulasi emosi yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah menerima intervensi Konseling Kelompok dengan Teknik Mindfulness. Perbedaan dan peningkatan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol juga menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa perlakuan yang diberikan terbukti lebih efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa. Kesimpulan dan pendirian ini adalah bahwa Konseling Kelompok dengan menggunakan Teknik Mindfulness efektif secara signifikan dalam meningkatkan regulasi emosi siswa Kelas VII di MTs Negeri 2 Tegal. Hasil ini merekomendasikan penggunaan Teknik Mindfulness sebagai strategi inovatif dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengembangkan kesadaran diri (self-awareness) dan keterampilan pengelolaan emosi.

ABSTRACT

Emotional regulation is a critical skill for students to manage, understand, and respond to emotional experiences adaptively. The lack of this ability in adolescents, particularly Grade VIII students at MTs Negeri 2 Tegol, was identified through tendencies toward impulsive and reactive behavior that can hinder both the learning process and social interaction. This study aimed to test the effectiveness of Group Counseling integrated with the Mindfulness Technique as an intervention to enhance students' emotional regulation.

This research employed a quantitative approach with an experimental design. The subjects were Grade VIII students at MTs Negeri 2 Tegol who possessed low emotional regulation scores, selected through purposive sampling, and subsequently divided into an experimental group and a control group. Data were collected using an emotional regulation scale and analyzed using *t*-tests (Student's *t*-test, *F*-test, and Paired Sample *T*-test).

The research findings indicated a significant increase in emotional regulation scores in the experimental group after receiving the Group Counseling intervention with the Mindfulness Technique. The comparison of post-scores between the experimental group and the control group also showed a significant difference ($p < 0.05$), indicating that the treatment provided was proven to be more effective in facilitating the improvement of students' emotional regulation. The study concludes that Group Counseling utilizing the Mindfulness Technique is significantly effective in improving the emotional regulation of Grade VIII students at MTs Negeri 2 Tegol. These results reinforced the use of the Mindfulness Technique as an innovative strategy in guidance and counseling services to help students develop self-awareness and emotional management skills.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirrahmanirrahim. ||Bismillah||

Alhamdulillahirrahmanirrahim, puji syukur kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala (SWT) atas segala rahmat, hidayah, bimbingan, dan inayah-Nya yang tak terhingga, sehingga Penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini dengan lancar. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Kita, Nabi Besar Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam (SAW), beserta keluarga, sahabat, dan ummatnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat wajib untuk memperoleh gelar Sarjana Sains Sore (S1) pada Program Studi Pendidikan Bimbingan Konseling, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Sahidatun Umana Tegal (STKIP NU Tegal).

Skripsi ini berjudul "EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK MINDFULNESS DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA MTs NEGERI 2 TEGAL KELAS VIII"

Penyusunan Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan, bimbingan, dukungan, dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, Penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Ahmad Taufik, M.Pd. selaku Ketua STKIP NU Tegal, Gelar] selaku Ketua STKIP NU Tegal, dan kesempatan diri facilities yang diberikan selama masa perkuliahan.
2. Ibu Ika Palupi Idrach Azwaningtyas, M.Pd. selaku Ketua Prodi BK, Gelar] selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan Konseling STKIP NU Tegal.
3. Ibu Ika Palupi Idrach Azwaningtyas, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I, yang telah membimbing waktu, memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi yang tak kenal lelah sejak awal hingga terselenggaranya Skripsi ini.
4. Ibu Ayu Niska Tri Maymari, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II, atas kerelaan, waktu, dan masukan berharga demi terselesaikannya penulisan Skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Hj. Afiyah, S.Ag., M.Pd. selaku Kepala MTs Negeri 2 Tegal, serta seluruh staf dan guru, atas izin dan bantuan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian.
6. Bapak Toto Sugarto S.Pd. selaku Guru BK di MTs Negeri 2 Tegal, yang dapat mengizinkan penulis untuk ini, atas bimbingan dan kerja samanya.

2. Silakan Down dan Sal Program Studi Pendidikan Bimbingan Konseling STKIP NU Tegak, dan lima perguruan dan pelayanan yang telah diberikan selama masa perkuliahan.
3. Kedua orang tua tertera, Bapak Ramin dan Ibu Rani, serta seluruh anggota keluarga, emi dan dukungan moral, finansial, dan kasih sayang yang tiada hentiya
4. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang telah memberikan dukungan dan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Akhir kata, semoga amal baik semua pihak yang telah membantu mendapatkan lulusan yang berprestasi dan berakhlak mulia SWT, dan semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat serta tambahan positif bagi dunia pendidikan, khususnya di bidang Bimbingan dan Konseling

Harap dimaafkan jika ada kesalahan dan kekurangan.

Tegal, 24 November 2025

Pencatat



Darnashan

NIM. 2001000004

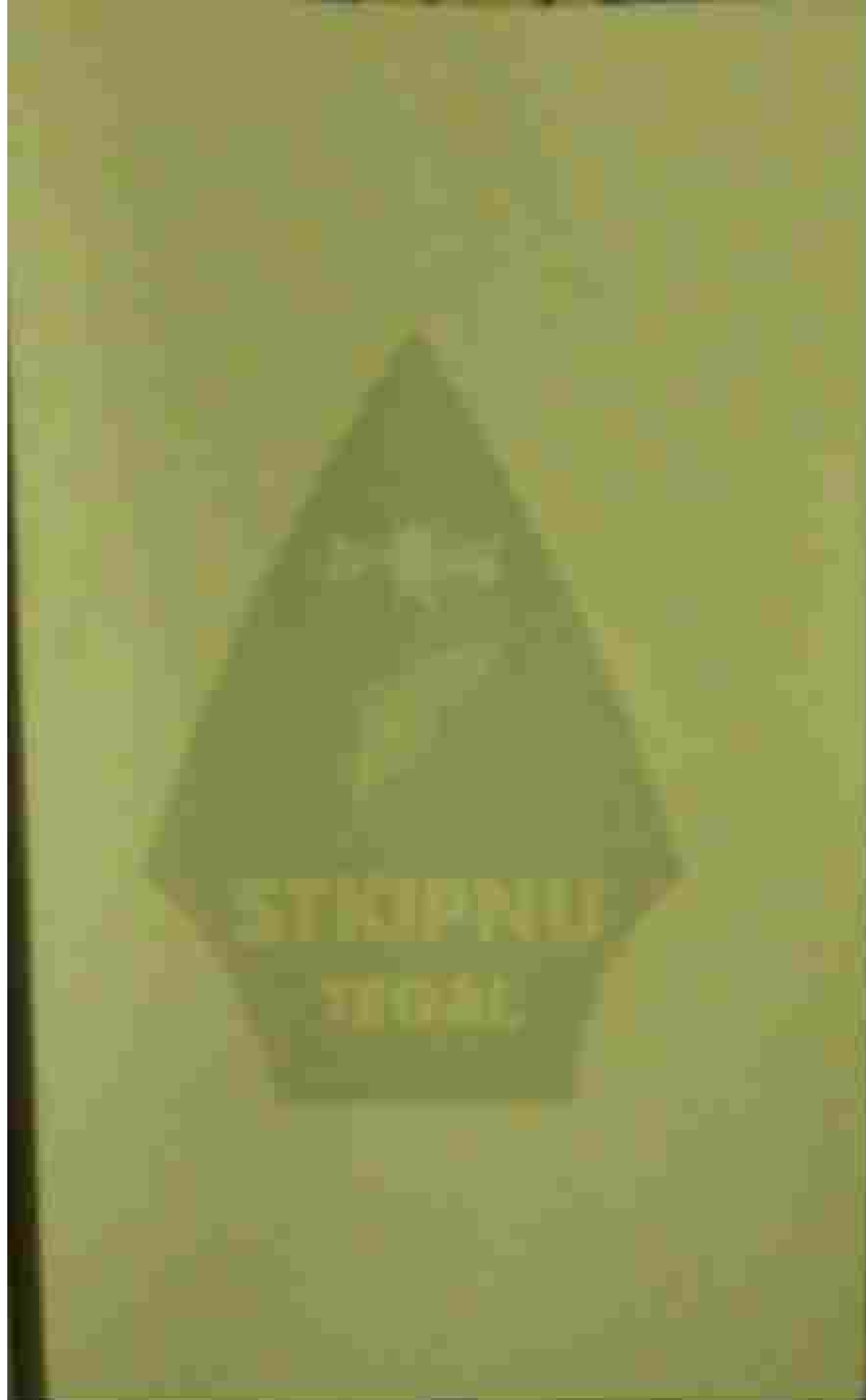
**STIKIPNU
TEGAK**

DAFTAR ISI

COVER.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
BALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	2
1.3 Rumusan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Teoritis dan Praktis.....	6
1.7 Sistematika Penulisan.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
2.1 Regulasi Energi.....	8
2.2 Kurikulum Kelempok.....	11
2.3 Teknik Masalah.....	16
2.4 Penelitian yang relevan.....	18
2.5 Kerangka Berfikir.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	21
3.2 Subjek Penelitian.....	23

3.3 Variabel Penelitian	24
3.4 Teknik Pengumpulan Data	25
3.5 Analisa Data	31
BAB IV. HASIL PENELITIAN	35
4.1 Hasil Penelitian	35
4.2 Pembahasan	41
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	44
5.1 Simpulan	44
5.2 Saran	45
5.3 Penutup	46
DAFTAR PUSTAKA	46

STIK PRATI
TELESA



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Pola Desain One Group Pre-Test	22
Tabel 1.3 Pemberton Skor Kuusistoer Skala 1.100	26
Tabel 1.5 Skala Psikologis	27
Tabel 4.2 Kisi-Basis Keabsahan Alpha Cronbach	32
Tabel 4.3 Tingkat Reliabilitas	32
Tabel 4.4 Data Pre-Test dan Post-Test Skor Regulasi Emosi Siswa	36
Tabel 4.5 Pelaksanaan Kuiseling Kelompok	38
Tabel 4.6 Hasil Pre-Test dan Post-Test Regulasi Emosi Siswa	39



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir

21





DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Angket Penelitian.....	49
Lampiran II Pedoman Wawancara Guru PK.....	53
Lampiran III Pedoman Wawancara Siswa.....	54
Lampiran IV Daftar Materi.....	55
Lampiran V Rencana Pelaksanaan Lesson (RPL).....	58
Lampiran VI Surat Penelitian dari Kampus.....	61
Lampiran VII Surat Balasan Pengantar dari NTA Negeri 2 Segaf.....	62
Lampiran VIII Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....	65
Lampiran IX Surat Keterangan Perijinan.....	67
Lampiran X Surat Keterangan Timbul.....	68
Lampiran XI Hasil Tercapai.....	69
Lampiran XII Surat Persetujuan Sekolah (Rapat).....	70
Daftar Riwayat Hidup.....	71

STAFABU
TEGA



BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Salah satu masalah yang dihadapi remaja adalah masalah kesehatan mental. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), diperkirakan 20% remaja mengalami masalah kesehatan mental per tahun. Di Amerika, National Institute of Mental Health (NIMH, 2017) melaporkan bahwa pada tahun 2016, gangguan mental dialami oleh sekitar 49,7% remaja usia 13-18 tahun, dengan 22,2% di antaranya terdiagnosis memiliki gangguan mental yang signifikan.

Dari global WHO (2019) menyatakan bahwa depresi merupakan penyakit utama kelompok dari penyakit dan disabilitas pada remaja kelompok usia 15-19 tahun, dan merupakan urutan ke-13 untuk anak usia 10-14 tahun.

Kempes Alami (2017) di daerah Blora, sebagai petani, adalah seorang yang telah menderita dalam kondisi terduga di sebuah pemerintahan di kabupaten punggah pada hari Kamis. Berdasarkan beberapa kasus yang terjadi pada remaja yang disebabkan oleh permasalahan kondisi psikologis remaja yang semakin memburuknya yang disebabkan oleh tekanan remaja, anak ini menderita dengan berbagai dan perasaan yang melanda serta dukungan dan orang tua.

Sekolah adalah lingkungan Pendidikan sekunder. Bagi anak yang sudah bersekolah, mereka yang setiap hari dari rumah berangkat ke sekolah untuk belajar adalah aktivitas utama yang harus sekolah adalah untuk belajar bagi seorang anak. Remaja yang sudah 6 hingga 10 tahun umumnya menghabiskan waktu sekitar 7-8 jam sehari di sekolahnya, belajar dan bermain dengan kegiatan ekstrakurikuler setelah pulang sekolah. Hal ini merupakan bahwa belajar sebagai dan waktunya setiap hari dibelikan mereka di sekolah (Malia W. Sarwono, 2015).

Kemampuan individu dalam mengelola emosi, dinilai sangat penting. Menurut Iqbal Maheswari dkk yang sedang menunggu saripin. Citra dalam Kemoran & Soetrisno (2017) mengungkapkan bahwa regulasi emosi sebagai bentuk motifasi emosi yang dimiliki seorang individu untuk mengetahui dan merasakan bagaimana individu tersebut mengelola emosi yang dimiliki. Regulasi emosi merupakan upaya individu dalam mengatur tekanan yang muncul dari individu maupun orang lain sehingga individu tersebut bisa tetap tenang dalam diri sendiri. Regulasi emosi dipelajari setiap Mahasiswa akan dalam masyarakat berupa untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi. Regulasi emosi juga berperan penting dalam membantu pengendalian diri dari individu terhadap emosi yang dimiliki, baik dari perilaku maupun pengalaman individu sehingga bisa mempengaruhi perilaku yang lebih diukuri dan terkontrol (Dewi, 2021).

Layanan Koneksi kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling. Menurut Citra, dkk (2015) menyatakan bahwa koneksi kelompok adalah suatu proses antara pribadi yang diarahkan, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan berbagai fungsi seperti berorientasi pada kelompok, saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung.

Layanan koneksi kelompok adalah layanan yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dihadapi merupakan masalah pribadi yang muncul di dalam kelompok itu, yang mungkin berbagai masalah dalam kegiatan bidang bimbingan (yang bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karir) (Sudandjati, Pur 2020:14424).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling serta observasi langsung terhadap perilaku siswa terkait tingkat regulasi emosi di MTs Negeri 2 Tegal, diketahui bahwa masih terdapat siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang beragam. Terdapat masalah

dipengaruhi oleh lima faktor individu, pengalaman pribadi, serta kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi.

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian siswa cenderung mudah merasa marah, kesal, sedih, serta mengalami kesulitan dalam mengelola emosi ketika menghadapi berbagai situasi baik dalam proses pembelajaran maupun interaksi sosial di lingkungan sekolah. Kondisi tersebut mengakibatkan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa belum berkembang secara optimal dan berpotensi berdampak pada prestasi akademik serta kesejahteraan sosial siswa. Oleh karena itu, diperlukan suatu bentuk intervensi yang memadai dan tepat guna membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosinya. Salah satu intervensi yang dapat diterapkan adalah layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik modifikasi.

Konseling merupakan sebuah keadaan dengan perhatian Lohrman (dan kredibilitas Lohrman) pada keadilan di masa sekarang. Kondisi remaja sangat memungkinkan mereka untuk mencapai pikiran, emosi, dan apa yang ada di dalamnya. Kondisi ini merupakan *Adolescence* yang membuat individu lari dari permasalahan-permasalahan yang dialami mereka. Melalui perhatian dan kesadaran, peserta didik menjadi lebih adaptif terhadap diri sendiri, sesama dan lingkungannya. *Adolescence* dapat membantu pencapaian tujuan khusus layanan BK, dan juga merupakan strategi dalam regulasi emosi (Yusufi, et al, 2019).

Di sisi lain, Brown dan Ryan (dalam Singh dkk, 2010) menginterpretasikan *Adolescence* sebagai bentuk *self-immersion* saat *face-to-face* penuh perhatian dan positif tidak dapat dihindari. Oleh karena itu, dapat dilihat bahwa perhatian masyarakat terutama berada di masa kini, kesadaran yang lebih akan pengalaman individu dan moral dari proses internal. *Adolescence* memiliki dua komponen: pengakuan diri perhatian untuk fokus pada pengalaman saat ini (pikiran, perasaan, sensasi), dan sikap yang lebih terbuka akan pengalaman, dan penerimaan pengalaman itu, terlepas dari seberapa menyakitkan atau menyenangkan mereka.

Selanjutnya Hidayat dkk. (2018) menyatakan bahwa kelompok "tentram" memiliki kondisi sosial, tidak mengalami apapun pada saat ini, merasa setiap harinya, perasaan, dan teman yang muncul dalam bentuk perhatian di atas dan di bawahnya adalah:

Penyusunan data mengenai kondisi regulasi emosi anak sesuai dengan maka peneliti menarik kesimpulan yaitu bahwa kondisi regulasi emosi adalah suatu bentuk kondisi yang melibatkan beberapa orang dalam satu satu kondisi. Kondisi ini dapat meningkatkan kemampuan pribadi, sosial, belajar dan lainnya. Sekolah Dasar dan SMP merupakan lingkungan ideal untuk implementasi dan penerapan kelompok. Salah satu dari kondisi regulasi emosi adalah untuk membantu anggota kelompok memahami diri mereka sendiri dan orang lain, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam berinteraksi dengan orang lain. Teknik Maslow: Teknik Maslow adalah suatu teknik yang digunakan untuk membantu seseorang mencapai lebih jauh dan memahami pikiran, perasaan, dan tubuh mereka. Teknik Maslow dapat membantu seseorang mengatasi hambatan, meningkatkan kemampuan komunikasi, dan meningkatkan kemampuan mengatur emosi. Regulasi Emosi: Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengelola dan mengatur emosi dan sendiri (Ghozali, 2016). Kemampuan untuk mengelola diri adalah aspek penting dari kemampuan pribadi yang terkait erat dengan manajemen emosional, pengembangan kapasitas dan perilaku sehari-hari. Kemampuan diri yang baik memungkinkan seseorang untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya dan menghadapi perilaku negatif yang bisa berbahaya. Sekolah, keluarga, dan kontrol diri sering menyebabkan masalah dalam hubungan interpersonal, kerja keras, dan kemampuan intelektual (Kurniawan, P. Alfariz 2024).

Oleh karena itu, program kondisi kelompok dengan pendekatan maslow akan menjadi strategi yang tepat dalam membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang baik. Dalam kondisi ini, anak akan lebih dapat mengelola dan memahami emosi yang mereka

atau, setiap individu untuk mengungkap secara jujur dan sadar sudah terjadi perselisihan, baik pada momen ini, atau sebelumnya terhadap pilihan dan proses yang dilakukan. Teknik ini sangat relevan untuk diterapkan di jenjang Sekolah Dasar dan SMP, di mana setiap perkembangan emosional dan sosial siswa sedang tumbuh pesat. Dengan knowing yang terakumulasi dan ketahanan mindfulness, siswa dapat memperlakukan kondisi dan situasi perkembangan berikutnya, serta meningkatkan keterampilan sosial dan akademik mereka secara menyeluruh.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Beberapa siswa MTs Negeri 2 Tegal menunjukkan kesulitan dalam mengontrol emosi dalam situasi pembelajaran maupun interaksi sosial.
2. Masih ditemukan perilaku emosional seperti mudah beringsang, marah, dan banyak berdebat terhadap situasi tertentu.
3. Kemampuan regulasi emosi siswa belum optimal sehingga berpengaruh pada hubungan sosial dan proses belajar.
4. Layanan konseling kelompok di sekolah belum memanfaatkan teknik mindfulness sebagai alternatif pemecahan regulasi emosi.

1.3. Batasan Penelitian

Dalam memfokuskan penelitian, maka penelitian ini dibatasi pada:

1. Sekolah menengah pertama siswa MTs Negeri 2 Tegal kelas VIII.
2. Intervensi yang digunakan adalah konseling kelompok dengan teknik mindfulness.
3. Variabel yang diteliti adalah regulasi emosi siswa.
4. Penelitian dilakukan dalam bentuk uji layanan konseling kelompok.

1.4. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat regulasi emosi siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik modifikasi?
2. Bagaimana pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik modifikasi dalam meningkatkan regulasi emosi siswa?
3. Bagaimana tingkat regulasi emosi siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik modifikasi?
4. Apakah konseling kelompok menggunakan teknik modifikasi efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa MTs Negeri 2 Tegay?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui Tingkat Regulasi Emosi siswa MTs Negeri 2 Tegay Kelas VII sebelum diberikan layanan konseling kelompok menggunakan Teknik modifikasi.
2. Mengetahui proses pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik modifikasi.
3. Mengetahui tingkat regulasi emosi siswa MTs Negeri 2 Tegay setelah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik modifikasi.
4. Mengetahui efektivitas konseling kelompok menggunakan Teknik modifikasi dalam meningkatkan regulasi emosi siswa.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Menambah literatur mengenai intervensi modifikasi dalam layanan konseling kelompok.
2. Merjadi dasar pengembangannya untuk menangani regulasi emosi siswa.
3. Memberikan kontribusi untuk penelitian layanan dalam bidang Bimbingan dan Konseling.

Klasifikasi Pokok

1. **Bagian awal**, membantu terungkapnya esensi secara lebih jelas dan singkat
2. **Bagian awal BK**, memberikan alternatif layanan untuk mengatasi masalah regulasi etnos.
3. **Bagian akhir**, memberikan informasi untuk meningkatkan layanan layanan **Bimbingan dan Konseling**.
4. **Bagian penutup** lain, menjadi referensi untuk penelitian relevan.

4.7. Sistematika Penelitian

Untuk mempermudah dalam memahami skripsi ini, sistematika penyajiannya adalah sebagai berikut. Bagian awal mencakup halaman judul, abstrak, halaman pengantar, motto dan penumbuhan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, serta daftar lampiran.

Bab 1: Pendahuluan, berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika skripsi.

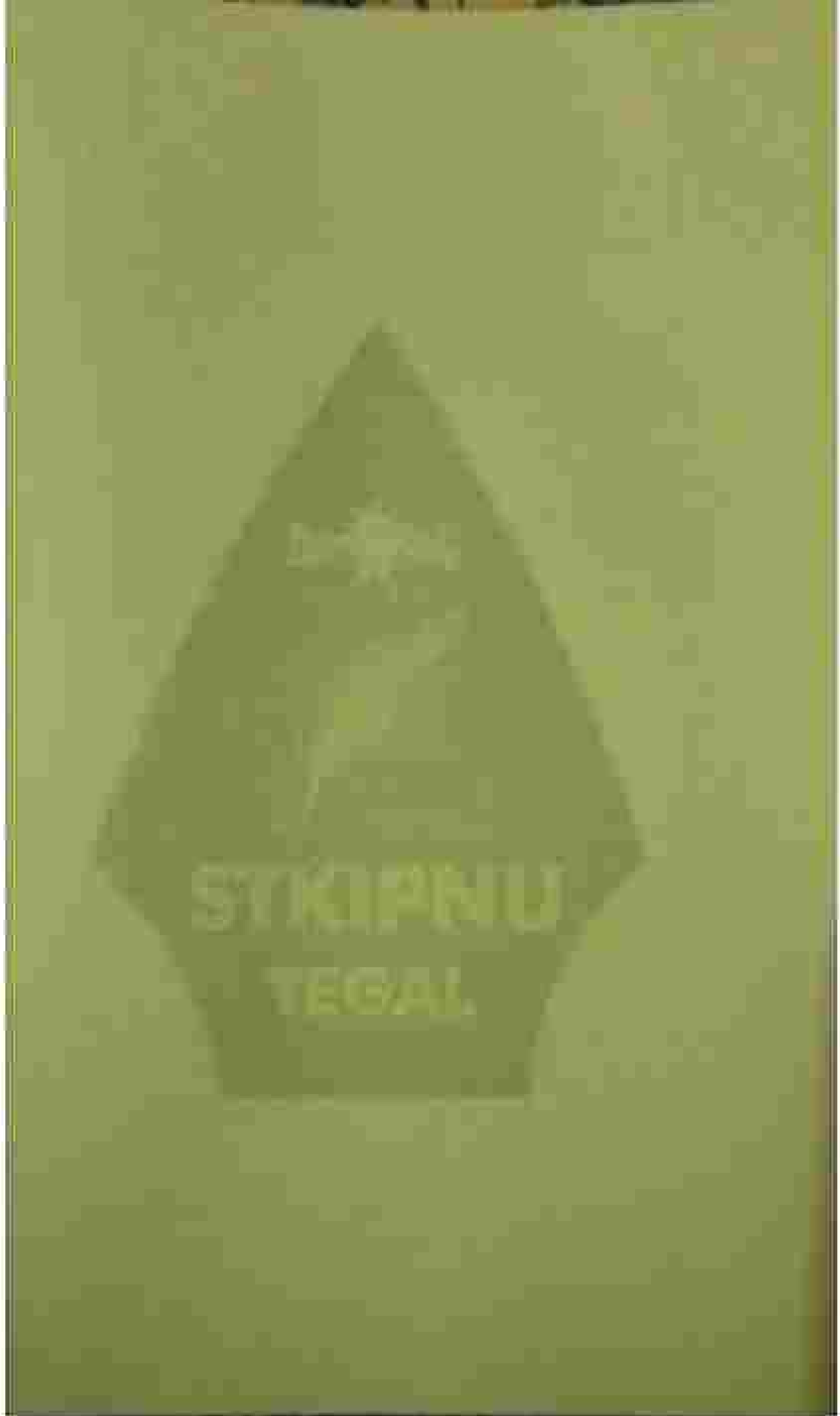
Bab 2: Kajian Teori, membahas konsep mengenai tindakan moral yang melibatkan penelitian, termasuk penelitian beberapa penelitian sebelumnya.

Bab 3: Metode Penelitian, menyajikan penjelasan tentang metode penelitian yang digunakan dalam penyusunan skripsi. Metode ini mencakup jenis penelitian, desain penelitian, lokasi penelitian, subjek sampel, instrumen data, dan teknik data.

Bab 4: Hasil Penelitian dan Pembahasan, mengungkapkan hasil penelitian beserta pembahasannya.

Bab 5: Penutup, menyajikan kesimpulan dari hasil penelitian dan memberikan saran sebagai implikasi dari temuan penelitian.

Bagian akhir mencakup daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung.



BAB II LANDASAN TEORI

2.1. Regulasi Emosi

2.1.1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki oleh peserta didik. Menurut teori Maturah Transaksyah (MTT) yang berakar pada teori rangsangan-respon. Pada setiap perkembangan diri, seseorang mengalami berbagai perubahan baik secara biologis, psikologis, maupun sosial, yang sering kali mempengaruhi kestabilan emosi. Oleh karena itu, regulasi emosi menjadi aspek fundamental yang berperan dalam membantu siswa mengelola perasaan, pikiran, serta perilaku secara adaptif dalam menghadapi situasi-bari di lingkungan sekolah.

Regulasi emosi dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengelola, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat sesuai dengan norma dan tuntutan emosi. Dalam kerangka teori MTT, regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengendalikan emosi negatif, seperti marah, kesedihan, dan ketakutan, tetapi juga kemampuan mengelola emosi positif, seperti rasa syukur, optimisme, dan semangat dalam menghadapi aktivitas pembelajaran dengan mengelola emosi.

Gross (2015) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan proses yang melibatkan upaya individu dalam memantau, memahami, serta mengelola reaksi fisiologis agar sesuai dengan tuntutan emosi. Proses tersebut mencakup bagaimana siswa menyadari emosi yang dirasakan, memahami penyebab munculnya emosi, serta melakukan cara yang tepat untuk mengekspresikannya. Bagi siswa MTT, kemampuan ini sangat penting agar mereka dapat menghadapi perilaku emosional yang

berlebihan, seperti mudah tersinggung, bertinggal dengan teman sebayanya, atau menunjukkan sikap kurang ajar terhadap guru.

Dalam lingkungan sekolah, regulasi emosi juga berkaitan erat dengan nilai-nilai, kebiasaan yang menunjukkan penguasaan sikap sabar, pengendalian diri, dan sikap yang baik. Siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu menunjukkan perilaku yang lebih asertif, menghargai orang lain, serta mampu menyesuaikan diri dengan situasi dan budaya sekolah. Hal ini berdampak positif terhadap nilai belajar yang konsisten dan kemampuan sosial yang harmonis di lingkungan sekolah.

Selain itu, regulasi emosi memiliki peran yang signifikan dalam menunjang keberhasilan akademik siswa MTs. Siswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan lebih mudah berkonsentrasi dalam pembelajaran, tidak mudah putus asa ketika menghadapi kesulitan belajar, serta memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk mencapai prestasi. Sebaliknya, siswa yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi cenderung mengalami hambatan dalam proses belajar, seperti sulit fokus, mudah cemas saat ujian, dan kurang mampu mengontrol perilaku di kelas.

Siswa remaja awal yang dalam oleh siswa MTs juga dituntut dengan meningkatnya pengaruh lingkungan sosial, seperti teman sebayanya. Dalam kondisi ini, regulasi emosi berfungsi sebagai kemampuan pribadi yang membantu siswa menghadapi kepribadian teman, ayah, dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan negatif. Kemampuan regulasi emosi yang baik memungkinkan siswa untuk mengelola konflik sosial secara lebih konstruktif dan menjaga kesehatannya psikologisnya.

Dengan demikian, regulasi emosi pada siswa MTs dapat dipahami sebagai kemampuan untuk mengelola dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan nilai-nilai yang berlaku di tengah perkembangan sebagai kemampuan ini

terjadi dari pelling dalam pemberian asupan, pengembangan prestasi akademik, serta meningkatnya kecenderungan emosi dan kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, pengembangan regulasi emosi perlu mendapatkan perhatian melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah, salah satunya melalui intervensi yang sesuai dengan karakteristik siswa MTs.

2.1.2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Penelitian ini menggunakan aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Thompson (dalam Anwar dkk., 2019), yaitu:

1. Monitoring Emosi

Kemampuan individu untuk menyadari dan memahami emosi yang muncul dalam diri, termasuk mengidentifikasi penyebab emosi dalam situasi tertentu.

2. Evaluasi Emosi

Kemampuan menilai aspek internal yang dialami, apakah sesuai dengan kondisi, serta kemampuan membandingkan emosi yang muncul.

3. Modifikasi Emosi

Kemampuan untuk mengubah emosi negatif menjadi emosi yang lebih positif sehingga individu dapat memotivasi diri dan berfungsi secara optimal.

Aspek ini digunakan sebagai dasar perencanaan program penelitian untuk mencapai regulasi emosi siswa.

2.1.3. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Siswa

Regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- 1/ Faktor internal, meliputi kemampuan kognitif, temperamen, pengalaman emosional sebelumnya, serta proses perkembangan psikologis.

2. Faktor eksternal, seperti lingkungan keluarga, teman sebaya, pola asuh, dukungan sosial, serta lingkungan sekolah
3. Kemampuan sosial, yaitu kemampuan individu menyesuaikan diri dengan norma sosial sehingga dapat meningkatkan prestasi serta norma yang.

2.2. **Konseling Kelompok**

2.2.1. **Properiti Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam format kelompok kecil dengan tujuan membantu peserta didik mengembangkan diri melalui proses interaksi, komunikasi, dan dinamika kelompok. Layanan ini memfasilitasi/pada aktivitas berinteraksi di mana setiap anggota memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman, mengungkapkan perasaan, serta memperoleh pendampingan dari anggota lain dan anggota lainnya. Dalam pelaksanaannya, konseling kelompok tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemecahan masalah, tetapi juga sebagai wahana belajar sosial yang memungkinkan setiap individu memahami diri dan orang lain secara lebih mendalam.

Menurut Ganda (2015), konseling kelompok adalah bimbingan interpersonal yang terjadi dalam suasana kelompok dan memfasilitasikan anggotanya saling berinteraksi secara utuh. Melalui proses ini, peserta tidak hanya memperoleh dukungan, tetapi juga mampu membangun kesadaran baru mengenai masalah yang dihadapi. Interaksi yang terbangun dalam konseling kelompok bersifat konstruktif karena setiap anggota dapat memberikan dan menerima dukungan, informasi, serta validasi emosional yang membantu mereka menghadapi situasi pribadi maupun sosial.

Konseling kelompok juga dipahami sebagai suatu proses psikologis yang terstruktur. Setiap sesi dipandu oleh konselor yang

bertujuan menciptakan norma-norma, aturan, dan *kebiasaan* agar anggota kelompok merasa bebas untuk berfikir secara kritis tanpa takut dihakimi. Facilitator bertugas sebagai fasilitator yang mengarahkan dimensi kelompok agar tujuan kelompok dapat tercapai. Proses berinteraksi dalam kelompok dilakukan melalui diskusi, latihan-latihan secara personal, pemenuhan peran, pengetahuan kelas, maupun kegiatan refleksi diri. Semua metode ini dirancang untuk menggapai potensi anggota dan mendukung terjadinya perubahan perilaku yang positif.

Selain itu, kelompok juga berperan penting dalam menumbuhkan kesadaran sosial. Peserta didik belajar memahami perbedaan individu, menghargai pendapat orang lain, dan mengembangkan empati terhadap pengalaman sesama anggota kelompok yang berbeda. Menumbuhkan sikap saling menerima, saling menghormati, serta saling mendukung. Dengan demikian, kelompok kelompok dapat dikatakan sebagai proses pembelajaran pribadi, sosial, dan emosional melalui pengalaman kelompok yang utuh.

Konsep kelompok merupakan suatu proses batiniah yang unik dan kompleks yang bertujuan untuk membantu individu mengembangkan aspek pribadi, sosial, dan emosional melalui interaksi dan dinamika kelompok yang utuh. Menurut Prayono, kelompok kelompok memberikan kesempatan kepada individu untuk belajar memahami diri, orang lain, serta lingkungannya melalui pengalaman langsung dalam kelompok yang dipimpin oleh fasilitator (Prayono & Jati, 2017). Dalam konteks pendidikan, kelompok di sekolah merupakan seperti MTs. Inti dari kelompok kelompok digunakan untuk membantu peserta didik dalam menghadapi berbagai permasalahan pribadi, sosial, akademik, serta permasalahan diri yang kerap muncul pada masa remaja.

Melalui koreling kelompok, siswa memperoleh ruang yang aman untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, dan pengalaman pribadi yang sering kali sulit disampaikan dalam layanan koreling individual. Corey (2016) menjelaskan bahwa tujuan utama kelompok koreling adalah terjadinya proses saling berbagi, dukungan emosional, dan umpan balik yang konstruktif sehingga peserta menyadari bahwa permasalahan yang mereka alami bukanlah sesuatu yang berasal individual semata. Karena itu dapat mendorong peserta sekolah, meningkatkan rasa kebersamaan, serta berkontribusi sebagai jejaring antar sesama anggota kelompok.

Selain itu, koreling kelompok berperan penting dalam pengembangan keterampilan sosial peserta didik. Melalui interaksi kelompok, siswa diajak untuk berkomunikasi secara efektif, bekerja sama, mengelola emosi, serta menyelesaikan konflik secara sehat. Gladding (2017) mengatakan bahwa koreling kelompok merupakan sarana yang efektif untuk melatih keterampilan interpersonal karena peserta belajar langsung dari pengalaman dan umpan balik anggota kelompok lainnya. Oleh karena itu, koreling kelompok memiliki kontribusi sangat dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis peserta didik di sekolah.

Koreling kelompok juga berfungsi sebagai media pembelajaran perilaku adaptif. Melalui proses refleksi dan umpan balik dari anggota kelompok, serta arahan korektor, peserta didik dapat menyadari perilaku-perilaku yang kurang sesuai dan mempelajari cara-cara baru yang lebih positif dan efektif. Hal ini sejalan dengan pendapat Winkel dan Haman (2013) yang menyatakan bahwa koreling kelompok dapat membantu individu mengubah pola perilaku maladaptif menjadi perilaku yang lebih konstruktif melalui pembelajaran sosial. Proses ini sangat relevan bagi remaja MTs yang berada pada tahap pencarian identitas diri dan

membuatkan lingkungan yang aman serta suportif untuk mengembangkan potensi dirinya.

Secara keseluruhan, konseling kelompok merupakan salah satu bentuk bimbingan dan konseling yang efektif dalam membantu perkembangan peserta didik secara emosional, sosial, dan personal. Keberhasilan konseling kelompok terlihat pada kemampuan memberikan dukungan kelompok, belajar dari pengalaman orang lain, serta mengembangkan keterampilan interpersonal dalam situasi yang kondusif dan terarah. Dengan struktur yang jelas dan dinamika kelompok yang sehat, konseling kelompok mampu menjadi salah satu model yang mendukung perubahan perilaku positif serta perkembangan optimal pada peserta didik di lingkungan sekolah.

2.1.2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Tujuan layanan konseling kelompok dalam konteks penelitian ini adalah:

1. Membantu anggota kelompok memahami masalah emosional yang dialami
2. Meningkatkan kemampuan siswa dalam mengekspresikan diri secara sehat
3. Mengembangkan keterampilan sosial melalui interaksi dalam kelompok
4. Mengubah perilaku yang tidak adaptif menjadi perilaku yang lebih positif
5. Mendukung perkembangan pribadi melalui dinamika kelompok

2.2.2. Atas-Atas Koneksi Kelompok

Menurut Pratiwi (2021), atas koneksi kelompok meliputi:

1. Kerahasiaan

Semua informasi yang terungkap dalam kelompok wajib dijaga kerahasiaannya.

2. Keterwakilan

Pemilihan anggota kelompok dilakukan secara sukarela tanpa paksaan.

3. Keterbukaan

Anggota diharapkan terbuka dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya.

4. Kegiatan

Setiap anggota aktif mengikuti proses di dalam kelompok.

Atas-atas tersebut menjadi dasar bagi koneksi. Sebagai contoh, rasa takut, dan stres.

2.2.4. Tahap-Tahap Koneksi Kelompok

Pelaksanaan koneksi kelompok dalam penelitian ini menggunakan empat tahapan utama menurut Shahid & Habib (2016).

1. Tahap Pembentukan

Anggota dikenalkan satu sama lain, diberikan tugas, aturan kelompok, dan format koneksi.

2. Tahap Penilaian

Tahap ini untuk mengetahui apa penerapan, tanggapan, kecanggungan, dan menyepakai anggota memasuki tahap kerja.

3. Tahap Kerja-Serius

Tahap ini berupa pengujian masalah, diskusi, latihan, dan penerapan teknik *mindfulness*.

4. Tahap Pengakhiran

Evaluasi proses, upaya built, dan penguatan perubahan perilaku

2.3. Teknik Mindfulness

2.3.1. Pengertian Mindfulness

Mindfulness merupakan suatu kemampuan pribadi yang berkaitan dengan kesadaran penuh, individu menerima pengalaman yang sedang dialami pada saat itu, baik berupa pikiran, perasaan, emosi tubuh, maupun kondisi lingkungan sekitar, tanpa disertai dengan penilaian atau reaksi yang berlebihan. Mindfulness menekankan pada kemampuan individu untuk hadir secara utuh pada momen sekarang dengan sikap terbuka, nonmenjeda, dan tidak mengkhawatirkan pengalaman yang muncul.

Kabat-Zinn (1983) mendefinisikan mindfulness sebagai kondisi kesadaran di mana individu secara sengaja memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini dengan sikap penuh perhatian. Dalam kondisi ini, individu dapat untuk menyadari apa yang sedang dirasakan dan dipikirkan tanpa berusaha menghindar, menolak, maupun mengulang pengalaman tersebut. Pendidikan ini memungkinkan individu untuk menyadari pengalaman muncul secara lebih jelas sehingga tidak terganggu oleh arus emosi yang berputar.

Mindfulness berperan penting dalam membantu individu meningkatkan kesadaran diri terhadap pikiran, perasaan, dan emosi yang muncul pada saat tertentu. Melalui kesadaran ini, individu mampu menyadari jika secara psikologis dari pengalaman emosional yang dialaminya, sehingga tidak langsung larut dan tenggelam dalam emosi yang muncul. Kondisi tersebut memungkinkan individu menerima situasi secara lebih tenang.

efektif, dan akurat, tidak berespon secara positif atau negatif.

2.3.2 Aspek-Aspek Minfulness

Dari buku *Guided Mindfulness*, (2019) mengemukakan lima aspek utama minfulness:

1. **Observing** - kemampuan mengamati pikiran, perasaan, dan tindakan
2. **Describing** - kemampuan memberi label pada pengalaman dengan kata-kata.
3. **Acting with Awareness** - beranda dengan kesadaran, tidak secara otomatis
4. **Non-judging** - tidak melakukan pengalihan internal.
5. **Non-Reacting** - mengamati pikiran dan emosi datang dan pergi tanpa reaksi impulsif.

Kelima aspek ini menjadi dasar penerapan teknik minfulness dalam kelompok.

2.3.3 Reframing Minfulness dalam Regulasi Emosi

Minfulness terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi khalus.

1. Membantu individu menyadari emosi sebagai bagian yang penting
2. Mengurangi intensitas emosi negatif seperti marah, cemas, dan frustrasi
3. Meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola diri
4. Membantu individu menyadari emosi sebagai bagian yang objektif
5. Mengembangkan respon emosional yang lebih adaptif

2.4. Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian yang mendukung penelitian ini antara lain

1. Niki (2019)
Menyatakan bahwa kemandirian kelompok dengan teknik *mindfulness* efektif meningkatkan regulasi emosi remaja.
2. Rizki Novita dkk. (2021)
Menunjukkan bahwa teknik *mindfulness* efektif meningkatkan regulasi emosi remaja melalui latihan napas dan kesadaran diri.
3. Wiska Putri (2024)
Mindfulness berpengaruh positif terhadap kesiapan sosial dan kemampuan teman sebaya.
4. Nike Wahyuni (2024)
Menyatakan bahwa kemandirian kelompok dengan teknik *mindfulness* efektif meningkatkan regulasi emosi siswa SMP.
Penelitian penelitian terdahulu mendukung bahwa teknik *mindfulness* dapat digunakan sebagai intervensi untuk meningkatkan regulasi emosi.

2.5. Kerangka Berfikir

Regulasi emosi merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki oleh siswa. Melalui *Transaksi Maturasi (MT)* dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan pada masa remaja awal, siswa yang memiliki tingkat regulasi emosi rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi situasi stressor, baik dalam situasi pembelajaran maupun dalam situasi sosial di lingkungan sekolah. Kondisi ini dapat menghambat prestasi akademik, menghambat perkembangan sosial, serta menghambat kemampuan beradaptasi terhadap perubahan yang dihadapi.

Kondisi & kemampuan regulasi emosi pada masa remaja berdampak pada berbagai aspek kehidupan sekolah, antara lain keterlibatan dalam kegiatan belajar, menyelesaikan konflik dengan teman sekelas, serta

memerangsanya melalui berbagai cara, cara dan cara lain ini berdasarkan pada cara dalam mengelola emosi untuk dapat lebih terampil dalam mengelola kemampuan psikologis dan perkembangan kepribadian serta oleh karena itu diperlukan pemahaman tentang cara-cara dan teknik untuk membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosinya.

Salah satu bentuk ekspresi yang dapat digunakan dalam bentuk hubungan dan komunikasi di MTs adalah *linguistic competence*. *Linguistic competence* merupakan kemampuan bahasa sebagai media bagi anak untuk saling berinteraksi, berinteraksi, sebagai dan orang lain, serta mengembangkan pemahaman diri dan kemampuan sosial. Melalui interaksi dalam bahasa, anak diharapkan mampu mengelola emosi yang dirasakan, memahami penyebab masalahnya, emosi tersebut, serta belajar mengelola emosi secara lebih positif.

Dalam pelaksanaan *linguistic competence*, teknik *mindfulness* digunakan sebagai pendekatan yang efektif untuk meningkatkan regulasi emosi anak. Teknik *mindfulness* membantu anak untuk lebih sadar diri terhadap pengalaman *mindfulness* karena pikiran, perasaan, dan emosi tidak dapat memberikan perhatian negatif. Dengan menggunakan kesadaran diri, anak diharapkan mampu mengelola emosi yang sedang dihadapi dengan menggunakan kemampuan berfokus secara positif dan sehingga dapat mengatasi kecenderungan negatif secara positif dan lebih baik.

Penyakit *mindfulness* dalam *linguistic competence* memungkinkan anak untuk belajar memahami emosi yang muncul, mengelola emosi negatif dengan lebih tenang, serta meningkatkan kemampuan mengendalikan diri. Melalui latihan yang dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan, anak diharapkan dapat meningkatkan regulasi kemampuan regulasi emosi yang dihadapi dengan perilaku yang lebih terkendali, sikap yang lebih sabar, serta kemampuan berfokus yang lebih positif dalam menghadapi berbagai situasi di lingkungan sekitarnya.

Dengan demikian, kerangka berpikir dalam penelitian ini mengartikan bahwa kemandirian kelompok dengan teknik modifikasi merupakan salah satu upaya intervensi yang relevan dan efektif untuk meningkatkan regulasi emosi siswa SMA. Peningkatan regulasi emosi tersebut diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap proses pembelajaran, hubungan sosial, serta kemandirian moral siswa secara menyeluruh.

Bagan 2.1 Kerangka Berfikir



STIPNU
TEGAL

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan penelitian *pre-experimental design* bentuk *one group pretest-posttest design*. Menurut Sugiono dalam (Aryanto dan Rachman 2018) Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengumpulan data dilakukan secara sistematis, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Alasan peneliti menggunakan metode kuantitatif karena penelitian kuantitatif menggunakan data statistik yang berupa angka sebagai alat untuk menentukan jawaban terhadap persoalan, sehingga hasil penelitian terwujud secara sistematis dan pasti.

Menurut pendapat (Syahrial and Isyana 2023) Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat (kausalitas) antara variabel yang satu dengan variabel yang lain (variabel X & variabel Y).

Desain eksperimen yang digunakan adalah *pre-experiment*, di mana masih ada variabel lain yang mempengaruhi variabel bebas. Artinya, hasil eksperimen yang menunjukkan variabel terikat tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh variabel bebas. Hal terjadi karena tidak adanya variabel kontrol dan pemilihan sampel yang tidak dilakukan secara acak.

Menurut pendapat (Daryanti Rika 2019) Penelitian eksperimen dalam bentuk *quasi* memiliki desain yang beragam. Penggunaan desain sesuai dengan aspek kajian dan pokok permasalahan yang diteliti. Berdasarkan hal tersebut, peneliti menggunakan *one-group pretest-posttest design* sebagai desain penelitian. Desain *one-group pretest-posttest*

merupakan eksperimen yang diterapkan hanya pada satu kelompok tetapi adanya kelompok pembanding. Pada penelitian ini subjek penelitian dahulu mengalami pretest sebelum mendapat perlakuan. Subjek kemudian diberikan treatment. Setelah diberikan treatment, kemudian dilakukan post test atau tes akhir untuk mengetahui nilai posttest. Sejalan dengan pendekatan yang ada dalam (Vikram and Nagaraja 2022) Metode penelitian eksperimen dapat diklasifikasi sebagai pendekatan yang bertujuan untuk mengoptimalkan pengaruh perlakuan terhadap variabel hasil dalam kondisi yang terkontrol. 24

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pre-test and post-test, yang melibatkan pengujian awal sebelum perlakuan diberikan agar dapat mengetahui tes awal karena akan dibandingkan dengan kondisi setelah di berikan perlakuan (treatment). 1

Tabel 1.1. Pola Desain One Group Pre Test

Pre - test	Treatment	Post - test
O1	X	O2
Keterangan		
O1 = Data regalan cross sebelum memasuki kelompok Teknik modifikasi		
O2 = Data regalan cross setelah diberikan perlakuan Teknik krusung kelompok		
X = Kelompok krusung menggunakan Teknik modifikasi selama 6 pertemuan		

Berdasarkan tabel diatas untuk mengetahui eksperimen dalam penelitian ini akan dilakukan langkah langkah sebagai berikut:

1. Melakukan Pre-test. Dengan cara mengetahui ingatan regalan cross cross di kelas sebelum di berikan Teknik Modifikasi dalam krusung kelompok, dan dilakukan pada pertemuan pertama sebelum dimulainya treatment. Pretest yang digunakan berupa posttest

1.1.2. Sampel

Menurut Sugiyono dalam (Nuan et al., 2023) mengatakan bahwa sampel adalah suatu kecil yang ada dalam populasi dan dianggap mewakili. Sampel mana sebaiknya dipilih/ditentukan sebagai bagian dari populasi yang menjadi variabel dan sebagainya untuk penelitian. Untuk itu, maka sampel adalah bagian dari suatu populasi yang mewakili keseluruhan populasi.

Menurut beberapa penelitian penelitian ini dan keterbatasan peneliti, maka peneliti melakukan pengumpulan sampel dengan menggunakan teknik purposive sampling. Teknik purposive sampling merupakan teknik yang memilihkan sampel penelitian dari pertimbangan tertentu. Kriteria yg digunakan adalah sbb:

1. Siswa kelas VII yang memiliki dan regulasi etika
2. Mendapat informasi sudah mengikuti uji kelayakan kelompok
3. Mendapat izin dan surat kelas guru IIR

Berdasarkan hasil proses, diperoleh 45 siswa yang memenuhi kriteria sebagai sampel penelitian.

1.1. Variable Penelitian

Variable penelitian bisa diartikan sebagai faktor yang berperan dalam terjadinya atau gejala yang akan diteliti. Maka penelitian ini mempunyai dua variabel yaitu:

1. Variable bebas:

Variable bebas (Variable X) Layanan kelompok, kelompok menggunakan teknik kelompok

2. Variable Terikat

Variable terikat (Variable Y) Regulasi etika siswa

3.4. Teknik Pengumpulan Data

Terdapat empat teknik data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Angket (Kuesioner)

Menurut Wibisono dalam (Ghozali and Jember 2019) Angket atau kuesioner merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang efisien dengan menggunakan suatu formulir yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang dapat dijawab sendiri individu atau kelompok yang diberi suatu pernyataan dan mendapatkan tanggapan atau jawaban yang akan digunakan oleh peneliti yang bersangkutan untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Menurut Wibisono, teknik yang bersangkutan merupakan hasil belajar baik dan mendalam dan mengetahui apa yang bisa dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan kuesioner atau ini juga merupakan kelebihan lain dari ketidakefektifan yang dilakukan dalam kuesioner.

Menurut (Ghozali 2019) kuesioner merupakan alat pengumpulan data berupa pernyataan pertanyaan atau pernyataan yang dijawab kepada jawab. Angket/kuesioner atau semacam pertanyaan atau pernyataan tertulis tentang data, fakta, dan pendapat yang relevan bagi responden dan merupakan fakta atau kebenaran yang telah diketahui dan perlu diungkap.

Sebenarnya teknik angket terbagi ke 1/2 jadi salah satu bagian pilhan dan memilih salah satu pilhan jawaban yang menurut mereka sesuai dengan apa yang telah mereka alami dan lakukan. Setiap pernyataan pertanyaan atau pilhan jawaban mulai dari Sangat setuju, Setuju, Kurang Setuju, Tidak setuju, Sangat tidak setuju. Item pernyataan yang dimasukkan dalam kuesioner adalah dari pernyataan negatif dan pernyataan positif. Pernyataan positif merupakan pernyataan yang mendukung dan sesuai terhadap deskripsi indikator, dan pernyataan negatif merupakan pernyataan ketidaksetujuan terhadap suatu indikator.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan 2 kali penyusunan angket kuisioner yaitu:

a. Pre - test

Pre-test merupakan angket yang diberikan kepada siswa sebelum dilaksanakan perlakuan/treatment untuk mengetahui tingkat respon siswa pada awal.

b. Post - test

Post-test ini merupakan angket yang diberikan kepada siswa setelah diberikan perlakuan/treatment. Tujuan dari pemberian post-test ini adalah untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok menggunakan skala *How do you feel* dalam meningkatkan respon siswa awal. Kuisioner dikembangkan dalam bentuk bentuk yang dibagi menjadi 4 kategori berdasarkan skala Likert yaitu SS (sangat setuju), S (Setuju), TS (tidak setuju), dan STS (sangat tidak setuju). Dalam penelitian ini, data dikumpulkan dengan menggunakan skala Skala tersebut kemudian diolah berdasarkan model skala Likert.

Tabel 3.5 Pemberian Skor Kuisioner Skala Likert Dengan Pilihan

Alternative jawaban	Skor Nilai Pernyataan	
	Positif	Negatif
SS (Sangat Setuju)	4	1
S (Setuju)	3	2
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

Penelitian ini tidak menggunakan skala likert, karena skala likert digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2017: 93).

Tabel 1.6 Skala Psikologi

Variabel	Indikator	Deskripsi	Skor Item		Total
			x	y	
Kemampuan sosial	Kemampuan sosial	Orang-orang yang dapat berkomunikasi dengan orang lain	1	3	2
		Orang-orang yang dapat berkomunikasi dengan orang lain	1	4	2
		Kemampuan untuk tidak berinteraksi dengan orang-orang yang berbeda	1	4	2
		Orang-orang yang dapat berkomunikasi dengan orang lain	1	4	2
		Orang-orang yang dapat berkomunikasi dengan orang lain	1	4	2
		Orang-orang yang dapat berkomunikasi dengan orang lain	1	4	2
Kemampuan sosial	Kemampuan sosial	Orang-orang yang dapat berkomunikasi dengan orang lain	1	4	2
		Orang-orang yang dapat berkomunikasi dengan orang lain	1	4	2
		Orang-orang yang dapat berkomunikasi dengan orang lain	1	4	2
		Orang-orang yang dapat berkomunikasi dengan orang lain	1	4	2
		Orang-orang yang dapat berkomunikasi dengan orang lain	1	4	2
		Orang-orang yang dapat berkomunikasi dengan orang lain	1	4	2
Kemampuan sosial	Kemampuan sosial	Orang-orang yang dapat berkomunikasi dengan orang lain	1	4	2
		Orang-orang yang dapat berkomunikasi dengan orang lain	1	4	2
		Orang-orang yang dapat berkomunikasi dengan orang lain	1	4	2
		Orang-orang yang dapat berkomunikasi dengan orang lain	1	4	2
		Orang-orang yang dapat berkomunikasi dengan orang lain	1	4	2
		Orang-orang yang dapat berkomunikasi dengan orang lain	1	4	2

Kendali sifat lingkar	Memakai sarung yang tidak dipinjam dengan pinjol	23	11	2
	Menggunakan alat dan barang pinjaman yang sudah sudah ada	26	27	2
	Menggunakan sarung pinjol yang sudah ada	24	20	2
	Menggunakan sarung yang sudah ada	29	26	2
	Menggunakan sarung yang sudah ada	29	26	2
Jumlah				30

Sumber: Graw (2014)

Sifat pinjaman yang telah diuji digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui dampak pinjaman

2. Observasi

Observasi merupakan suatu metode pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan terencana. Dengan mengamati dan mencatat gejala-gejala yang terjadi. Menurut penelitian pengamatan ini adalah observasi partisipan. Dalam observasi partisipan, peneliti terlibat dalam aktivitas sehari-hari yang sedang berlangsung sebagai sumber data penelitian. Metode observasi partisipan data yang diperoleh menjadi lebih lengkap dan jelas, sehingga menghasilkan tingkat pemahaman yang lebih baik tentang perilaku yang sedang diteliti (Sari, 2022). Untuk mengetahui kondisi objek secara langsung, peneliti melakukan observasi langsung ke lokasi penelitian, yaitu ke lokasi penelitian di MTs Negeri 2 Tegay maka peneliti melakukan observasi dengan cara melihat langsung lapangan dan fenomena seperti perilaku, tindakan dan kebiasaan yang terjadi.

3. Dokumentasi

Metode dokumentasi digunakan untuk mencari dan mengumpulkan data serta informasi tertulis yang berhubungan dengan permasalahan penelitian. Dalam penelitian ini metode dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan yang berkaitan dengan aspek hukum yang telah dirumuskan, meliputi daftar kelurahan daftar siswa.

4. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti atau permasalahan yang ada di sekolah sebelum peneliti menemukan permasalahan yang akan diangkat di dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini menggunakan wawancara terstruktur yaitu wawancara yang telah terencana secara sistematis untuk pengumpulan data. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.

3.1.1. Uji Validitas

Menurut Mulyaningrum dalam (Purwati and Purwati 2022) Validitas berasal dari kata *valide* yang berarti arti sejati, mampu dipercaya dan terverifikasi suatu data atau (isi) dalam menggunakan fungsi pengukurannya. Validitas ini tinggi jika pengukur melakukan fungsi pengukuran suatu akurat. Suatu uji dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila data tersebut menunjukkan fungsi pengukurannya dengan benar atau memberikan hasil pengukuran yang sesuai dengan tujuan pengukuran tersebut. Artinya hasil akan suatu pengukuran merupakan besaran yang secara akurat mencerminkan fakta dan kondisi sebenarnya dari apa yang diukur.

Dalam penelitian data regresi linier, peneliti memanfaatkan validitas ini dengan menggunakan kruskal murman. Pada saat penyusunan instrumen indikator digunakan sebagai tolak ukur dan penyusunan item item pertanyaan. Dengan

memperoleh *t*-hitung ini, maka cakupan dari apa yang dapat menjadi *p*-value untuk menguji validitas *t*-test berkorelasi akan lebih membesar dari skor *t*-hitung dengan bantuan *t*-table yang terdistribusi. Menggunakan rumus koefisien produk moment Pearson, Koefisien Produk Moment Pearson yang tidak menunjukkan apakah ada hubungan antar variabel, variabel *X* dengan *Y*, dan untuk menyatakan besarnya hubungan variabel satu terhadap yang lainnya dalam persent (Yulihartanto, 2018).

$$R_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

- R_{xy} Koefisien korelasi antar variabel *X* dan Variabel *Y*
- $\sum XY$ Jumlah dari hasil perkalian antara skor *X* dan skor *Y*
- $\sum X$ Jumlah skor variabel *X*
- $\sum Y$ Jumlah skor variabel *Y*
- N* Jumlah responden
- $\sum X^2$ Jumlah skor *X*
- $\sum Y^2$ Jumlah skor *Y*

Dari pengujian koefisien korelasi ini validitas sebagai berikut:

- a. Apabila nilai *t* hitung lebih besar dari *t* tabel, maka hasil pengujian angket dapat dinyatakan valid karena akan angket mempunyai korelasi yang signifikan dengan perubahan skor keseluruhan.
- b. Apabila nilai *t* hitung lebih kecil besar dengan *t* tabel, maka hasil pengujian korelasi tidak mempunyai korelasi yang signifikan dengan total skor yang diperoleh. Dengan kata lain, item angket tersebut dianggap tidak valid.

Dengan membandingkan nilai hitung dan nilai tabel dari hasil output *Microsoft Excel*, maka validitas suatu item pertanyaan pun dapat diketahui. Jika nilai hitung lebih besar dari nilai tabel maka item

tersebut dianggap valid. Namun sebaliknya, jika nilai yang diperoleh lebih kecil dari nilai tabel, maka dikatakan instrumen tersebut tidak valid dan harus diganti atau tidak digunakan kembali.

3.4.2. Uji Reliabilitas

Menurut (Hakim, Shafika, and Yulian 2021) Uji reliabilitas mengukur pada tingkat kepercayaan atau konsistensi suatu kuesioner. Fungsi dari uji reliabilitas adalah untuk mengukur sejauh mana konsistensi angket yang digunakan oleh peneliti, sehingga angket tersebut dapat diandalkan untuk mengukur variabel penelitian meskipun digunakan berkali-kali dengan angket dan kuesioner yang sama.

Uji reliabilitas dilakukan secara menyeluruh terhadap semua item dan pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner yang akan dibuat.

- Daftar yang digunakan dalam pengujian keandalan terhadap uji reliabilitas yaitu apabila nilai dari Cronbach's Alpha lebih besar 0,70 maka angket atau kuesioner bisa disebut reliabel.
- Sementara, apabila nilai dari Cronbach's Alpha lebih kecil 0,70 kuesioner atau angket tersebut tidak reliabel.

Menurut (Purwanto 2020) Reliabilitas adalah ketepatan pengukuran yang relatif sama meskipun diukur pada waktu yang berbeda. Purwanto ini menggunakan rumus Cronbach Alpha dengan menggunakan *Microsoft Excel for Windows*. Indikator pengukuran reliabilitas instrumen tersebut diuraikan pada pedoman Munir Supriyanto 2019 yang disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4.2 Koefisien Reliabilitas Alpha-Cronbach

Interval koefisien	Kategori
0,90 - 1,000	Sangat baik
0,80 - 0,900	Baik
0,70 - 0,800	Cukup
0,60 - 0,700	Rendah
0,50 - 0,600	Sangat rendah

Skala instrument dapat dikatakan valid digunakan untuk penelitian yang diungkapkan bahwa subjek penelitian yang telah ditentukan oleh peneliti. Untuk mengukur reliabilitas ada dua metode, yaitu dengan mengkonstruksi instrumen menggunakan teknik pengujian angket/kuisioner alpha dengan rumus:

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} \times \left\{ 1 - \frac{\sum S_i^2}{N} \right\}$$

Keterangan

- r_{11} reliabilitas instrument
- $\sum S_i^2$ Jumlah varians item
- N Varians total
- k Banyaknya pernyataan pada item

Tabel 4.3 Tingkat Reliabilitas

Reliabilitas	Kategori
$\geq 0,8$	Sangat baik / sangat diterima
0,7	Cukup diterima atau dapat
$\geq 0,5$	Baik atau sangat rendah

3.5. Analisis Data

Analisis data adalah proses menyusun, mengorganisirkan dan menganalisis data yang ada, dengan maksud untuk mengetahui nilainya, memahami dan benar mengorganisirnya menjadi sebuah tema, pola atau kategori sesuai dengan yang dimaksud. Tujuan ada tujuan dan manfaat akan terjadi melalui pola penelitian, teori, artikel maupun yang sejenis yang akan dibahas (Ghozali, Desember 2019).

Analisis data merupakan rangkaian mengorganisirkan dan mengorganisirkan data. Pola dan ini dilakukan secara untuk mengorganisirkan data yang sama, membuat data yang berbeda menjadi sama dan berbeda, serta menyempatkan data yang serupa tetapi tidak sama pada kelompok lain. Tujuan dari pengorganisirkan dan pengorganisirkan data ialah menghasilkan tujuan penelitian. Tujuan penelitian sendiri adalah untuk memudahkan permasalahan yang menjadi fokus penelitian. Dalam penelitian, terdapat ada hipotesis awal, yaitu pernyataan penelitian yang memuatkan penelitian, prosedur dan penyajian penelitian yang memuatkan penelitian, dan hipotesis yang memuatkan hasil, pada kenyataannya masalah, prosedur, dan tujuan penelitian adalah ada masalah dan ini akan menjadi tujuan integral dalam penelitian pribadi (termasuk penelitian data).

3.5.1. Uji Normalitas

(1) normalitas data merupakan apakah analisis data berdasarkan normal atau tidak. (2) normalitas data dilakukan dengan *Shapiro-Wilk* dan uji statistik Kolmogorov-Smirnov pada taraf signifikansi 5%. Data uji normalitas seluruh data dinyatakan normal, signifikan jika nilai signifikansi $\geq 0,05$, dan diambil kesimpulan data tidak berdistribusi normal jika $\leq 0,05$.

3.3.2. Uji t

Salah satu uji statistik digunakan pengujian *Student's t-test* dengan menggunakan *SPSS* untuk analisis *post-hoc* uji *t-test*. Uji *t-test* bertujuan untuk menilai efektivitas suatu perlakuan dalam mengurangi perilaku dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan diberikan.



STANDAR KOMPETENSI
KEPENDIDIKAN

BAB IV HASIL PENELITIAN

4.1. Hasil Penelitian

4.1.1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Negeri 2 Tegal pada semester ganjil tahun pelajaran 2023/2024. Madrasah ini terletak di Jalan Prof. Moh. Yamin No. 31 Kabupaten Tegal, Provinsi Jawa Tengah.

MTs Negeri 2 Tegal memiliki visi "Menciptakan lingkungan yang harmonis dalam upaya meningkatkan mutu pembelajaran berbasis keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, mengembangkan kepribadian, keterampilan, dan kecerdasan dalam pembelajaran dan administrasi madrasah, menciptakan lingkungan madrasah yang bersih, sehat dan aman serta terpelihara, memantulkembangkan semangat berkegiatan, berprestasi, sehat dan berkeadilan kuat untuk masa depan, memantulkembangkan semangat warga madrasah dalam menuntut prestasi akademik dan non akademik."

Jumlah keseluruhan siswa adalah 1353 orang, dengan rincian 658 siswa laki-laki dan 701 siswa perempuan. Madrasah ini memiliki berbagai program pengembangan diri, salah satunya kegiatan keasling kelompok yang dilaksanakan oleh guru Pembinaan dan Keasling (BK).

Penelitian dilakukan pada masa libur VIII yang dipilih berdasarkan hasil observasi awal menunjukkan rendahnya kemampuan regulasi emosi, seperti mudah marah, sulit mengendalikan perasaan, dan kurang empati, menimbulkan hal-hal yang menyebabkan timbulnya konflik dalam kehidupan sosial.

4.1.2 Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini terdiri dari 148 siswa kelas VIII yang dipilih berdasarkan hasil angket regulasi emosi dengan sampel acak. Siswa-siswa ini memiliki karakteristik sebagai berikut.

Tabel 4.1 Data Penelitian Berdasarkan Skor Regulasi Emosi

No	Nama	Jenis Jenis Jenis	Kelas	Skor Regulasi Emosi (P _{reg})	Kategori
1	Ezra Mulya F	P	VIII U2	80	Rendah
2	Adnan Ridwan	L	VIII A	58	Rendah
3	Almaira L	P	VIII A	80	Rendah
4	Ramadhan S	P	VIII B	26	Rendah
5	M. Ferozi M	L	VIII B	26	Rendah
6	Erdi Hanah	P	VIII U1	55	Rendah
7	Anisa Yusra	L	VIII A	60	Rendah
8	Fahri Nuzul DP	L	VIII B	18	Rendah
9	Qamila Dwi A	P	VIII U1	93	Rendah
10	Alvian Aza H	L	VIII U2	80	Rendah
11	Nabila Anwar	P	VIII U1	80	Rendah
12	Azzahra Nur F	L	VIII A	27	Rendah
13	M. Nurul Maatid	L	VIII B	25	Rendah
14	M. Azam Maulana	L	VIII B	60	Rendah
15	Azzahra Maulana	P	VIII U2	58	Rendah
16	Azzahra Fathur	L	VIII A	50	Rendah
17	M. Syafiq	L	VIII U2	60	Rendah
18	Nur Azizah	P	VIII U2	55	Rendah
19	Nayim Maulana F	L	VIII U1	56	Rendah
20	Sahla Qamila F	P	VIII U2	58	Rendah

21	Dewi Tiara P Z	L	VIII C1	60	Rendah
22	Dina Rizky U	P	VIII A	55	Rendah
23	Fahda (Hana) I	L	VIII C1	60	Rendah
24	Allyodin	L	VIII C2	58	Rendah
25	M Wajid Fares	L	VIII B	55	Rendah
26	Zahra Yara A	P	VIII C1	57	Rendah
27	Amha Alkalla	P	VIII C2	60	Rendah
28	Arham Zahra A G	L	VIII A	57	Rendah
29	Musi Muhammad F	L	VIII C1	57	Rendah
30	Bunga Adhane	P	VIII A	60	Rendah
31	A Rizky Sapora	L	VIII A	58	Rendah
32	Sekar Aha Asyifa	P	VIII C2	55	Rendah
33	Rani Liana P	P	VIII B	57	Rendah
34	David Oo W J	L	VIII A	55	Rendah
35	Nadiah Dikayati	P	VIII C1	60	Rendah
36	Aya Fiqih Hani	P	VIII A	58	Rendah
37	Rania Amalia I	P	VIII C1	55	Rendah
38	Dahlia Nafisah	P	VIII A	57	Rendah
39	M Ramli Khair	L	VIII A	58	Rendah
40	Karen Zaky A	L	VIII C2	60	Rendah
41	Minda Ayu W	P	VIII B	57	Rendah
42	Farida Nafiah N	L	VIII C2	55	Rendah
43	Dea Nur A	P	VIII B	60	Rendah
44	Adira Irmawati	L	VIII A	57	Rendah
45	M Abdul Naji P	L	VIII C1	58	Rendah

Kemudian pada masa masa tersebut banyak anggota keluarga keluarga yang diberikan hukuman dengan sejarah mudharabah selama 6 hari pertama.

4.1.3. Deskripsi Pelaksanaan Koneksi Kelompok

Kegiatan koneksi kelompok dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan selama 3 minggu. Setiap sesi berlangsung 100 menit dengan langkah-langkah sebagai berikut.

Tabel 4.5. Pelaksanaan Koneksi Kelompok

Seq	Indikator Kegiatan	Metode/Media	Tujuan Utama
1	Pembentukan dan kontrak kelompok	Perkenalan, ice breaking, kontrak kelompok	Membangun kepercayaan dan komitmen
2	Pengertian stres	Latihan pernapasan, visual (mindful breathing)	Mengurangi tekanan diri dan meningkatkan tingkat produksi
3	Mengelola pikiran negatif	Latihan body scan dan refleksi pikiran	Mengurangi stres dan pikiran negatif yang mengganggu
4	Mengendalikan emosi	Latihan mindful walking dan mindful listening	Meningkatkan diri dan fokus pada saat ini
5	Mengembangkan empati	Latihan role playing, kuis dan permainan	Mengembangkan sikap kasih sayang dan penerimaan
6	Pengukuran dan penutupan	Refleksi bersama dan umpan balik	Mengevaluasi perubahan dan rencana keterlanjutan

Setelah selesai sesi kelas, diberikan post-test untuk mengukur peningkatan tingkat stres

4.1.4. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Hasil Pre-Test dan Post-Test

Pengukuran regulasi emosi **dilakukan** menggunakan skala yang telah **divalidasi** sebelumnya dengan skor maksimum 100.

Tabel. 4.6 Hasil Pre-Test dan Post-Test Regulasi Emosi Siswa

No	Nama	Skor Pre-Test	Skor Post-Test	Peningkatan	Kategori Akhir
1	Ferni Mahya F	68	78	+10	Sedang
2	Aldan Alimusa	78	78	+0	Tinggi
3	Almuna S	68	80	+12	Tinggi
4	Rantian Saji	58	75	+17	Sedang
5	M. Faisal H	59	81	+22	Tinggi
6	V.J. Imanuli	57	79	+22	Tinggi
7	Anah Juilka	68	81	+13	Tinggi
8	Viki Nani D P	48	77	+29	Sedang
9	Gendis Tri A	57	80	+23	Tinggi
10	Alvianita R	55	78	+23	Sedang
11	Nahla Azzah	68	86	+18	Tinggi
12	Ahmad Umar F	57	78	+21	Sedang
13	M. Nurul Maulid	55	73	+18	Sedang
14	M. Azam Maulana	68	82	+14	Tinggi
15	Azzam Maulana	58	75	+17	Sedang
16	Ashli Rochan	56	80	+24	Tinggi
17	M. Syafiq	68	76	+8	Sedang
18	Nur Azzah	55	77	+22	Sedang
19	Najwa Maulana I	56	75	+19	Sedang
20	Rahda Qomari F	58	78	+20	Sedang
21	Darrell Emar P Z	68	82	+14	Tinggi

22	Dhany Rusp U	55	75	+20	Sedang
23	Zahran Riana I	60	78	+18	Sedang
24	M Syafra	58	80	+22	Tinggi
25	M Wahyu Fauzan	55	77	+22	Sedang
26	Zafren Yeta A	53	77	+24	Sedang
27	Artha Alailia	60	75	+15	Sedang
28	Alyssa Zafra A D	47	80	+33	Tinggi
29	Mico Muhammad Z	55	80	+25	Tinggi
30	Bunga Adiana	60	76	+16	Sedang
31	A Rizky Saputra	58	80	+22	Tinggi
32	Sekar Alha Agifa	55	78	+23	Sedang
33	Rini Lestari P	52	75	+23	Sedang
34	Dewi Cui W I	52	76	+24	Sedang
35	Nurrah Okayuan	60	77	+17	Sedang
36	Ayu Faqih Hani	58	75	+17	Sedang
37	Rama Anindya F	55	75	+20	Sedang
38	Callianus Safa'ah	57	78	+21	Tinggi
39	M Anwar Rho	55	75	+20	Tinggi
40	Kayen Zaky K	60	78	+18	Sedang
41	Melinda Ayu W	57	80	+23	Tinggi
42	Fetris Nurrah N	53	75	+22	Sedang
43	Dia Nili A	60	78	+18	Sedang
44	Aditya Fumamzah	57	80	+23	Tinggi
45	M Asif Agila P	58	78	+20	Sedang

Rata-rata skor pre-test: 77,3

Rata-rata skor post-test: 77,8

Rata-rata peningkatan: 21,3 pers

Hasil ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan regulasi emosi setelah mengikuti *Knocking kelompok* dengan teknik *mindfulness*.

2. Analisis Statistik (Uji Wilcoxon Signed Rank Test)

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan:

$Z = -2.521$

Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.012 < 0.05

Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai regulasi emosi sebelum dan setelah mengikuti *Knocking kelompok*. Dengan demikian, hipotesis diterima bahwa *Knocking kelompok* dengan teknik *mindfulness* efektif meningkatkan regulasi emosi siswa.

4.2. Pembahasan

Pembahasan ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Knocking kelompok* dengan teknik *mindfulness* dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa kelas VIII MTs Negeri 2 Tepal berdasarkan hasil pengamatan pre-test dan post-test serta analisis statistik yang telah dilakukan, diperoleh sebuah rumus penting yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi siswa secara signifikan setelah diberikan *intervensi*.

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa setelah teknik *Knocking* yang berjumlah 45 siswa berada pada kategori regulasi emosi rendah. Dari rata-rata skor *pre-test* sebesar 17,5 yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, seperti mudah marah, sulit mengendalikan perasaan, kurang mampu memanggapi diri, serta kesulitan menghadapi tekanan akademik maupun konflik sosial.

Kondisi ini sejalan dengan karakteristik perkembangan remaja awal, di mana siswa kelas VIII masih berada pada fase *pubertase* awal dan belum memiliki kemampuan emosi yang optimal. Kondisi ini sejalan

emosi juga dapat dipengaruhi oleh tuntutan akademik, relasi sosial dengan teman sekelas, serta keterbatasan kemampuan coping yang dimiliki siswa.

Intervensi dilakukan melalui kelompok sebanyak 8 sesi perkelompok selama tiga minggu, dengan durasi 40 menit setiap sesi. Setiap sesi dirancang secara sistematis, dimulai dari pembentukan kelompok, pengamatan emosi, pengalihan pikiran negatif, pengalihan emosi, penumbuhan empati, hingga evaluasi dan refleksi bersama.

Teknik mindfulness yang digunakan, seperti mindful breathing, body scan, mindful walking, mindful listening, dan living-kindness meditation, membantu siswa untuk lebih menyadari pengalaman internal mereka (pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh) tanpa menghakimi. Melalui latihan ini, siswa dilatih untuk hadir pada saat ini (present moment) dan menerima emosi yang muncul secara lebih adaptif.

Hasil post-test menunjukkan bahwa peningkatan skor ingatan emosi pada seluruh siswa. Rata-rata skor post-test meningkat menjadi 77,8 dengan rata-rata peningkatan sebesar 21,1 poin. Secara kelompok, sebagai hasil siswa mengalami peningkatan ke kelompok sedang dan tinggi, yang menunjukkan bahwa siswa telah mampu mengelola emosi dengan lebih baik dibandingkan sebelum intervensi.

Peningkatan ini terlihat dari penurunan perilaku siswa, seperti kemampuan mengontrol diri saat menghadapi masalah, berkurangnya reaksi impulsif yang berlebihan, meningkatnya kesadaran diri terhadap emosi, serta kemampuan berpikir lebih tenang sebelum bertindak.

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $Z = -2,521$ dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,012, yang berarti lebih kecil dari nilai signifikansi 0,05. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor ingatan emosi sebelum dan sesudah mengikuti kelompok dengan teknik mindfulness.

Hasil ini membuktikan bahwa kegiatan pendirian drama, yaitu kelompok dengan teknik mindfulness efektif dalam meningkatkan ingatan emosi siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa

pendekatan mindfulness dapat menjadi strategi yang tepat dalam layanan bimbingan dan konseling. Melalui teknik tersebut akan mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi secara sehat.

Penerapan regulasi emosi yang dalam akan menunjukkan bahwa kemandirian kelompok. Selain mindfulness tidak hanya berfokus pada aspek emosional, tetapi juga berperan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan belajar siswa. Dengan regulasi emosi yang lebih baik, siswa diharapkan mampu menghadapi tekanan akademik, membangun hubungan sosial yang positif, serta mengatasi perilaku maladaptif di lingkungan sekolah.

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi guru bimbingan dan konseling untuk mengintegrasikan teknik mindfulness dalam program layanan kemandirian kelompok sebagai upaya preventif dan kuratif dalam pengembangan kemampuan regulasi emosi siswa.

STIKIPNU
TESAI



KARYA SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan melalui observasi langsung kelompok dengan menggunakan teknik mindfulness terhadap delapan siswa kelas VII MTsNegeri 2 Tepel yang memiliki tingkat regulasi emosi rendah, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kelompok dengan menggunakan teknik mindfulness sebagai efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan skor rata-rata regulasi emosi dari 38,1 (rata-rata) menjadi 78,9 (rata-rata) dengan rata-rata peningkatan sebesar 40,8 poin.
2. Hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $A_{sig} = \log(2-tail) = 0,012 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan setelah perlakuan. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima; kelompok dengan teknik mindfulness efektif meningkatkan regulasi emosi siswa.
3. Pendekatan teknik mindfulness melalui latihan pernapasan sadar, body scan, mindful listening, dan loving-kindness meditation membantu siswa memahami, menerima, dan mengelola emosi secara positif tanpa reaksi impulsif.
4. Dengan praktik mindfulness efektif dan terintegrasi ke dalam diri (self-awareness), pengendalian diri, empati, dan kemampuan siswa untuk mengelola emosi secara positif dan profesional dalam situasi sosial maupun akademik.
5. Kelompok dengan pendekatan mindfulness relevan diterapkan di lingkungan sekolah, karena sejalan dengan nilai-nilai spiritual Islam seperti taqwa, sabar, syukur, dan ikhtisap dalam beribadah serta dalam menghadapi tekanan kehidupan.

5.2. Siswa

Memberikan hasil penilaian dan kemampuan yang telah dikuasai, peserta memberikan sebagai tugas sebagai berikut

1. Bagi Guru (Kampus Sekolah)

Diharapkan dapat memonitoring teknik monitoring dalam pelaksanaan kemandirian kelompok atau kemandirian individual sebagai strategi untuk meningkatkan regulasi emosi, kemandirian, dan kemandirian psikologis siswa.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat menilai kemandirian diri melalui kegiatan sederhana seperti pemecahan masalah, refleksi diri, dan lain-lain yang dapat kemandirian agar dapat lebih baik dalam menghadapi emosi sehari-hari.

3. Bagi Mahasiswa

Tidak akan diberikan monitoring dan kemandirian kelompok pelaksanaan program kemandirian yang berorientasi pada pengantar kemandirian dan pengembangan proses kreatif dengan mengadopsi model kemandirian yang dapat diterapkan di dalam masyarakat.

4. Bagi Peserta Sekolah

Diharapkan dapat mengembangkan penilaian sebagai tugas yang lebih sederhana yang lebih banyak, nilai-nilai yang lebih tinggi, dan mengaitkan teknik monitoring dengan pendekatan kemandirian, nilai, dan disiplin diri yang lebih kemandirian.

5.3. Penutup

Dengan demikian, penelitian ini memberikan hasil yang dapat membantu kemandirian kelompok dengan teknik monitoring kemandirian untuk meningkatkan regulasi emosi siswa individual.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi perkembangan kemandirian individu dan kemandirian individu yang tidak hanya terlihat pada aspek kemandirian, tetapi juga kemandirian emosi dan kemandirian psikologis.



DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, A., & Pustika, E. (2021). *Aspek-aspek Regulasi Emosi*. Jakarta: Pustaka Ilmu.
- Amis, M., dkk. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish.
- Aprilia, D., & Hardani, S. (2019). *Pendekatan Kuantitatif dalam Penelitian*. Bandung: Refika Aditama.
- Armit, R., dkk. (2019). *Regulasi Emosi pada Remaja*. Surabaya: Airlangga University Press.
- American Psychological Association. (2017). *Mindfulness meditation: A research-proven way to reduce stress*. APA.
- Brown, K. W., Creswell, J. D., & Ryan, R. M. (2015). *Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence*. New York: Guilford Press.
- Cohen, G. (2016). *Theory and practice of group counseling*.
- Cahyo, R., & Rahma, D. (2019). *Teknik Pengumpulan Data Kuantitatif*. Semarang: Alfabes.
- Dewi, S. (2021). *Peran Regulasi Emosi dalam Pendidikan*. Malang: Universitas Himpunan Psikologi.
- Gladberg, S. J. (2012). *Groupwork: A counseling specialty textbook*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.
- Gadisa, U., dkk. (2015). *Konseling Kelompok: Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Gritz, K. J., & Roemer, L. (2019). *Emotion Regulation Strategies*. *Journal of Psychopathology*, 15(2), 123-135.
- Glass, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.

- Hardani, H. (2019). *Modifikasi dan Keterampilan Motori*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Hidayat, S. (2019). *Regulasi Emosi dan Keterampilan Motori*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Jusmi, R. (2024). *Tahapan Kemandirian Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara
- Lat, A., & Zak. (2024). *Populasi dan Sampel dalam Penelitian*. Surabaya: Liris Press
- James J. Gross. (2013). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 24(1), 1-26
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion/Latin, R., & Zak. (2024). *Teknik Sampling dalam Penelitian*. Medan: USA Press
- Kusumadewi, P., & Surya, A. (2024). *Kemampuan dan Manajemen Emosi*. Bandung: Alfabeta
- Nurhidayah, V. (2017). *Aspek-aspek Modifikasi*. Yogyakarta: Kencana
- Nurhan, W. (2019). *Edukasi Kemandirian Kelompok dan dengan Teknik Modifikasi*. Pekanbaru: Al Arsy Press
- Nurhidayah, A., & Zak. (2024). *Kemampuan dan Kemandirian Kelompok*. Jakarta: Rajawali Pers
- Prasetyo, W., Wibisono, A., & Andri, N. (2017). *Tahapan Kemandirian Kelompok*. Semarang: UNISS Press
- Priyanti. (2020). *Aspek-aspek Berbagi dan Kemandirian*. Padang: LSP Press
- Purwati, D., Kusnadi, K., & Firda, M. (2023). *Tahapan kemandirian Kelompok*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Rahmawati, U., & Sulaksana, J. (2017). *Regulasi Emosi pada Mahasiswa*. Depok: UJ Press

- Rusek, N., dkk. (2023). *Hubungan Teknik Menulisan dalam Mengetahui Regulasi Energi*. Padang: UNP Press.
- Ruska, P., dkk. (2024). *Minat dan Prestasi Akademik*. Jakarta: Elexmedia.
- Samsi, I. (2022). *Metode Penelitian dalam Pendidikan*. Malang: LIT Press.
- Septa, A. (2024). *Prinsip-prinsip Kemandirian*. Surakarta: UNS Press.
- Solihin, W. S. (2011). *Pendidikan Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Stark, N., dkk. (2016). *Mindfulness-Based Interventions*. New York: Springer.
- Supriyanto. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syaifulmi, M., & Ismail, M. (2023). *Dasar Eksperimen dalam Penelitian*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Suzuki, M., Hagiwara, A., & Kato, K. (2016). Mindful parenting is mental health care. *Mindfulness*, 8(1), 107-120.
- Utami, B., & Nugroho, A. (2022). *One Group Pretest Posttest Design*. Semarang: UNNES Press.
- Vidhyatha, Y. (2020). *Penelitian Klinis dan Penelitian*. Jakarta: PT Grafindia.
- Widada, W. S., & Hartono, S. (2013). *Pendidikan dan Kemandirian & materi pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Wulan, S. (2023). *Kemandirian Remaja*. Bandung: Pustaka Setia.
- Yusuf, C., dkk. (2018). *Metodologi dan Regulasi Energi*. Malang: Universitas Brawijaya Press.

LAMPIRAN

STEFANUS
TEGAL

LAMPIRAN

Lampiran 1

ANGKET

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK MINDFULNESS DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI MTs NEGERI 2 TEGAL KELAS VIII

A. Identitas responden

Nama Responden

Umur

Jenis Kelamin

1.1 P

Alamat

Terdapatnya anda disajikan beberapa pernyataan. Saudara/i diminta untuk memberikan jawaban pada pernyataan sesuai dengan pemahaman anda.

Keterangan

SS (Sangat Setuju)

S (Setuju)

Ts (Tidak Setuju)

STS (Sangat Tidak Setuju)

Jumlah dengan memberi tanda ceklis (✓) pada pilihan jawaban di bawah ini
dalam kolom pengisian

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya dapat mengontrol emosi yang saya rasakan dalam situasi tertentu					
2.	Saya menyadari perubahan emosi saya dari waktu ke waktu					
3.	Saya memahami bagaimana emosi memengaruhi cara saya berpikir					
4.	Saya sering tidak sadar ketika emosi saya berubah					
5.	Saya sulit mengenali emosi yang sedang saya rasakan					
6.	Saya bisa menyadari sendiri cara perubahan suasana hati saya					
7.	Saya dapat membedakan antara rasa marah, sedih, cemas, dan senang					
8.	Saya memahami penyebab munculnya emosi yang saya alami					
9.	Saya menyadari hubungan antara peristiwa, pikiran, dan emosi saya					
10.	Saya sering tidak tahu mengapa saya merasa cemas atau marah					
11.	Saya sulit menjelaskan perasaan saya kepada orang lain					
12.	Saya dapat mengenali emosi yang mungkin muncul dalam situasi tertentu					
13.	Saya mampu menahan diri untuk tidak mengungkapkan emosi secara berlebihan					

14	Saya tidak mudah menerima emosi dalam situasi yang menekan					
15	Saya dapat menenangkan diri ketika sedang marah atau kecewa					
16	Saya sering meludah-ludah saat menghadapi masalah kecil					
17	Saya kesulitan mengendalikan perasaan marah					
18	Saya mampu mengontrol perasaan agar tidak lepas dalam emosi negatif					
19	Saya mengungkapkan ketidaguan dengan cara yang wajar					
20	Saya mampu menenangkan emosi saya sendiri dengan tenang					
21	Saya bisa mengungkapkan rasa syukur tanpa berlebihan					
22	Saya sering mengungkapkan emosi dengan cara yang merugikan orang lain					
23	Saya cenderung menanggapi emosi saya secara berlebihan					
24	Saya berusaha menjaga agar ekspresi emosi saya tidak menyakiti orang lain					
25	Saya menggunakan cara positif mengelola stres, cemas, <u>kelelahan</u> , <u>relaksasi</u> untuk mengelola emosi saya					
26	Saya mengubah cara pandang saya terhadap masalah agar tetap berpikir positif					
27	Saya mencari dukungan dari orang lain ketika mood saya sulit dikendalikan					

28	Saya cenderung melupakan email dengan cara yang membiarkan diri sendiri					
29	Saya sering mengalami masalah tanpa mencari solusi yang baik					
30	Saya berusaha mencari kegiatan positif untuk mengatasi email negatif					

Lampiran 1 Pedoman Wawancara Guru BK

Nama Guru :

Jabatan :

Alamat :

Tempat :

1. Bagaimana pandangan Bapak/Ibu mengenai kondisi emosional siswa MTs Negeri Tegay secara umum?
2. Menurut Bapak/Ibu seberapa penting kemampuan regulasi emosi bagi siswa tingkat MTs?
3. Bagaimana hasil asesmen ketahanan siswa di sekolah ini menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi masalah khusus yang harus ditangani melalui program BK?
4. Mengapa memutuskan untuk menggunakan format Koneksi Kelompok, bukan format lain seperti kringan klasik atau kringan individual?
5. Apa yang mendorong Anda memilih Teknik Modulisasi sebagai strategi intervensi utama dalam koneksi kelompok?
6. Bagaimana proses seleksi siswa yang terlibat dalam kelompok? Kriteria apa yang Anda gunakan untuk menentukan siswa yang paling membutuhkan intervensi ini?
7. Secara garis besar, bagaimana langkah-langkah dalam desain program Anda, mulai dari tujuan, materi, hingga alokasi waktu?

Langkah 2. Pedoman Wawancara Siswa

Pedoman Wawancara Siswa

Nama Siswa

Kelas

Observasi

Tempat

1. Menurut kamu, apa yang dimaksud dengan emosi?
2. Dalam situasi apa kamu biasanya merasa marah, sedih, kecewa, dan senang?
3. Bagaimana cara kamu menghadapi perasaan? Ketika kamu sedang ada masalah di lingkungan sekolah, seperti contoh terhadap teman sebangkamu?
4. Apakah emosi yang kamu rasakan pernah mempengaruhi belajar atau hubungan dengan teman?
5. Cara apa yang bisa kamu lakukan untuk mengatasi permasalahan dan saat emosi muncul?
6. Apakah Guru BK memberikan bantuan dalam mengatasi masalah kamu yang dialami di sini?
7. Bagaimana pendapat kamu setelah Guru BK membantu masalah tersebut?
8. Hal positif apa yang sudah kamu lakukan?

Lampiran 4. Urutan Materi Regulasi Emosi

REGULASI EMOSI

a. Pengertian Regulasi Emosi

Moment Gross (2013) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan untuk menilai, mengatur, mengelola, dan mengekspresikan emosi yang sesuai untuk mencapai keseimbangan emosi. Tingginya kemampuan individu dalam mengelola emosinya akan membuat individu tersebut dapat menghadapi permasalahan yang terjadi. Respon emosional yang salah akan mengakibatkan individu ke arah yang salah. Individu sering mencoba untuk mengontrol respon emosional mereka karena tekanan dan kejadian tertentu itu tidak sesuai. Diperlukan rencana yang dapat digunakan untuk menghadapi masalah tersebut karena emosi dapat lebih membantu mencapai tujuan. Regulasi emosi dapat mengurangi gangguan emosi dan perilaku yang tidak diinginkan.

Aspek-aspek regulasi emosi menurut Thompson (dalam Anati, dkk., 2019: 38) sebagai berikut:

1. Emotions monitoring, individu dapat menyadari dan memahami proses emosi-emosi dan pikiran yang muncul dalam diri individu.
2. Emotions evaluation, individu mengendalikan dan menghubungkan emosi yang individu alami.
3. Emotions modification, individu memodifikasi emosi agar dapat mematuhi dirinya sendiri, terutama pada saat individu dalam keadaan putus asa, takut, dan marah.

Marwa Jula & G (dalam Adelia & Pratiwi, 2021: 138) bahwa terdapat dua aspek regulasi emosi, yaitu:

1. Cognitive reappraisal

adalah cara individu dalam sadar panjang kepala untuk mengartikan ulang situasi yang memiliki potensi memunculkan emosi sehingga dapat mengubah perubahan emosi yang akan dirasakan. Pada aspek ini akan terjadi pengalaman

pengalihan emosi positif dan pengalaman yang lebih baik akan emosi positif yang di akseptasikan.

2. *Exposure reappraisal*

adalah bentuk dari rekonsiliasi respon dengan memperhatikan perilaku ekspresi emosi yang berlebihan akan tetapi tidak mengolah pengalihan emosi yang diabaikan. Pada aspek ini individu yang mendapatkan pengalaman emosi negatif dan lebih sering menunjukkan mengungkapkan emosi negatif sebagai sering menunjukkan emosi negatif.

Selain Pendapat diatas Menurut Gritz & Roemer (Jurnal Psikologi, 2019) terdapat empat aspek regulasi emosi, berikut

1. *Penerimaan emosi*, bentuk emosi di mana individu memiliki kemampuan untuk menerima serta keahlian yang menunjukkan emosi negatif dan tidak ragu-ragu merasakan emosi tersebut saat merasa masalah yang terjadi
2. *Strategi regulasi emosi*, bentuk emosi dengan adanya keahlian pada individu dalam menyikapi masalah & mana individu memiliki kemampuan untuk memberikan cara untuk mengurangi emosi negatif dan mampu meniadakan emosi dengan cepat. Tidak adanya keterampilan dalam mengelola emosi secara efektif jika berhadapan pada kejadian dengan emosi negatif.
3. *Kontrol atas perilaku*, individu memiliki kemampuan untuk tetap berdisiplinasi, berprestasi, dan mengerjakan sesuatu dengan baik karena mampu mengendalikan emosinya dengan tidak terpengaruh oleh emosi negatif
4. *Kemampuan merespon*, yaitu individu memiliki kemampuan untuk mengatur emosi yang sedang terjadi dan mampu menyadari emosi yang diabaikan secara langsung sehingga individu tidak menunjukkan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang sesuai.

menurut (dalam *id* Kurniasih 2016) Hui Ti Kuan yang kelompok merupakan bentuk human bagi individu dalam kelompok yang bertujuan untuk pengalihan dan pengalihan, serta memfasilitasi perkembangan dan pertumbuhan. Kumpulan ini melibatkan 4 hingga 8 peserta kelompok yang bertemu



Daftar Isi / Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) HIMPUNAN KELUARGA SEMESTER II TAHUN PELAJARAN 2023/2024

A	Keguruan	Layanan Dasar
B	Tahap Layanan	Awal
C	Tahap Awal Layanan	Konseling kelompok dengan teknik modifikasi untuk meningkatkan motivasi siswa
D	Kategori Layanan	Penguatan
E	Penerapan Konsep	Penerapan konsep-konsep yang berkaitan dengan konsep diri, self-esteem, dan konsep diri
F	Tipe Layanan	1. Penguatan konsep diri dapat membantu pengoptimalan diri 2. Membantu siswa lebih baik dalam menghadapi pikiran, perasaan, dan tindakan sehingga dapat menghadapi masalah secara lebih baik dan efektif 3. Penguatan konsep diri dapat membantu siswa lebih baik dan efektif
G	Sasaran Layanan	Kelas B
H	Materi Layanan	1. Membantu siswa mengatur emosi 2. Mengenal emosi yang muncul dalam diri 3. Melalui kesadaran diri (mindfulness) untuk lebih siap menghadapi dan perhatian penuh 4. Menerapkan strategi efektif dalam menghadapi situasi emosional
I	Waktu	2 x 45 menit (1 kali pertemuan)
J	Sumber Materi	1. Slides, dan 2. Materi Layanan Kelas B Himpunan dan Konseling untuk SMA/MA kelas 11, Yogyakarta, Pustaka Pelajar 2. Tryono, Materi 2014, Materi Layanan Kelas B Himpunan dan Konseling Himpunan SMA/MA kelas 11, Yogyakarta, Pustaka Pelajar 3. Buku konseling kelompok (Gross, 2014) 4. Buku Mindfulness for Beginners (Kabat-Zinn)

K	Media/Alat	Contoh: Candi peninggalan dari masyarakat
L	Media/Alat	Laptop, Power Point, dan lain-lain untuk menyampaikan informasi
M	Prosedur	1. Tahap Awal Pendidikan a. Pengantar Tugasku 1. Guru BK/Konselor membuka dengan salam dan berdoa 2. Memberikan informasi baik dengan presentasi di slide (menggunakan kata, kalimat, dan lain-lain) 3. Menyampaikan tujuan tugas yang akan dikerjakan b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan 1. Menyampaikan langkah-langkah kegiatan yang akan dikerjakan 2. Guru BK/Konselor memberikan informasi baik dan lain-lain dan memberikan informasi yang akan dikerjakan. Guru BK/Konselor memberikan informasi yang akan dikerjakan. c. Mengetahui kegiatan (kemampuan) d. Tahap penutup 1. Penutup 2. Kegiatan penutup di slide 1. Menyampaikan informasi yang akan dikerjakan 2. Menyampaikan informasi yang akan dikerjakan 3. Menyampaikan informasi yang akan dikerjakan 4. Menyampaikan informasi yang akan dikerjakan e. Kegiatan f. Kegiatan g. Kegiatan h. Kegiatan i. Kegiatan j. Kegiatan k. Kegiatan l. Kegiatan m. Kegiatan n. Kegiatan o. Kegiatan p. Kegiatan q. Kegiatan r. Kegiatan s. Kegiatan t. Kegiatan u. Kegiatan v. Kegiatan w. Kegiatan x. Kegiatan y. Kegiatan z. Kegiatan

a. Hama	3. Cara HK memberi pengisian dan mengisi (tidak lama) 4. Cara HK memberi kegiatan kepada orang dengan mengabdikan diri ke masyarakat dan mengabdikan dengan lain
1. Refleksi Cara	Cara HK atau keluarga melakukan refleksi dengan memperhatikan proses yang terjadi. 1. Melakukan refleksi baik, setiap proses dilakukan dengan yang sudah dilakukan 2. Mengurangi atau atau proses HK dalam kegiatan 3. Mengurangi cara proses HK dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Mengurangi cara proses HK dalam memberikan penjelasan tentang proses HK
2. Refleksi Sama	Refleksi dengan sesama yang sudah dilakukan, maka ini: 1. Refleksi tentang, semua proses dengan sesama yang sudah dilakukan yang sudah dilakukan yang sudah dilakukan 2. Refleksi terhadap apa yang dilakukan, setiap proses yang sudah dilakukan yang sudah dilakukan 3. Refleksi terhadap cara HK dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Refleksi terhadap kegiatan yang dilakukan, semua yang sudah dilakukan yang sudah dilakukan

Tanggal 18 September 2023

Mengucapkan,

Guru HK



Titis Sugiarto, S.Sm

NIP. 090402052019031009

Proses



Darussalam

NIM. 200190001



SEKOLAH TINGGI KEDUKUNGAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NANDALATUL ULAMA KABUPATEN TEGAL
(STKIPNU)

SA. DAN PT Nomor 12345, DAN PT Nomor 67890

Received: 2020-07-11; Accepted: 2020-08-11

Year Fitted	Year 20
----------------	---------

Ann. Real. Acad. Ci. Ex. Fis. Nat. Ser. B 100 (2006) 111–124

100

Programme Director: Susan W. Allen

©2004 National Instruments Publishing the LabVIEW magazine. Reproduction of this material is permitted. Please contact National Instruments (NI) Corp., 11500 North Dallas Parkway, Austin, Texas 78759-2499, for more information.

[illegible]

11

Sample	Study (year)
1	1998
2	1999
3	2000
4	2001
5	2002
6	2003
7	2004
8	2005
9	2006
10	2007
11	2008
12	2009
13	2010
14	2011
15	2012
16	2013
17	2014
18	2015
19	2016
20	2017
21	2018
22	2019
23	2020
24	2021
25	2022
26	2023
27	2024
28	2025
29	2026
30	2027
31	2028
32	2029
33	2030
34	2031
35	2032
36	2033
37	2034
38	2035
39	2036
40	2037
41	2038
42	2039
43	2040
44	2041
45	2042
46	2043
47	2044
48	2045
49	2046
50	2047
51	2048
52	2049
53	2050
54	2051
55	2052
56	2053
57	2054
58	2055
59	2056
60	2057
61	2058
62	2059
63	2060
64	2061
65	2062
66	2063
67	2064
68	2065
69	2066
70	2067
71	2068
72	2069
73	2070
74	2071
75	2072
76	2073
77	2074
78	2075
79	2076
80	2077
81	2078
82	2079
83	2080
84	2081
85	2082
86	2083
87	2084
88	2085
89	2086
90	2087
91	2088
92	2089
93	2090
94	2091
95	2092
96	2093
97	2094
98	2095
99	2096
100	2097
101	2098
102	2099
103	2100
104	2101
105	2102
106	2103
107	2104
108	2105
109	2106
110	2107
111	2108
112	2109
113	2110
114	2111
115	2112
116	2113
117	2114
118	2115
119	2116
120	2117
121	2118
122	2119
123	2120
124	2121
125	2122
126	2123
127	2124
128	2125
129	2126
130	2127
131	2128
132	2129
133	2130
134	2131
135	2132
136	2133
137	2134
138	2135
139	2136
140	2137
141	2138
142	2139
143	2140
144	2141
145	2142
146	2143
147	2144
148	2145
149	2146
150	2147
151	2148
152	2149
153	2150
154	2151
155	2152
156	2153
157	2154
158	2155
159	2156
160	2157

Programs, 1993-1994: Washington State Kinesiology

Author's Address: Jember State University, Faculty of Engineering, Department of Mechanical Engineering, Jember, Indonesia
 Email: muhammad.kamil@jember.ac.id

Franchisegeber: Die Franchiseseite des Franchise-Vertrags.

Dated: 26 May 2025
 Place: SYDNEY, New South Wales
 Signature: _____
 Name: SYDNEY, New South Wales



5/18/2014 11:54 AM

Lampiran 7 Surat Haluan Penelitian dari MTs Negeri 2 Tegal

 **KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 2 TEGAL
Jalan ... No. ... Tegal ...
Telp. ...

KETERANGAN:
Tgl. ...

Yang terhormat, Bapak/Ibu ...

Dengan ini kami sampaikan bahwa ...

Sebelumnya kami mengucapkan terima kasih ...

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan ...

 **MTs Negeri 2 Tegal**
Tegal, ... 2023

Lampiran 8 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian









Lampiran 9 Surat Keterangan Penerimaan

**SEKOLAH TINGGI KEMAHIRUAN DAN KEMAHIRIHAN
MAHASISWA WILAYAH KALABURAH TEGAL
(STKIPNU)**
Jl. SAMPIT Nomor 100 KALABURAH TEGAL 51100

SURAT KETERANGAN PENERIMAAN
No. 1116/STKIPNU/2021

Dasar Yang Berkekuatan (Penerimaan):

Nama : **DEAN PURNAMAARI, S.Pd**
Jenis : **Kepala Perpustakaan**
NPM : **170400701017**

Mendukung dalam Mendukung Menerima:

Nama : **DEAN PURNAMAARI, S.Pd**
Jenis : **Kepala Perpustakaan**
NPM : **170400701017**
Jabatan : **Struktur Organisasi**
Jumlah : **12 (dua belas)**

Tidak ada masalah dengan data dan informasi yang diterima. Data, informasi, dan data yang diterima oleh KAN pada tahun 2021/2022 yang telah disampaikan kepada Pimpinan Universitas Widyadarmas Kalaburaha Tegal.

Tanggal 21 November 2021
Penerimaan
Mendukung dalam STKIPNU KAN Tegal


DEAN PURNAMAARI, S.Pd
NPM 170400701017

Journal of Interpersonal Violence 28(10)



BERKAS TUGAS DESAIN DAN LAMBU KENDARAAN
KABUPATEN, NALUR KANDIDAT TUGAS
(STKIPNU)

DOI: 10.1002/eqm2.1200

STRENGTH WITH NO LACTIC ACID

DOI: 10.1002/pola.10567

Salah satu aspek kreatifitas Tes Fungsi dengan stimulus SPK sebagai salah satu aplikasi penerapan informasi yang kemudian terdapat dalam aspek ini akan lebih terdapat dan lebih bermanfaat untuk

Tipe	UAGB (UAG 1.54)
Model	Intensitas
Frekuensi	Berapakah Dik. Mengetahui
Interval	\$1 (Pilihan)
Tanggal dan Waktu	10 November 2019
Tempat	Lantai Gedung Pertemuan 20%

Kali ini akan membahas hal-hal yang akan terjadi dan hal-hal yang akan dilakukan pemerintah di masa ini digunakan sebagai acuan.

Figure 1

Address: info@wsl.ch | www.wsl.ch | 041 859 27 27

Learn from the Best

Lampiran 11 Hasil Tuntai

The screenshot shows a web application interface. At the top, there is a navigation bar with a logo and some text. Below the navigation bar, the main content area is titled 'Rahit PERHIMPATAN'. On the right side, there is a sidebar with a search bar and a list of items. The list of items includes:

- 1. **PERHIMPATAN** (1 item)
- 2. **PERHIMPATAN** (1 item)
- 3. **PERHIMPATAN** (1 item)
- 4. **PERHIMPATAN** (1 item)
- 5. **PERHIMPATAN** (1 item)
- 6. **PERHIMPATAN** (1 item)
- 7. **PERHIMPATAN** (1 item)
- 8. **PERHIMPATAN** (1 item)
- 9. **PERHIMPATAN** (1 item)
- 10. **PERHIMPATAN** (1 item)

At the bottom of the page, there is a footer with some text and a logo.

SURAT PERNYATAAN SELESAI REVISI

Surat yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Damaris

Program Studi : Sastra Inggris Kemitling

NIM : 2011100004

Yang melakukan Sastra Inggris Skripsi dengan Dosen yang bernama

1. Dr. Rendi Aji, M.Pd.

YTD

2. Gungga Swagati, NPM

YTD



RIYANU
WISAL

RIWAYAT HIDUP

CURRICULUM VITAE



Daftar Isi

- 1. Nama Lengkap : ...
- 2. Nama Panggilan : ...
- 3. Tempat, Tanggal, dan Waktu Lahir : ...
- 4. Pendidikan : ...
- 5. Pekerjaan : ...
- 6. Hobi : ...

2000 - 2005	SD Negeri 1 Cakrawala
2005 - 2010	SD Negeri Hutan Tumbang
2010 - 2015	SD Negeri 100 Tahun
2015 - Sekarang	Sebagai Kepala Sekolah dan Guru Pendidikan Matematika dan Pendidikan Bahasa Indonesia di SMP Negeri 1 Cakrawala
2015 - 2017	Sebagai Sekretaris PT Tumbang Hutan Lestari
2017 - 2018	Sebagai Ketua PT Tumbang Hutan Lestari
2018 - Sekarang	Sebagai Ketua PT Tumbang Hutan Lestari
2019	Sebagai Ketua PT Tumbang Hutan Lestari

