

**Pendekatan *Self-management* Melalui Layanan Konseling Kelompok dalam
Meregulasi Emosi Peserta Didik di SMPN 10 Palopo**

Nadia¹, Arman Bin Anuar², Abdul Kadir³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Palopo

Alamat e-mail : nadianadinasr@gmail.com

ABSTRACT

Early adolescence is a developmental transition phase often characterized by emotional instability. At SMPN 10 Palopo, it was found that students experienced difficulties in impulse control, leading to less adaptive spontaneous responses when facing conflicts. This study aimed to examine the effectiveness of group counseling services using a self-management approach in improving students' emotional regulation skills. A quantitative approach with a one-group pretest-posttest design was employed in this study. An initial assessment (pretest) was conducted on the entire population of seventh-grade students (N = 66) for preliminary mapping, from which 10 students with the lowest scores were selected as participants in the experimental group. Data were collected using an emotional regulation scale questionnaire and analyzed using the Paired Sample t-Test through SPSS. The population pretest results indicated that the majority of students were in the moderate category (50.7%). Following the intervention, the mean score of the experimental group increased significantly from 104.50 to 126.70. Hypothesis testing yielded a significance value (Sig. 2-tailed) of 0.003 ($p < 0.05$), indicating that the hypothesis was accepted. In conclusion, group counseling services utilizing a self-management approach were proven to be significantly effective in improving students' emotional regulation abilities at SMPN 10 Palopo through strengthening self-monitoring and stimulus control aspects.

Keywords: Early adolescence, emotion regulation, group counseling, self-management.

ABSTRAK

Masa remaja awal merupakan fase transisi perkembangan yang sering ditandai dengan ketidakstabilan emosional. Di SMPN 10 Palopo, ditemukan bahwa siswa mengalami kesulitan dalam pengendalian impuls, yang mengarah pada respons spontan yang kurang adaptif saat menghadapi konflik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan manajemen diri (*self-management*) dalam meningkatkan keterampilan regulasi emosi siswa. Pendekatan kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest* digunakan dalam penelitian ini. Pengukuran awal (*pre-test*) dilakukan terhadap seluruh populasi siswa kelas tujuh (N = 66) untuk pemetaan awal, di mana 10 siswa dengan skor terendah dipilih sebagai subjek untuk kelompok eksperimen. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala regulasi emosi dan dianalisis menggunakan *Paired Sample t-Test* melalui SPSS. Hasil uji pretest populasi menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori moderat (50,7%). Setelah intervensi, skor rata-rata kelompok eksperimen meningkat secara signifikan dari 104,50 menjadi 126,70. Pengujian hipotesis menghasilkan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,003 ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Kesimpulan, layanan konseling kelompok yang menggunakan pendekatan manajemen diri terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa di SMPN 10 Palopo melalui penguatan aspek pemantauan diri dan kontrol stimulus.

Sample T-Test melalui SPSS. Hasil pre-test populasi menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori sedang (50,7%). Setelah intervensi, rata-rata skor kelompok eksperimen meningkat secara signifikan dari 104,50 menjadi 126,70. Uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,003 ($p < 0,05$), yang berarti hipotesis diterima. Kesimpulannya, layanan konseling kelompok dengan pendekatan manajemen diri terbukti efektif secara signifikan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa di SMPN 10 Palopo melalui penguatan aspek pemantauan diri (self-monitoring) dan pengendalian stimulus (stimulus control).

Kata Kunci: Masa remaja awal, regulasi emosi, konseling kelompok, manajemen diri.

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang penuh perubahan pada diri individu baik dalam aspek fisik, emosi, maupun hubungan social, di mana mereka mulai membentuk jati diri yang menetapkan nilai-nilai pribadi, dan mencari posisi yang pas di lingkungannya, sejalan dengan pandangan (Theodorou et al., 2024) yang menegaskan bahwa masa ini kerap menimbulkan ketegangan emosional karena kematangan fisik berkembang lebih cepat daripada kematangan psikologis. Dalam konteks pendidikan, peserta didik yang berada di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) tengah menjalani fase tersebut, sehingga kemampuan mengelola emosi menjadi keterampilan penting yang membantu mereka menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik sekaligus

dinamika sosial di sekolah (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi yang muncul agar tetap sesuai dengan situasi yang dihadapi bagi remaja (Mustakim, 2023). Kemampuan ini sangat penting karena pada masa ini mereka sering mengalami perubahan emosi yang cepat dan intens. Regulasi emosi yang baik membantu remaja menenangkan diri saat menghadapi tekanan, berpikir lebih rasional, dan berperilaku secara positif dalam hubungan sosial. Sebaliknya, ketidakmampuan dalam mengatur emosi dapat menimbulkan perilaku impulsif, konflik dengan teman sebaya, serta menurunkan kesejahteraan psikologis. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan

regulasi emosi berkorelasi dengan meningkatnya perilaku agresif, rendahnya empati, penurunan motivasi belajar, serta munculnya masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Hammam & Naqiyah, 2024).

Fenomena rendahnya regulasi emosi pada remaja masih menjadi tantangan serius yang berdampak langsung terhadap iklim belajar dan kualitas interaksi sosial di sekolah (Melinda et al., 2025). Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 10 Palopo, diperoleh informasi bahwa sejumlah peserta didik menunjukkan kesulitan dalam mengelola emosi, seperti mudah tersinggung, marah secara impulsif, mengalami kecemasan berlebihan, serta cenderung menarik diri dari lingkungan sosial ketika menghadapi tekanan. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) melaporkan bahwa perilaku-perilaku tersebut kerap memicu konflik antar siswa, menurunkan konsentrasi belajar di kelas, bahkan melibatkan beberapa peserta didik mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan teman sebaya. Kondisi ini diperparah oleh belum optimalnya pelaksanaan layanan konseling yang

berorientasi pada pengembangan keterampilan emosional siswa.

Fenomena tersebut mengindikasikan adanya gap antara kebutuhan peserta didik untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi dan implementasi program layanan BK yang efektif dan terukur di sekolah. Secara umum, layanan konseling di sekolah masih berfokus pada pendekatan *problem-ceintereid*, yaitu berusaha menyelesaikan masalah setelah terjadi (kuratif), dibandingkan dengan pendekatan *developmental-ceintereid* yang bersifat pencegahan dan pengembangan potensi diri peserta didik (Rahmawati & Firman, 2024). Di sisi lain, model layanan konseling kelompok sering kali belum dioptimalkan sebagai wadah pembelajaran sosial yang dapat melatih regulasi emosi melalui interaksi antar anggota kelompok (Dewi & Putri, 2023).

Pendekatan *self-management* (manajemen diri) menjadi salah satu alternatif yang relevan dan strategis, *self-management* adalah proses sistematis di mana individu mengatur perilakunya sendiri dengan cara memantau, mengevaluasi, dan memperkuat perilaku yang diinginkan.

Pendekatan ini menekankan pemberdayaan individu untuk menjadi pengendali utama atas pikiran, perasaan, dan tindakannya (Dinda & Ahmad, 2024). Dalam konteks regulasi emosi, teknik self-management dapat membantu peserta didik mengenali sumber emosinya, memantau reaksi emosional yang muncul, serta memilih strategi penanganan yang adaptif untuk mencapai keseimbangan emosional (Nurhasanah & Hasibuan, 2024).

Penerapan teknik self-management dalam *setting* konseling kelompok menjadi relevan karena memungkinkan peserta didik untuk tidak hanya memahami secara kognitif konsep pengelolaan emosi, tetapi juga mempraktikkannya secara langsung melalui konseling kelompok. Konseling kelompok menyediakan ruang aman bagi individu untuk berefleksi, berbagi pengalaman, dan mendapatkan umpan balik dari rekan sebaya, sehingga proses perubahan perilaku menjadi lebih bermakna (Holmqvist Larsson & Zeithqvist, 2024). Dalam kelompok, peserta didik belajar dari pengalaman orang lain, memperluas perspektif terhadap masalah pribadi, serta

mengeimbangkan rasa empati dan keterampilan sosial yang penting untuk regulasi emosi (Diah Fitriani et al., 2025).

Secara empiris, beberapa penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan kontrol diri dan mengurangi perilaku maladaptif remaja (Agustin & Jombang, 2024). Namun demikian, penelitian yang mengintegrasikan pendekatan *self-management* dalam konteks layanan konseling kelompok di tingkat SMP masih sangat terbatas, terutama di wilayah luar pusat kota atau daerah berkembang seperti Palopo. Sebagian besar studi sebelumnya lebih berfokus pada populasi peserta didik SMA atau mahasiswa, serta menitikberatkan pada aspek akademik, bukan pada aspek regulasi emosi secara spesifik (Assunniyyah, 2025). Inilah yang menjadi kesenjangan (*research gap*) yang ingin dijawab oleh penelitian ini.

Penelitian ini memiliki kebaruan karena menawarkan cara baru dalam membantu peserta didik mengatur emosi mereka. Selama ini, penelitian tentang regulasi emosi remaja lebih banyak menggambarkan hubungan antarvariabel atau kondisi peserta

didik tanpa memberikan model intervensi yang jelas. Misalnya, penelitian Hasmarlin dan Hirmaningsih (2023) hanya menyoroti bahwa regulasi emosi berkaitan dengan faktor internal seperti self-compassion, tetapi tidak menyeidikan langkah intervensinya. Penelitian Seimbiring & Tarigan (2022) pun hanya menjelaskan gambaran regulasi emosi peserta didik SMP tanpa memberikan solusi praktik. Sementara itu, penelitian Adelia, 2024 mencoba memberi intervensi, tetapi masih terbatas pada psikoedukasi dasar seperti latihan pernapasan, sehingga belum menyentuh kemampuan mengelola diri secara menyeluruh. Berbeida dari penelitian-penelitian tersebut, penelitian ini menggabungkan pendekatan *self-management* dengan konseling kelompok sebagai satu model intervensi untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik SMP. Gabungan ini menjadi hal baru karena peserta didik tidak hanya belajar mengatur diri, tetapi juga mendapatkan dukungan dan pembelajaran dari dinamika kelompok. Kebaruan lain terlelak pada lokasi penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 10 Palopo, sekolah

negeri di daerah yang memiliki keterbatasan layanan BK namun menghadapi kebutuhan emosional peserta didik yang beragam. Konteks ini belum banyak diteliti sebelumnya, sehingga hasil penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran intervensi yang lebih sesuai dengan kondisi sekolah-sekolah daerah.

Berdasarkan observasi awal dan informasi guru BK/wali kelas, indikasi rendahnya regulasi emosi tampak pada konteks di dalam kelas maupun di luar kelas. Untuk di dalam kelas, sebagian peserta didik menunjukkan mudah tersulut saat ditegur, sulit menahan impuls (menyelah/berbicara keras), gelisah, serta kesulitan kembali fokus setelah terjadi pemicu emosi. Sementara di luar kelas gejala tampak dalam bentuk konflik dengan teman sebaya, kecenderungan menarik diri saat tertekan, serta respons emosi yang meledak pada situasi sosial tertentu. Kondisi ini berdampak pada interaksi sosial dan kenyamanan belajar, sehingga diperlukan intervensi yang terstruktur untuk membantu peserta didik mengelola emosi secara adaptif.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode Eksperimen, karena bertujuan untuk menguji efektivitas suatu intervensi yaitu pendekatan *self-management* melalui layanan konseling kelompok terhadap kemampuan regulasi emosi peserta didik. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan penelitian untuk mengukur perubahan secara objektif melalui data numerik, serta menguji hubungan sebab-akibat antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) secara terukur (Sugiyono, 2022).

Desain penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest* untuk menguji efektivitas intervensi pada satu kelompok sasaran. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk membandingkan tingkat regulasi emosi subjek sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok berbasis *self-management*. Intervensi melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *self-management* ini dilaksanakan sebanyak 6 sesi pertemuan yang dirancang agar peserta didik dapat secara mandiri mengenali, memantau, dan

mengubah cara mereka bereaksi terhadap emosi negatif.

Informan dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VII SMP Negeri 10 Palopo tahun ajaran 2025/2026. Sampel penelitian berjumlah 10 peserta didik yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek dengan kriteria memiliki tingkat regulasi emosi dalam kategori rendah berdasarkan hasil pre test.

Lokasi dan waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 10 Kota Palopo. Lokasi ini dipilih karena berdasarkan hasil observasi dan informasi dari guru BK, terdapat peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi seperti mudah marah, cemas, dan menarik diri dari pergaulan. Sekolah juga memiliki layanan BK yang aktif sehingga mendukung pelaksanaan intervensi melalui konseling kelompok.

Penelitian berlangsung selama dua bulan yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan konseling kelompok berbasis *self-management*, pengambilan data (pretest dan

posttest), serta analisis hasil penelitian.

Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa metode untuk memperoleh data yang akurat dan komprehensif mengenai regulasi emosi peserta didik, yaitu:

1) Angket (Kuesioner) Regulasi Emosi

Instrumen utama dalam penelitian ini berupa angket regulasi emosi yang diadaptasi dari teori Gross (2015), Angket diberikan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*), untuk mengetahui perubahan tingkat regulasi emosi peserta didik setelah mengikuti konseling kelompok berbasis *self-management*.

2) Observasi Peindukung

Penelitian bersama guru BK melakukan observasi langsung selama pelaksanaan konseling kelompok. Observasi difokuskan pada perilaku yang meinceirminkan kemampuan regulasi emosi, seperti kemampuan menahan emosi negatif, keterbukaan diri, dan kemampuan mengekspresikan emosi secara adaptif. Hasil observasi dicatat

menggunakan lembar observasi terstruktur.

3) Wawancara Peindukung

Wawancara dilakukan secara terbatas kepada guru BK dan beberapa peserta didik untuk memperoleh data peindukung terkait kondisi emosional peserta didik sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan. Wawancara ini membantu meimpeirkuat hasil angket dan observasi dengan perspektif kualitatif (Agung Jaeilani, 2024).

Teknik analisis data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas pendekatan *self-management* melalui layanan konseling kelompok terhadap regulasi emosi peserta didik. Data dianalisis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pretest-posttest* control group.

Langkah-langkah analisis data meliputi:

1) Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi regulasi emosi peserta didik pada saat pretest dan posttest. Analisis ini mencakup perhitungan nilai rata-rata, standar

deviasi, nilai minimum dan maksimum, serta perubahan skor sebelum dan sesudah perlakuan. Tujuannya adalah untuk melihat kecenderungan data dan pola perubahan regulasi emosi peserta didik sebelum dilakukan pengujian statistik inferensial (Deistri et al., 2024).

2) Uji Validitas Instrumen

Sebelum instrumen angket regulasi emosi digunakan dalam penelitian, dilakukan uji validitas untuk mengetahui kelayakan dan ketepatan setiap butir pernyataan dalam mengukur aspek regulasi emosi. Uji validitas dilakukan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment. Suatu butir pernyataan dikatakan valid apabila nilai korelasinya lebih besar dibandingkan nilai r tabel pada taraf signifikansi 0,05. Uji ini bertujuan memastikan bahwa setiap item instrumen benar-benar mewakili konstruk yang diukur sehingga layak digunakan dalam penelitian.

3) Uji Reliabilitas Instrumen

Setelah instrumen dinyatakan valid, dilakukan uji Reliabilitas untuk mengetahui tingkat konsistensi internal instrumen. Uji Reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus

Cronbach's Alpha, di mana nilai Reliabilitas dianggap memadai apabila mencapai nilai α minimal 0,70. Nilai Alpha yang tinggi menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi yang baik dalam mengukur regulasi emosi, sehingga instrumen tersebut cukup stabil dan dapat diandalkan untuk digunakan dalam penelitian.

4) Uji Normalitas

Menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal.

5) Uji Efektivitas

Untuk mengetahui perbedaan tingkat regulasi emosi setelah diberikan perlakuan, digunakan uji-t independen (Independent Sample t-test).

Kriteria pengambilan keputusan:

Jika $\text{Sig. (p)} < 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok Eksperimen dan kelompok kontrol.

Jika $\text{Sig. (p)} \geq 0,05$, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil

1. Gambaran Tingkat Regulasi Emosi Peserta didik Sebelum

Intervensi Pengukuran tingkat regulasi (*Pre-test*)

Pengukuran tingkat regulasi emosi dilakukan pada 66 peserta didik kelas VII SMPN 10 Palopo sebagai data awal (*pre-test*). *Pre-test* diberikan sebelum pelaksanaan perlakuan tepatnya pada tanggal 27 Feibruari 2026, untuk mengukur dan mengetahui kondisi awal regulasi emosi peserta didik dengan memberikan angket skala regulasi emosi. Gambaran umum regulasi emosi peserta didik sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *self-management* disajikan pada Tabel 1.1 beirikut:

Renta ng Skor	Kateg ori	Frekue nsi (f)	Persent ase (%)
168 – 200	Sanga t Tinggi	1	1.5%
136 – 166	Tinggi	27	40.9%
104 – 135	Sedan g	34	51.5%
72 - 103	Renda h	4	6.1%
40 – 71	Sanga t Renda h	0	0.0%
Total		66	100%

*Tabel 1.1 Distribusi Freikueinsi
Tingkat Regulasi Emosi Siswa (N=66)*

menunjukan indikasi kesulitan dalam mengelola dorongan emosional dan meireispons situasi peimicu streis secara adaptif.

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas siswa berada pada kategori "Sedang" (51.5%) dan "Tinggi" (40.9%). Namun, terdapat 6.1% siswa yang berada pada kategori "Rendah". Data ini menjadi dasar bagi penelitian untuk melakukan intervensi, kareina siswa pada kategori rendah tersebut

2. Profil Subjek Intervensi (Kelompok Eksperimen)

Dari hasil skrining populasi, terpilih 10 siswa yang memiliki skor terendah untuk diberikan layanan konseling kelompok. Profil awal ke-10 subjek tersebut dipaparkan pada Tabel 1.2:

*Tabel 1.2 Skor Pre-test Subjek
Terpilih (n=10)*

No	Inisial Subjek	Skor Total	Kategori
1	AL (P)	85	Rendah
2	RM (L)	96	Rendah
3	AS (P)	97	Rendah
4	MF (P)	100	Rendah
5	AC (P)	108	Sedang (Bawah)
6	SA (P)	109	Sedang (Bawah)
7	TN (L)	109	Sedang (Bawah)
8	AM (P)	112	Sedang (Bawah)
9	AD (P)	113	Sedang (Bawah)
10	AU (P)	116	Sedang (Bawah)
Rerata Kelompok		104.5	Sedang/Rendah

didik di SMPN 10 Palopo. Tahap awal yang dilakukan sebelum pemberian layanan kepada konseili adalah pengenalan dan informasi kegiatan. Pendekatan ini dipilih karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk menjadi "manajer" bagi dirinya sendiri. Dalam konseling kelompok, siswa diajarkan untuk:

1. Self-Monitoring: Peserta didik dilatih untuk mencatat secara mandiri setiap perubahan perasaan, pikiran, dan situasi yang mereka alami ke dalam sebuah buku catatan atau "jurnal emosi"
2. Stimulus Control: Melalui diskusi kelompok, peserta didik mengidentifikasi hal-hal spesifik di lingkungan sekolah yang kerap menyulut amarah atau kesedihan,

4) Pemberian

Perlakuan/Treatment

Penelitian ini menerapkan pendekatan *self-management* untuk meningkatkan regulasi emosi peserta

3. seperti ejekan dari teman sebaya atau tekanan dari tugas sekolah. Menghindari situasi yang memicu emosi negatif yang tidak terkendali.
4. Self-Reward: Hadiah yang disepakati berupa hal-hal sederhana yang disukai remaja awal, seperti membeli jajan kesukaan, meluangkan waktu untuk istirahat tambahan, atau melakukan hobi yang menyenangkan.

Hasil *pre-test* ini berfungsi sebagai *baseline* (titik awal) untuk mengukur sejauh mana layanan konseling kelompok nantinya dapat memberikan perubahan yang signifikan setelah proses intervensi berakhir.

5) Hasil Analisis Data *Post-test*

Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *self-management* sebanyak 6 sesi, dilakukan pengukuran akhir (*post-test*). Hasil perbandingan skor antara *pre-test* dan *post-test* disajikan pada Tabel 1.13:

Tabel 1.3 Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen (n=10)

No	Inisial Subjek	Skor Pre-test	Skor Post-test	Peningkatan (Gain)	Kategori Akhir
1	AC	108	119	+11	Sedang
2	AU	116	114	-2	Sedang
3	AM	112	138	+26	Tinggi
4	SA	109	126	+17	Tinggi
5	TN	109	113	+4	Sedang
6	AL	85	97	+12	Rendah (Naik)
7	AS	97	113	+16	Sedang
8	MF	100	137	+37	Tinggi
9	RM	96	144	+48	Tinggi
10	AD	113	164	+51	Sangat Tinggi
Rata-rata		104.50	127.10	+22.0	Tinggi

Berdasarkan Tabel 1.3, terlihat bahwa 9 dari 10 siswa mengalami peningkatan skor regulasi emosi setelah mengikuti intervensi. Kenaikan paling signifikan dialami oleh subjek AD (+51 poin) dan RM (+48 poin), yang kini berada pada kategori Sangat Tinggi dan Tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa teknik *self-management* sangat efektif dalam membantu siswa mengelola emosi mereka secara mandiri. Meskipun terdapat satu subjek (AU) yang mengalami sedikit penurunan (-2 poin) yang mungkin disebabkan oleh faktor eksternal saat pengisian *post-test*

seperti kondisi fisik atau suasana hati saat itu, namun secara keseluruhan rata-rata kelompok meningkat secara drastis dari 104.5 menjadi 127.

6) Interpretasi Perubahan Perilaku Melalui Self-Management

Peningkatan skor ini dapat dijelaskan melalui keberhasilan siswa dalam menerapkan tahapan *self-management* yang dipelajari selama sesi konseling kelompok:

1. Kemampuan Self-Monitoring:
Siswa kini lebih mampu meindeiteiksi tanda-tanda fisik saat emosi negatif muncul (seperti jantung berdebar atau tangan mengepal) sebelum emosi tersebut meledak.
2. Efektivitas Stimulus Control:
Siswa mulai mampu menghindari konflik verbal atau fisik di lingkungan sekolah dengan cara menjauh sementara dari situasi yang memicu amarah.
3. Dukungan Dinamika Kelompok: Format konseling kelompok memungkinkan siswa saling bertukar strategi regulasi emosi, sehingga siswa dengan skor sangat

rendah (seperti AL) meirasa teirmotivasi oleh kemajuan teiman-teimannya.

7) Uji Analisis Deskriptif

Tabel 1.4 Hasil Uji Analisis Deskriptif

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deiviation	Std. Elrror Mean
Pair 1 Pretest				
Regulas i Emosi	104.50	10	9.665	3.060
Posttest				
Regulas i Emosi	127.10	10	19.105	6.041

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, dipeiroleh nilai rata-rata pretest siswa yaitu 104.50 dan pada posttest yaitu 127.10. ini beirarti teirjadi peningkatan nilai regulasi emosi dengan teknik self management. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa pemberian teknik self management berpengaruh signifikan teirhadap regulasi emosi siswa kelas VII di SMPN 10 Palopo.

8) Uji Realibilitas

Untuk menguji konsistensi angket/butiran pernyataan kuisioner.

Teknik pengukuran nya dengan menggunakan nilai Cronbacht Alpha yang dapat diterima jika nilainya lebih besar dari 0.06.

Tabel 1.5 Hasil Uji Realibilitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Deleted	Scale Variance if Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Deleted
P1	127.36	279.589	.296	.779
P2	127.65	280.907	.214	.782
P3	127.83	277.772	.280	.779
P4	127.59	285.322	.102	.786
P5	127.97	277.045	.284	.779
P6	127.38	290.085	-.002	.789
P7	127.27	289.863	.007	.788
P8	128.35	265.461	.487	.770
P9	127.62	277.562	.325	.778
P10	128.38	275.685	.340	.777
P11	127.29	272.885	.457	.774
P12	128.21	269.370	.421	.773
P13	127.45	291.729	-.043	.790
P14	128.00	275.754	.285	.779
P15	127.79	275.431	.439	.775
P16	127.61	277.412	.248	.781
P17	127.15	276.807	.379	.777
P18	128.85	274.131	.329	.777
P19	127.44	285.666	.110	.785
P20	127.79	281.770	.179	.783
P21	128.36	277.404	.234	.781

P22	127.76	275.756	.321	.778
P23	128.82	270.736	.395	.774
P24	127.74	283.271	.129	.785
P25	127.42	280.063	.194	.783
P26	127.66	287.241	.058	.787
P27	127.38	277.316	.271	.780
P28	127.98	273.523	.332	.777
P29	127.70	276.430	.338	.777
P30	128.00	276.246	.275	.779
P31	127.65	283.954	.143	.784
P32	128.05	281.152	.171	.784
P33	127.15	282.069	.207	.782
P34	128.14	271.166	.401	.774
P35	128.82	283.690	.120	.786
P36	127.71	276.331	.321	.778
P37	128.24	275.417	.358	.777
P38	127.61	284.366	.126	.785
Pe39	127.97	262.214	.571	.766
P40	127.39	282.212	.137	.785

9. Uji Normalitas

Uji distribusi normal digunakan untuk menilai apakah sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel berdistribusi normal atau tidak. Kreteria pengujian tingkat signifikansinya lebih besar dari 0.05 maka data dikatakan berdistribusi normal. Teknik yang digunakan yaitu teknik Uji Shapiro Wilk karena sampel yang digunakan dalam penelitian < 100.

Tabel 1.6 Hasil Uji Normalitas

Tabel 1.7 Hasil Uji t

Berdasarkan output dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal yang ditunjukkan dengan nilai signifikan Shapiro-Wilk yaitu lebih besar dari

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest Regulasi Emosi	.241	10	.103	.913	10	.304
Posttest Regulasi Emosi	.145	10	.200 [*]	.970	10	.890

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction
 0.05, dengan data pretest nya yaitu 0.304 dan nilai posttest nya yaitu 0.890.

10 Uji Efektivitas

Untuk mengetahui perbedaan tingkat regulasi emosi setelah diberikan perlakuan, digunakan uji-t independen (Independent Sample t-test).

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval				
					of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Regulasi Emosi - Posttest Regulasi Emosi	-22.600	17.270	5.461	-34.954	-10.246	-4.138	9	.003

Berdasarkan tabel output hasil uji t diperoleh nilai sig = 0.003, yang berarti lebih kecil dari nilai signifikansi 0.05. dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima.

H_0 = tidak ada perbedaan nilai regulasi emosi siswa sebelum dan setelah diberikan konseling kelompok, dinyatakan ditolak.

H_a = Ada perbedaan nilai regulasi emosi siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok, dinyatakan diterima.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat regulasi emosi peserta didik kelas VII di SMPN 10 Palopo sebelum diberikan intervensi berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *self-management*. Berdasarkan hasil analisis deskriptif menggunakan kategorisasi interval skor teoritis, ditemukan bahwa tingkat regulasi emosi peserta didik tersebar ke dalam beberapa tingkatan yang bervariasi,

namun didominasi oleh kategori sedang dan tinggi.

Secara rinci, dari total 66 peserta didik yang menjadi responden di SMPN 10 Palopo, terdapat 1 siswa (1,5%) berada pada kategori "Sangat Tinggi", 27 siswa (40,9%) berada pada kategori "Tinggi", 34 siswa (51,5%) berada pada kategori "Sedang", dan 4 siswa (6,1%) berada pada kategori "Rendah". Tidak ada siswa yang teridentifikasi memiliki regulasi emosi pada kategori "Sangat Rendah" (0,0%). Dominasi kategori sedang (51,5%) ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta didik kelas VII sebenarnya telah memiliki dasar kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi mereka, namun belum mencapai tahapan yang optimal atau konsisten dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah.

Temuan empiris mengenai dominasi kategori "Sedang" pada regulasi emosi siswa ini sangat erat kaitannya dengan teori yang dikemukakan oleh James Gross melalui *Process Model of Emotion Regulation*. Menurut Gross (2015), regulasi emosi adalah proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab atas pemantauan, evaluasi, dan modifikasi reaksi

emosional guna mencapai tujuan individu. Gross membagi proses ini ke dalam garis waktu peimbangan emosi, mulai dari *anticipatory focus on emotion regulation* (strategi sebelum emosi meuncak secara penuh, seperti *cognitive reappraisal*) hingga *response-focused emotion regulation* (modulasi respons setelah emosi terjadi, seperti *expressive suppression*).

Ditinjau dari teori Gross, peserta didik kelas VII di SMPN 10 Palopo yang berada pada kategori "Sedang" mengindikasikan bahwa kapasitas mereka masih tertahan pada strategi *expressive suppression* yaitu sekedar menekan atau menyembunyikan ekspresi emosi negatif mereka secara spontan ketika menghadapi konflik atau tekanan di sekolah. Namun, mereka belum mampu mencapai tahapan *cognitive reappraisal* (penataan kembali kognitif), yaitu kemampuan mendalam untuk membongkar ulang pemikiran subjektif dari stimulus negatif menjadi sudut pandang yang lebih positif dan konstruktif. Akibatnya, kontrol emosi mereka menjadi fluktuatif dan sangat rentan goyah apabila tekanan lingkungan meningkat.

Kemampuan *cognitive reappraisal* yang diidealkan oleh Gross ini merupakan n targeit utama dalam pendekatan *self-management*. Melalui komponein-komponein *self-management* seperti *self-monitoring* (pemantauan diri), *self-evaluation* (evaluasi diri), dan *self-renforcement* (peinghargaan diri), peserta didik dilatih untuk secara sadar meingubah skema berpikirnya. Inteigrasi antara teori Gross dan pendekatan *self-management* ini memberikan dasar bahwa emosi negatif bukanlah sesuatu yang harus diteikan secara paksa, melainkan dikelola sejak dalam sistem kognitif siswa sebelum termanifestasi menjadi perilaku yang maladaptif di sekolah.

Temuan ini sejalan dengan pandangan Theiodorou eit al., 2024 yang menegaskan bahwa masa remaja merupakan n fase peirkembangan yang kerap kali menimbulkan ketegangan emosional yang intens. Ketegangan ini muncul kareina adanya disonansi peirkembangan, di mana kematangan fisik remaja beirkembang jauh lebih ceipat daripada kematangan psikologisnya. Ketidakmatangan psikologis inilah yang secara empiris teiceirmin dari data penelitian, di mana

51,5% siswa masih memiliki kemampuan regulasi emosi yang berada pada kategori sedang (belum matang seipeinuhnya).

Ketidakstabilan tersebut seimakin dipeirteigas oleh situasi transisi yang dihadapi subjek penelitian. Sebagai siswa kelas VII (remaja awal) yang baru meimasuki lingkungan Sekolah Meineingah Peirtama (SMP), mereka dituntut untuk mampu meinyeisuaikan diri dengan ceipat. Sebagai mana dinyatakan oleh (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019), kemampuan mengelola emosi menjadi keteirampilan adaptabilitas yang sangat krusial bagi siswa SMP deimi menyelahraskan diri dengan tuntutan akadeimik baru seikaligus dinamika hubungan sosial yang kian kompleiks di sekolah. Siswa dengan tingkat regulasi emosi yang masih berada pada kategori sedang dan rendah reintaan mengalami hambatan penyesuaian diri jika tidak segera diberikan bantuan eksternal .

Penelitian regulasi emosi peserta didik di SMPN 10 Palopo ini membawa implikasi teoritis maupun praktis yang signifikan bagi dunia bimbingan dan konseling. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (Konselor Sekolah): Hasil *pre-test* berbasis teori Gross ini

berfungsi sebagai instrumein *neieid assessment* yang valid. Konselor sekolah dapat meimeitakan bahwa 51,5% siswa (kategori sedang) meimbutuhkan peinguatan pada aspek *cognitive changei*, sedangkan 6,1% siswa (kategori rendah) meimbutuhkan peinanganan intervensi klinis yang lebih intensif melalui konseling kelompok untuk meilatih kemampuan dasar *self-management* mereka. Peimeitaan ini memberikan implikasi reifleiktif bagi peserta didik untuk meningkatkan *self-awareineiss* (kesadaran diri) teirhadap reispons emosional mereka. Melalui tindak lanjut layanan *self-management*, siswa diajarkan untuk tidak bersikap reaktif (langsung meledak-leidak), melainkan proaktif menggunakan rasionalitas kognitifnya dalam menghadapi konflik di sekolah. Secara institusional, gambaran emosi siswa membantu SMPN 10 Palopo dalam meirumuskan kebijakan sekolah yang adaptif dan ramah anak. Sekolah dapat meindukung teirciptanya iklim lingkungan belajar yang kondusif yang menginteigrasikan aspek kesehatan mental dan keceirdasan emosional ke dalam aktivitas peingeimbangan diri siswa.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan peimbahasan mengenai peineirapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *self-management* dalam meregulasi emosi peserta didik kelas VII di SMPN 10 Palopo, maka kesimpulan penelitian ditarik berdasarkan tiga rumusan masalah yang diajukan sebagai beirikut:

1. Gambaran tingkat kemampuan regulasi emosi peserta didik di SMPN 10 Palopo : Sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*), kemampuan regulasi emosi peserta didik secara umum berada pada kategori Sedang. Dari 66 reispondein, mayoritas berada di kategori "Sedang" seibanyak 34 siswa (51,5%), diikuti kategori "Tinggi" 27 siswa (40,9%), "Rendah" 4 siswa (6,1%), dan "Sangat Tinggi" 1 siswa (1,5%). Hal ini mengindikasikan remaja awal di sekolah tersebut baru seibatas menekan emosi (*expressivei suppression*), namun belum optimal dalam membingkai ulang stimulus negatif secara positif (*cognitive reapprasal*).

2. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *self-management* : Intervensi ini diimplementasikan secara sistematis dalam 6 sesi pertemuan memanfaatkan dinamika interpersonal kelompok sebagai media pembelajaran yang aman. Peserta didik dilatih menguasai tiga komponen inti secara mandiri: *self-monitoring* (mencatat perasaan dan pemicu lewat jurnal emosi), *self-evaluation* (mengevaluasi dampak dan menetapkan target perubahan), serta *self-reinforcement* (memberikan hadiah kecil pada diri sendiri atas keberhasilan mengontrol emosi).
3. Pendekatan *self-management* melalui layanan konseling kelompok terbukti efektif secara signifikan meningkatkan regulasi emosi peserta didik. Secara deskriptif, rata-rata skor kelompok Eksperimen (10 subjek) naik drastis dari *pre-test* 104,50 menjadi *post-test* 127,10. Uji statistik *paired sample t-test*

menghasilkan nilai signifikansi 0,003 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang membuktikan adanya pengaruh positif nyata terhadap peningkatan stabilitas regulasi emosi Siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelila. (2024). Jurnal Pendidikan Integratif Jurnal Pendidikan Integratif. *Jurnal Pendidikan Integratif Jurnal Pendidikan*, 5(3), 115–122.
- Agung Jaailani, El. P. M. dan O. N. (2024). *Peran Konselor dalam Layanan BK dengan Teknik self-management untuk Meningkatkan Resiliensi Diri*. 03(2), 331–341.
- Agustin, R. S., & Jombang, S. M. K. P. (2024). *Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Peserta Didik*. 07(02), 51–62.
- Assunniyyah. (2025). *Pengaruh Refleksi Diri Terhadap Motivasi Belajar Santri Kelas*. 04(02), 44–53.
- Chintya, R., & Sit, M. (2024). Analisis Teori Daniel Goleman dalam Perkembangan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini Analysis of Daniel Goleman's Theory in the Development of Emotional Intelligence in Early Childhood. *Absorbing Mind: Journal of Psychology and*

- Child Deveilopmeint*, 4(1), 159–168.
<https://doi.org/10.37680/absorbeint>
- Deistri, M., Fauzi, T., & Putri, R. D. (2024). *Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Self-*. 11(3), 291–301.
- Deiwi, A. R., & Putri, A. C. C. (2023). Peineirapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Waktu Belajar pada Peserta didik SMA X. *Jipsi*, 5(2), 77–86.
<https://doi.org/10.37278/jipsi.v5i2.769>
- Diah fitriani, Agung Slameit Kusmanto, & Rina Aristiani. (2025). Impleimeintasi Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Manajeimein Waktu Peserta Didik Xi-F2 Sma Negeri 2 Kudus. *HEILPEIR: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 42(2), 81–93.
<https://doi.org/10.36456/heilpeir.vol42.no2.a10309>
- Dinda Asmidar Tanjung, & Ahmad Syarqawi. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Self Management Pada Peserta didik Kecanduan Tiktok. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 768–781.
<https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6985>
- Hammam, A. A., & Naqiyah, N. (2024). Peineirapan Konseling Teknik Self Management Untuk Meingurangi Adiksi Gamei Onlinei Pada Peserta Didik. *Jurnal BK UNEISA*.
<https://ejournal.uneisa.ac.id/index.php/jurnal-bk-uneisa/article/view/64191%0Ahttps://ejournal.uneisa.ac.id/index.php/jurnal-bk-uneisa/article/view/64191/48546>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-Compassion and Elmotion Regulation in Adoleisceincei. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148–156.
<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.7740>
- Holmqvist Larsson, K., & Zeitteirqvist, M. (2024). An eimotion regulation skills training for adoleisceints and pareints: peirceptions and acceiptability of meithodological aspeicts. *Frontieirs in Psychiatry*, 15(Deiceimbeir), 1–14.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1448529>
- Meilinda, El. Y., Arisyah, Z. T., Ellya, R. A., Peirmata, I., Peirnando, N. T., & Deiwi, R. S. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dalam Penelitian Teirkini (2020 - 2025) meimahami diri seindiri , menghadapi peirmasalahan , serta menyeimbangkan poteinsi yang. *SOSIAL: Jurnal Ilmiah Peindidikan IPS*, 3(2), 11–45.
- Mustakim, I. (2023). KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK MODEL KIPAS (Konseling Intensif Progreisif Adaptif Struktur) DENGAN TEKNIK WDEIP DALAM

- MENINGKATKAN KETAHANAN AKADEMIK SISWA. *Jurnal Visionary: Penelitian Dan Peingeimbangan Dibidang Administrasi Peindidikan*, 11(1), 110. <https://doi.org/10.33394/vis.v11i1.7569>
- Nurhasanah, N., & Hasibuan, M. F. (2024). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Control Beirmuatan Konsep STOIS dalam Meireiduksi Emosi Negatif pada Peserta didik Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Meidan. *Eldu Socieity: Jurnal Peindidikan, Ilmu Sosial Dan Peingabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1360–1365. <https://doi.org/10.56832/eidu.v4i2.482>
- Rahmawati, A., & Firman, F. (2024). Hubungan Self-management dengan Burnout Akadeimik Peserta didik dalam Peimbelajaran di Elra Neiw Normal. *Counseilia; Jurnal Bimbingan Konseling Peindidikan Islam*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.31943/counseilia.v5i1.157>
- Said, N., Aryani, F., & Buchori, S. (2024). Efektivitas Teknik Self Management dalam Meindorong Peningkatan Disiplin Peserta didik di SMKN 1 Tinambung. *Consilium: Elducation and Counseiling Journal*, 5(1), 38. <https://doi.org/10.36841/consilium.v5i1.5214>
24307. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06081-7>
- Seimbiring, M., & Tarigan, T. (2022). Deiwani Elditor. *Jurnal Penelitian Peindidikan Agama Katolik*, 2(2), 131–147.
- Teilaumbanua, Y., Solang, D. J., & Feibrianto, R. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Teiman Sebaya Teirhadap Keceirdasan Emosional Pada Mahapeserta didik PGSD. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Peindidikan*, 4(3), 262–278. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v4i3.4277>
- Theiodorou, C., Kareikla, M., & Panayiotou, G. (2024). Elnhancing Elmotion Regulation Skills in High-Risk Adoleisceints Duei to thei Elxisteincei of Psychopathology in thei Family: Feiasibility and Uncontrolleid Pilot Study of a Group Inteirveintion in a Naturalistic School Seitting. *Inteirnational Journal of Elnvironmental Reiseiarch and Public Heialth*, 21(6). <https://doi.org/10.3390/ijeirp>