

Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Terhadap Regulasi Emosi Pada Siswa SMA Srijaya Negara Palembang

Rahmi Sofah¹, Talitha Sofie Azzahra²
Universitas Sriwijaya, Indonesia
 tsofieazzahra25@gmail.com¹

Submitted: 08-06-2023

Revised: 16-06-2023

Accepted: 23-06-2023

Copyright holder:

© Sofah, R., & Azzahra, T. (2023).

First publication right:

© Ghaidan Jurnal Bimbingan Konseling & Masyarakat

How to cite: Sofah, R., & Azzahra, T. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Realitas Terhadap Regulasi Emosi Siswa SMA Srijaya Negara Palembang. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Masyarakat*, 7(1), 105-109.

<https://doi.org/https://doi.org/10.19109/ghaidan.v7i1.17834>

Published by:

UIN Raden Fatah Palembang

Journal website:

<https://ghaidan.co.id/index.php/bcp>

E-ISSN:

2621-8283

ABSTRACT:

Emotion regulation is a person's ability to manage emotions positively, which is very necessary to place their emotions properly. To overcome the emotional instability of students in their teens, the ability to manage emotions is needed. This study aims to determine the effect of group counseling with a reality approach to emotion regulation in students at SMA Srijaya Negara Palembang. This study uses experimental research methods. The type of research design used is pre-experimental design. The pre-experimental design used is a one group pretest-posttest design. The population of this study was class XI IPA 1, which consisted of 36 students. The sample of this study was 10 students from class XI IPA 1 who were identified as having low emotional regulation. Sampling was done by purposive sampling technique. Data were collected using an emotional regulation questionnaire using a Likert scale. Data analysis used the Wilcoxon test. Based on the results of research and data analysis, there is an impact of group counseling with a reality approach to emotion regulation in class XI IPA 1 students at SMA Srijaya Negara Palembang, seen from the average pretest and posttest results based on the Wilcoxon test.

KEYWORDS: *Emotion Regulation, Group Counseling, Reality Approach.*

PENDAHULUAN

Usia SMA merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Dalam perkembangan masa ini banyak sekali ditemukan permasalahan yang dihadapi anak remaja. Gunarsa dan Gunarsa menyatakan bahwa salah satu karakteristik yang dapat menimbulkan masalah pada masa remaja adalah ketidakstabilan emosi. Segala pertentangan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari mereka, memicu emosi pada remaja yang bisa berakibat pada berbagai permasalahan, sehingga diperlukan kemampuan untuk mengelola emosinya dengan baik.¹

Kemampuan mengelola emosi dinamakan regulasi emosi. Greenberg mendefinisikan regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat guna mencapai keseimbangan emosi. Orang yang mampu memahami emosi yang sedang ia rasakan, akan lebih mampu mengelola emosinya secara positif.

¹ Wahyuni, S. Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 1(1): 45-49. 2013

Sebaliknya, orang yang kesulitan memahami emosi yang sedang bergejolak dalam perasaannya, menjadi rentan dan terpenjara oleh emosinya sendiri. Sehingga mengalami kebingungan akan makna dari suasana emosi yang sedang ia rasakan.²

Remaja dengan karakteristik regulasi emosi rendah diantaranya, memiliki masalah dengan teman sebaya di sekitar lingkungannya. Karakteristik remaja dengan regulasi emosi rendah cenderung bertindak tidak sesuai dengan norma yang ada, misalnya menjadi pelaku *bullying* antar teman, pesimis, kurang percaya diri, mudah menyalahkan orang lain, meluapkan emosinya dengan hal-hal negatif, berkelahi dengan teman, dendam, pasrah, mudah marah dan putus asa. Sedangkan, karakteristik remaja dengan regulasi emosi tinggi akan bertindak positif dan berkembang dengan baik dalam perilaku hidupnya. kemampuan regulasi emosi ditunjukkan dengan tidak mudah marah, tidak mudah tersinggung, tidak dendam, dan tidak bersikap kasar.

Bimbingan dan konseling memiliki berbagai layanan pengentasan dalam membantu peserta didik. Salah satunya adalah layanan konseling kelompok. Konseling kelompok ialah suatu upaya pemberian bantuan konselor kepada individu yang mengalami masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok untuk mencapai perkembangan yang optimal.³ Layanan konseling kelompok sangat efektif bagi siswa karena melalui layanan ini siswa memiliki kemampuan untuk mengembangkan diri dan mendapatkan solusi untuk mengentaskan permasalahan pribadi yang sedang dialaminya. Dalam pemberian layanan konseling pada siswa, Guru BK membutuhkan pendekatan yang tepat, sehingga permasalahan siswa dapat terentaskan dengan baik. Salah satunya menggunakan pendekatan realitas

Konseling kelompok realitas merupakan suatu upaya bantuan yang diberikan kepada individu dalam suasana kelompok yang memfokuskan pada perilaku sekarang, dimana peran konselor yaitu membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri dan orang lain. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan pelaksanaan konseling realitas efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosi dan kebahagiaan siswa.⁴

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada Guru BK di SMA Srijaya Negara, layanan konseling kelompok sudah dilaksanakan, tetapi belum pernah menggunakan pendekatan khusus. Karena keterbatasan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki, sehingga Guru BK disekolah tersebut memerlukan model konseling kelompok dengan pendekatan realitas untuk membantu siswanya yang bermasalah karena rendahnya regulasi emosi. Hasil wawancara juga menyebutkan bahwa masih terdapat siswa yang memiliki regulasi emosi yang rendah seperti marah jika mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan, membentak, mengejek temannya secara spontan, mudah tersinggung untuk hal-hal yang sepele. Oleh karena itu perlunya konseling kelompok dengan pendekatan realitas untuk membantu meningkatkan regulasi emosi peserta didik.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode penelitian eksperimen. Jenis desain penelitian yang digunakan yaitu *pre-experimental design*. Rancangan *pre-experimental* yang

² Hidayati, E. Peran pendampingan regulasi emosi terhadap perilaku maltreatment pada ibu dari anak GPP/H. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*. 10(2): 73-86. 2012

³ Tohirin. *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT RajaGrafindo. 2013

⁴ Cahyani, A. I. Keefektifan Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional dan Kebahagiaan Siswa SMK Ibu Kartini Semarang. *Tesis*. Semarang: Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Negeri Semarang. 2019.

digunakan adalah jenis *one group pretest-posttest design*. Pada desain penelitian ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan atau treatment. Dengan demikian hasil penelitian dapat diketahui lebih akurat, sebab untuk membandingkannya dapat melihat keadaan sebelum diberikan perlakuan. Penelitian ini digunakan untuk menguji apakah terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas terhadap regulasi emosi siswa di SMA Srijaya Negara Palembang.

Subjek penelitian ini adalah 10 orang siswa kelas XI IPA 1 yang teridentifikasi mengalami regulasi emosi yang rendah berdasarkan hasil angket. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan angket regulasi emosi dengan menggunakan skala likert. Sebelum angket disebar di uji terlebih dahulu validitas dan reliabilitasnya, dari hasil uji validitas terdapat 20 item pernyataan yang valid dan terdapat 10 item pernyataan tidak valid dan untuk uji reliabilitasnya sebesar 0.77 yang artinya tingkat reliabilitasnya kuat. Teknik analisis data peneliti menggunakan Uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan perlakuan konseling kelompok, 10 siswa anggota kelompok diberikan *pretest* terlebih dahulu, dari hasil instrumen regulasi emosi diperoleh sebanyak 10 siswa dari kelas XI IPA 1 yang memiliki nilai terendah pada saat pengisian angket regulasi emosi. Pretest disebar bertujuan untuk mendapatkan data awal tentang regulasi emosi pada siswa, diberikan angket kepada 10 siswa sebelum memberikan layanan yang hasilnya menunjukkan :

**Tabel 1 Hasil Pre-Test dan Posstest
Regulasi Emosi Siswa**

Inisial	Kelas	Pretest		Posttest	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
AL	XI IPA 1	49	Rendah	72	Tinggi
AM	XI IPA 1	52	Rendah	81	Tinggi
BS	XI IPA 1	50	Rendah	75	Tinggi
MR	XI IPA 1	49	Rendah	76	Tinggi
SZ	XI IPA 1	52	Rendah	74	Tinggi
NMA	XI IPA 1	51	Rendah	83	Tinggi
MNNH	XI IPA 1	50	Rendah	69	Tinggi
DC	XI IPA 1	46	Rendah	69	Tinggi
MT	XI IPA 1	50	Rendah	74	Tinggi
RD	XI IPA 1	48	Rendah	75	Tinggi
Total Skor		497		748	
Rata-Rata		49,7	Rendah	74,8	Tinggi

Setelah mengetahui hasil pre-test maka diberikan perlakuan dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas, setelah layanan diberikan maka dilaksanakan post-test untuk mengukur apakah layanan konseling kelompok pendekatan realitas berpengaruh terhadap regulasi emosi siswa.

Untuk selanjutnya dari perbedaan hasil pretest dan posttest di uji dengan Uji wilcoxon yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan dari sebelum dan sesudah dilaksanakan layanan konseling

kelompok dengan pendekatan realitas apakah ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas terhadap regulasi emosi siswa. Hal ini dapat diukur apabila nilai sig (2-tailed) < 0,05 maka terdapat perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah konseling kelompok realitas diberikan. Jika nilai sig (2-tailed) > 0,05 maka tidak terdapat perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah konseling kelompok realitas diberikan.

Berdasarkan tabel wilcoxon menunjukkan jika nilai sig (2-tailed) sebesar 0,005 dimana $0,005 < 0,05$ dengan hasil Zscore = -2,807 sehingga terdapat perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah konseling kelompok pendekatan realitas diberikan. Dengan hal tersebut maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang artinya ada perbedaan rata-rata antara regulasi emosi pretest dengan posttest, sehingga dapat dikatakan ada pengaruh yang signifikan konseling kelompok dengan pendekatan realitas terhadap regulasi emosi pada siswa.

Penelitian ini untuk melihat pengaruh dari layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas terhadap regulasi emosi pada siswa. Dari hasil penyebaran instrumen *pretest* terdapat 10 orang siswa yang mengalami regulasi emosi yang rendah dengan rata-rata 49,7. Setelah itu mereka diberikan perlakuan atau treatment berupa konseling kelompok dengan pendekatan realitas sebanyak 4 sesi. Sesi pertama yaitu peneliti mengidentifikasi apa keinginan dari setiap anggota, sesi kedua peneliti mengeksplorasi apa yang telah dilakukan anggota kelompok untuk mencapai kebutuhan atau keinginannya tersebut, sesi ketiga mengevaluasi atau menentukan pilihan perilaku baru yang lebih konstruktif dan sesi keempat yaitu membuat rencana untuk mencapai perilaku baru yang diinginkan.

Setelah itu diberikan kembali tes, yakni berupa post test. Hasil penyebaran instrumen post test menunjukkan rata-rata 74,8 yaitu adanya peningkatan. Berdasarkan dari output SPSS melalui uji wilcoxon, terlihat bahwa *asympt.sig (2-tailed)* bernilai 0,005. Karena 0,005 lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya ada perbedaan rata-rata antara hasil regulasi emosi pretest dengan posttest, sehingga dapat dikatakan ada pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realitas terhadap regulasi emosi pada siswa.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Atin layanan konseling kelompok realitas dapat meningkatkan kemampuan mengontrol emosi pada siswa kelas VII MTs NW Tanak Maik Tahun Ajaran 2019/2020.⁵ Sejalan juga dengan hasil penelitian oleh Ferdialdo layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas efektif untuk meningkatkan aktivitas belajar pada peserta didik kelas VIII A di SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.⁶

Menurut Glasser & Zuni Konseling realitas dapat diterapkan didalam lingkungan sekolah untuk menangani berbagai kegagalan atau kesulitan belajar dan meningkatkan prestasi akademik siswa, dengan cara membantu siswa mengembangkan identitas berhasil. Selain itu bisa digunakan untuk membantu konseli menangani berbagai bentuk gangguan perilaku dan emosi seperti kecemasan, kenakalan, konflik perkawinan bahkan untuk menangani psikosa dan menurunkan angka kriminalitas.

Menurut Winkel konseling kelompok adalah proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari dalam suasana kelompok untuk mengembangkan diri para anggotanya. Sehingga Konseling realitas merupakan salah satu pendekatan konseling yang digunakan oleh konselor untuk membantu klien memahami dirinya

⁵ Atin, S. W. F. Pengaruh konseling kelompok realitas untuk meningkatkan kemampuan mengontrol emosi pada siswa kelas VII MTs NW Tanak Maik Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jurnal Konseling Pendidikan*. 3(2): 60-72. 2019

⁶ Ferdialdo, K. Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Dalam Meningkatkan Aktivitas Belajar Peserta Didik Kelas Viii Smp PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. *Disertasi*. Lampung: UIN Raden Intan. 2018.

sendiri, membantu klien memfokuskan pada perbuatan dan pikirannya sekarang dan bukan pada perasaan serta pemahaman masa lampau yang tidak tersadari motifnya.⁷

KESIMPULAN

Konseling kelompok dengan pendekatan realitas berpengaruh terhadap regulasi emosi siswa kelas XI IPA 1 di SMA Srijaya Negara Palembang dibuktikan dari perbedaan hasil rata-rata *pretest* dan *posttest*. Hasil *uji wilcoxon* diperoleh $Z_{score} = -2.807$ hal tersebut terlihat bahwa *asympt.sig* (2-tailed) bernilai 0,005. Karena 0,005 lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya ada perbedaan rata-rata antara hasil regulasi emosi *pretest* dengan *posttest*. sehingga dapat dikatakan ada pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realitas terhadap regulasi emosi pada siswa.

REFERENSI

- ATIN, SITI WAHIDA FITRI. Pengaruh konseling kelompok realitas untuk meningkatkan kemampuan mengontrol emosi pada siswa kelas VII MTs NW Tanak Maik tahun pelajaran 2019/2020. Diss. Universitas Hamzanwadi, 2019. <https://eprints.hamzanwadi.ac.id/3317/>
- Azwar, S. *Penyusunan Skala Psikologi* (Vol. 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar. (2012).
- Cahyani, A. I. (2019). *Keefektifan Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional dan Kebahagiaan Siswa SMK Ibu Kartini Semarang*. Tesis. Semarang: Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Negeri Semarang. Retrieved from <https://lib.unnes.ac.id/>
- Ferdialdo, Kevin. Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Dalam Meningkatkan Aktivitas Belajar Peserta Didik Kelas Viii Smp PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Diss. UIN Raden Intan Lampung, 2018. [URI:http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/3468](http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/3468)
- Hidayati, Erny. *Peran pendampingan regulasi emosi terhadap perilaku maltreatment pada ibu dari anak GPP/H*. Universitas Ahmad Dahlan, 2013. [Google Scholar](#)
- Nuraeni, Nuraeni, and Mastari Mastari. "Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Self-Esteem Siswa." *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6.2 (2022). DOI: <https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4492>
- Herianto, Endah Puspaningrum, and Eko Darminto. "Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Menurunkan Kebiasaan Menggunakan Telepon Pintar Saat Proses Pembelajaran." *Jurnal BK UNESA* 9.2 (2019): 42-43. [Google Scholar](#)
- Tohirin. *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah berbasis integrasi*. Divisi Buku Perguruan Tinggi, RajaGrafindo Persada, 2007. [Google Scholar](#)
- Wahyuni, Sri. "Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1.1 (2013). Wahyuni, Sri. "Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1.1 (2013). DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i1.3279>

⁷ Nuraeni, N., & Mastari, M. Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Self-Esteem Siswa. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 6(2): 1329-1341. 2022