

**PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK  
*MODELLING* SIMBOLIK UNTUK MENINGKATKAN  
KEMAMPUAN REGULASI EMOSI SISWA KELAS  
VII SMP AL-KAUTSAR BANDAR LAMPUNG**

**(Skripsi)**

**Oleh  
MEI LISA WATI**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2021**

## ABSTRAK

### PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *MODELLING* SIMBOLIK UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI SISWA KELAS VII SMP AL-KAUTSAR BANDAR LAMPUNG

Oleh

Mei Lisa Wati

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui layanan bimbingan kelompok teknik *modelling* simbolik dapat dipergunakan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada siswa kelas VII SMP Al-Kautsar Bandar Lampung. Desain penelitian ini yaitu *time series design* dengan menggunakan metode *quasi experimental*. Subyek penelitian berjumlah 10 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan skala regulasi emosi. Hasil penelitian menunjukkan dari hasil analisis data *pretest* dan *posttest* regulasi emosi siswa dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, diperoleh dengan skor  $Z$  hitung =  $-2.810 < Z$  tabel = 1.645 sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulan penelitian terdapat peningkatan kemampuan regulasi emosi dengan layanan bimbingan kelompok teknik *modelling* simbolik pada siswa kelas VII SMP Al-Kautsar Bandar Lampung.

**Kata kunci:** bimbingan kelompok, regulasi emosi, teknik *modelling* simbolik.

## **ABSTRACT**

### ***USE OF THE GROUP GUIDANCE SERVICES with SYMBOLIC MODELING TECHNIQUES TO IMPROVE THE ABILITY OF EMOTIONAL REGULATION IN SEVENTH GRADE STUDENTS OF JUNIOR HIGH SCHOOL AL-KAUTSAR BANDAR LAMPUNG***

***By***

***Mei Lisa Wati***

*This study aims to determine the group guidance services with symbolic modeling techniques can be used to improve the ability of emotional regulation in seventh grade students of SMP Al-Kautsar Bandar Lampung. The design of this study is a time series design using a quasi-experimental method. The research subjects were 10 people. The data collection technique used an emotional regulation scale. The results showed that from the results of the pretest and final test data analysis of students' emotional regulation using the Wilcoxon test, it was obtained with a score of Z of counting =  $-2.810 < Z$  of table =  $1.645$  so that  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. The conclusion of the study is that there is an increase in the ability to regulate emotions with group guidance services with symbolic modeling techniques in seventh grade students of SMP Al-Kautsar Bandar Lampung.*

***Keywords:*** group guidance, emotional regulation, symbolic modeling techniques.

**PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK  
*MODELLING* SIMBOLIK UNTUK MENINGKATKAN  
KEMAMPUAN REGULASI EMOSI SISWA KELAS  
VII SMP AL-KAUTSAR BANDAR LAMPUNG**

Oleh  
**MEI LISA WATI**

**Skripsi**  
Sebagai Salah Satu syarat untuk Mencapai Gelar  
**SARJANA PENDIDIKAN**  
pada  
**Jurusan Ilmu Pendidikan**  
**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2021**

Judul Skripsi : **PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK  
TEKNIK MODELLING SIMBOLIK UNTUK  
MENINGKATKAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI  
PADA SISWA KELAS VII SMP AL-KAUTSAR BANDAR  
LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : ***Mei Lisa Wati***

No. Pokok Mahasiswa : 1613052022

Program Studi : S-1 Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

**Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A.,Psi.**  
NIP19790714 200312 2 001

Dosen Pembimbing II

**Yohana Oktariana, M. Pd.**  
NIK 231304871006201

**2. Ketua Jurusan**

**Dr. Riswandi, M.Pd.**  
NIP 19760808 200912 1 001

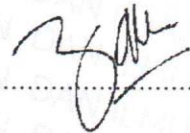
**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

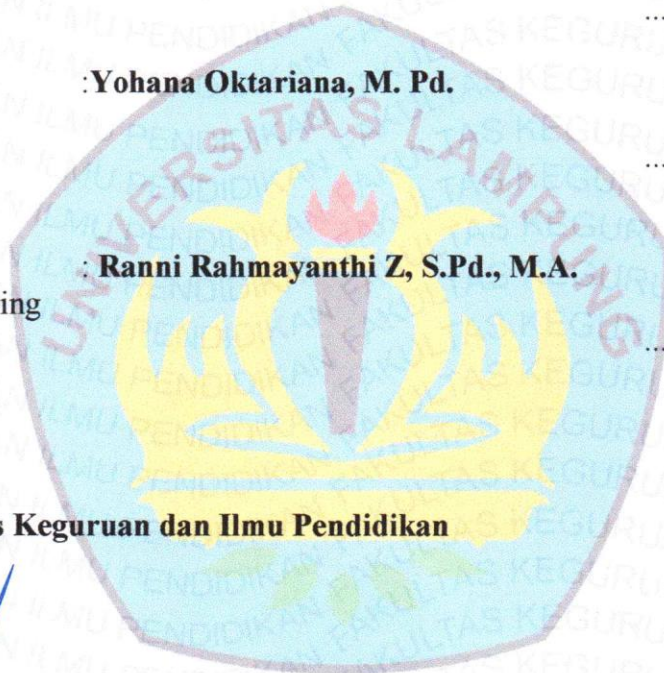
Ketua : **Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A.,Psi.**



Sekretaris : **Yohana Oktariana, M. Pd.**



Penguji  
Bukan Pendamping : **Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A.**



**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.**

NIP 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 16 Agustus 2021

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mei Lisa Wati  
NPM : 1613052022  
Program Studi : S-1 Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung

menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Modelling* Simbolik Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas Vii Smp Al-Kautsar Bandar Lampung” tersebut adalah hasil penelitian saya kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Apabila di kemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 18 Agustus 2021  
Yang membuat pernyataan,



**Mei Lisa Wati**  
NPM 1613052022

## RIWAYAT HIDUP



Mei Lisa Wati, lahir di Bandar Lampung pada tanggal 09 Mei 1998. Peneliti merupakan anak keempat dari empat bersaudara, pasangan Bapak Sugiyanto dengan Ibu Munawaroh.

Berikut pendidikan formal yang pernah ditempuh :

1. TK Arusydah I Bandar Lampung, lulus pada tahun 2004.
2. Sekolah Dasar (SDN) 6 Penengahan Bandar Lampung, lulus pada tahun 2010.
3. Sekolah Menengah Pertama di SMP Bina Mulya Bandar Lampung, lulus pada tahun 2013.
4. Madrasah Aliyah (MAN) 1 Bandar Lampung, lulus pada tahun 2016

Pada tahun 2016, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK) Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung.



## **MOTTO**

**“Sesungguhnya Sesudah Kesulitan Itu Pasti Ada Kemudahan.”**

**(QS. Asy-Syarh: 5)**

**Jika Engkau Tidak Bisa Menjadi Batang Nyiur Yang Tegar  
Jadilah Segumpal Rumput Tetapi Mampu Memperindah Taman**

**(Sandi Racana Putera Saburai)**

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillahirobbil'alamin

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT. atas Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Dengan kerendahan hati kupersembahkan karya kecilku ini kepada orang-orang yang sangat berharga dalam hidupku:

Kedua orangtuaku tercinta: **Bapak Sugiyanto dan Ibu Munawaroh** Yang dengan tulus merawatku, membesarkanku dengan penuh kasih sayang, mendidik, memotivasi, dan mendoakanku diselepas Sholat-sholatnya. Terimakasih atas segala pengorbanan yang kalian berikan untukku.

Suamiku Tersayang: **Dicky Kurniawan**

Terimakasih telah menjadi penyemangatku, slalu mendukungku dan menemaniku dikala senang maupun susah.

Kakak-kakaku tersayang: **Yuliana Eka Saputri, Nurhadi Munanto Dwi Saputra, Yudi Kristrianto**

Terimakasih kalian telah menjadi penyemangatku, selalu mendukungku, dan menghiburku dengan canda dan tawa.

**Para pendidik**

Yang selalu membimbingku, memotivasi, dan menjadi panutanku. Terimakasih atas jasa-jasa yang telah kalian berikan.

**Almamater tercinta, Universitas Lampung**

Terimakasih atas kesempatan belajar yang diberikan kepadaku.

## SANWACANA

Alhamdulillahirobbil‘alamin. Puji syukur kehadiran Allah SWT. atas segala rahmat dan nikmat-Nya sehingga penulisan skripsi ini telah terselesaikan sebagai syarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan.

Skripsi ini berjudul “Penggunaan Layanan Bimbingan dan Kelompok Teknik *Modelling* Simbolik Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas VII SMP Al-Kautsar Bandar Lampung”. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari peran dan bantuan berbagai pihak, oleh sebab itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Karomani, M.Si., Rektor Universitas Lampung yang mengesahkan ijazah dan gelar sarjana, sehingga peneliti termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung;
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi, M.A., Psi., selaku Ketua Program Studi S-1 Bimbingan Konseling Universitas Lampung sekaligus selaku Dosen Pembimbing I, yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan surat

guna syarat skripsi serta memberikan bimbingan, saran, nasihat yang bermanfaat untuk penyempurnaan skripsi ini..

5. Ibu Yohana Oktariana, M.Pd. Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, saran dan masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Ibu Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A. selaku dosen Pembahas yang telah memberikan saran perbaikan yang sangat berharga dalam proses penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Karyawan Kampus Gedung B Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah memberikan banyak pengetahuan dan pengalaman, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak Rudiyanto, M.Pd. selaku kepala sekolah SMP Al-Kautsar Bandar Lampung yang telah memberikan izin penelitian.
9. Bapak Agus. Bapak Joko dan Ibu Suci selaku guru mitra yang telah memberikan arahan dan motivasi dalam penelitian ini.
10. Dewan guru, staff, dan peserta didik di SMP Al-Kautsar Bandar Lampung, yang telah membantu selama penelitian berlangsung.
11. Rekan-rekan seperjuangan, Bimbingan dan Konseling angkatan 2016 yang telah membersamai dalam suka maupun duka dimasa perkuliahan.
12. Keluarga besar Racana Raden Intan-Puteri Silamaya, UKM Pramuka Universitas Lampung yang telah mengajarku banyak hal.

13. Semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis namun tidak mengurangi rasa terima kasih kepada semuanya.

Bandar Lampung, 18 Agustus 2021  
Peneliti,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mei Lisa Wati', written over a light gray rectangular background.

**Mei Lisa Wati**  
NPM 1613052022

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	6
F. Ruang Lingkup Penelitian.....	8
G. Kerangka Pikir.....	8
H. Hipotesis Penelitian .....	10
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Regulasi Emosi .....	12
1. Emosi .....	12
2. Pengertian Regulasi Emosi .....	16
3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi .....	18
4. Perkembangan Regulasi Emosi pada Remaja .....	20
5. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	21
6. Regulasi Emosi pada Usia Remaja .....	23
7. Tahapan Regulasi Emosi .....	25
8. Ciri-Ciri Regulasi Emosi .....	26
B. Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Modelling Simbolik.....	27
1. Pengertian Bimbingan Kelompok Teknik Modelling Simbolik .....	28
2. Tujuan Bimbingan Kelompok Teknik Modelling Simbolik.....	30
3. Komponen Bimbingan Kelompok Teknik Modelling Simbolik .....	30
4. Dinamika Kelompok.....	33
5. Asas-asas Bimbingan Kelompok.....	36
6. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok Teknik Modelling Simbolik .....	37
C. Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Modelling</i> simbolik untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi .....	39

<b>III METODELOGI PENELITIAN</b>	
A. Waktu dan Tempat Penelitian .....	43
B. Metode Penelitian .....	43
C. Subyek Penelitian.....	45
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	46
E. Teknik Pengumpulan Data.....	47
F. Pengujian Instrumen Penelitian.....	51
G. Teknik Analisis Data .....	51
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	53
1. Gambaran Hasil Pra Penelitian.....	53
2. Deskripsi Data Pretest .....	55
3. Pelaksanaan Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok.....	58
4. Hasil Pelaksanaan .....	70
B. Analisis Data Hasil .....	89
C. Uji Hipotesis .....	90
D. Pembahasan .....	92
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	100
B. Saran .....	101
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>105</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>108</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kriteria bobot nilai pada skala regulasi emosi .....	48
2. Kisi-kisi instrumen skala regulasi emosi.....	49
3. Kriteria Regulasi Emosi .....	50
4. Daftar Subjek Penelitian .....	54
5. Kriteria Regulasi Emosi .....	56
6. Hasil <i>Pretest</i> .....	57
7. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian .....	58
8. Perbandingan antara <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kemampuan Regulasi Emosi .....	70
9. Analisis hasil penelitian menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> .....	90
10. Hasil Tes Statistik Uji <i>Wilcoxon</i> .....	91



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pikir Regulasi Emosi dengan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Modelling simbolik .....	10
2. Pola <i>time series design</i> .....	44
3. Grafik peningkatan regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikan layanan Bimbingan Kelompok Teknik Modelling Smbolik.....	71
4. Grafik Perubahan Kemampuan Regulasi Emosi MAS .....	72
5. Grafik Perubahan Kemampuan Regulasi Emosi NC .....	74
6. Grafik Perubahan <i>Kemampuan</i> Regulasi Emosi NAS.....	76
7. Grafik Perubahan Kemampuan Regulasi Emosi ATK.....	78
8. Grafik Perubahan Kemampuan Regulasi Emosi CS.....	80
9. Grafik Perubahan Kemampuan Regulasi Emosi AF.....	82
10. Grafik Perubahan Kemampuan Regulasi RA .....	83
11. Grafik Perubahan Kemampuan Regulasi MR.....	85
12. Grafik Perubahan Kemampuan Regulasi AMS .....	86
13. Grafik Perubahan Kemampuan Regulasi E.....	88

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala Regulasi Emosi.....	108
2. Uji Kelayakan Video.....	110
3. Hasil Hitung <i>Pretest</i> .....	112
4. Hasil Hitung <i>Posttest</i> Ke 6.....	113
5. Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> .....	114
6. Surat Izin Penelitian.....	115
7. Surat Balasan Penelitian.....	116
8. Foto Penelitian.....	117

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

#### **1. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa anak-anak dan remaja, umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun. Siswa merupakan remaja yang sedang dalam proses berkembang ke arah kematangan emosional. Siswa sekolah menengah pertama (SMP) termasuk dalam usia remaja yang rentan dengan gangguan emosi, karena tingkat kelabilan sebagai bagian masa transisi dari masa anak-anak menuju remaja ditandai dengan perubahan fisik yang begitu cepat disertai perubahan psikologis dan sosial.

Hurlock (1993) mengatakan bahwa masa remaja adalah suatu periode yang dikatakan sebagai periode “badai tekanan” yaitu suatu masa dimana terjadi ketegangan emosi yang tinggi diakibatkan adanya perubahan fisik dan kelenjar. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan masalah-masalah pada remaja seperti masalah kontrol emosi, dalam beragama, kesehatan, ekonomi, pendidikan, mengisi waktu luang, dan masalah percintaan. Setiap mengatasi permasalahannya, remaja memiliki cara yang berbeda-beda, ada yang mampu mengatasi

dengan baik, dan ada yang memiliki kesulitan dalam mengatasi permasalahan tersebut.

Regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi, dan reaksi perilaku yang berhubungan dengan emosi (Shaffer, 2005). Melihat fenomena yang ada saat ini, remaja sering kali dihadapkan dengan berbagai masalah yang menyangkut aspek emosi. Hal ini terjadi karena ketidakmampuan siswa dalam menjalankan perubahan pada masa remaja. Permasalahan tersebut seperti, kasus yang diperoleh melalui media massa yaitu fenomena terjadi di Jambi pada tanggal 29 Januari 2019. Salah satu pelajar SMP di kota Sarolangun Jambi, nekat mengakhiri hidupnya dengan cara gantung diri di dalam kamarnya. Siswi tersebut diduga kecewa terhadap orang tuanya karena sering ribut dan korban merasa kurang diperhatikan sehingga korban mengambil jalan pintas dengan gantung diri (sindonews.com, diunduh pada tanggal 30 Januari 2019)

Kasus diatas bisa terjadi karena rendahnya kemampuan regulasi emosi yang dimiliki siswa tersebut. Akan tetapi, jika siswa tersebut memiliki regulasi emosi yang baik maka ketika ia mengalami peristiwa yang membuatnya terluka sedih, respon yang dimunculkan tidak sampai frustrasi yang berlebihan dan bertindak sewajarnya tanpa harus menyudahi hidupnya dengan cara yang tragis. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Kemampuan yang tinggi

dalam mengelola emosi akan meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya adalah definisi dari regulasi emosi (Gross, 2007).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara dengan guru bimbingan dan konseling dan mata pelajaran serta wali kelas di SMP Al-Kautsar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020, menunjukkan bahwa siswa cenderung memiliki regulasi emosi rendah, yaitu mudah tersinggung apabila ditegur, tindakan *bullying* verbal, perilaku agresif seperti mudah marah, melempar barang, memukul sampai melukai orang lain. Perilaku tersebut kebanyakan dilakukan oleh siswa kelas VII informasi ini didapatkan dari guru wali kelas dan guru BK. Melihat peristiwa tersebut jelas dapat mengganggu perkembangan siswa dari aspek sosial, prestasi dan motivasi belajarnya. Sehingga, diperlukan penanganan yang menyeluruh di dalam lingkup keluarga, sekolah, dan masyarakat, terutama pada dirinya sendiri.

Sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling, yaitu pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan, dan pengembangan maka layanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah memiliki peranan yang penting dalam pengembangan diri siswa, termasuk membantu siswa dalam mengatur dirinya sendiri. Hal ini juga berkaitan dengan bidang bimbingan yang terdapat dalam bimbingan dan konseling, yaitu pribadi, sosial, belajar, dan karir dengan memanfaatkan layanan yang ada di bimbingan dan konseling (layanan orientasi, informasi, penyaluran dan

penempatan, penguasaan konten, konseling perorangan, konseling kelompok, dan bimbingan kelompok).

Salah satu layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling yaitu bimbingan kelompok yang sangat tepat untuk membantu permasalahan siswa, karena melalui dinamika kelompok siswa diberikan kesempatan untuk menyampaikan gagasan, perasaan, dan permasalahan yang berguna bagi pengembangan pribadi dan/atau pemecah masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan Lestari (2012) bahwa Bimbingan kelompok mempunyai manfaat besar bagi individu, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang bertujuan untuk menggali dan mengembangkan diri dan potensi yang dimiliki individu.

Beberapa teknik dalam BK dapat digunakan untuk mengatasi masalah siswa. Penerapan dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi siswa, berupa teknik *modelling* simbolik. Teknik ini bertujuan untuk memberikan gambaran kepada siswa melalui pemberian video tentang ciri-ciri seseorang yang memiliki regulasi emosi dengan tujuan agar siswa dapat lebih memahami, mengerti, dan mampu mengambil keputusan atas apa yang telah dilihatnya melalui media audio visual tersebut. Seperti yang dikemukakan Purnamasari (2012) *modelling* simbolik merupakan cara/prosedur yang dilakukan dengan menggunakan media seperti film, video, buku pedoman, dll dengan cara mendemonstrasikan perilaku yang dikehendaki atau hendaknya dimiliki

oleh klien. *Modelling* simbolik ini dikembangkan untuk perorangan maupun kelompok.

Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok teknik *modelling* simbolik diharapkan dapat memberikan pemahaman siswa dalam meningkatkan regulasi emosi, sehingga terhindar dari berbagai tindakan atau perilaku maladaptif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Berdasarkan permasalahan di atas, maka dilakukan penelitian yang berjudul “Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Modelling* Simbolik untuk meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi pada siswa kelas VII SMP Al-Kautsar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020”

## **B. Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Ketika melakukan kesalahan ada siswa yang mudah tersinggung saat diingatkan oleh guru/temannya.
- b. Terdapat siswa yang kurang memiliki rasa sopan santun seperti enggan lalu berpura-pura tidak melihat atau menyingkir agar tidak menyapa guru, bersalaman, dan ketika melewati guru/yang lebih tua.
- c. Terdapat siswa yang melakukan *bullying* verbal dengan temannya
- d. Terdapat siswa yang memukul dan melempar barang kepada teman yang menggangukannya
- e. Terdapat siswa yang berkelahi dan bermusuhan dengan temannya.

f. Terdapat beberapa siswa yang tidak memperhatikan dan sibuk dengan aktivitasnya sendiri pada saat KBM berlangsung.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah “Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Modelling* Simbolik untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi pada Siswa Kelas VII SMP Al-Kautsar Bandar Lampung”

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka dalam penelitian ini masalah sebagai berikut “Regulasi Emosi siswa rendah” dan permasalahannya yaitu “Apakah Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Modelling* Simbolik dapat meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi siswa pada kelas VII SMP Al-Kautsar Bandar Lampung”

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok teknik *modelling* simbolik dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada siswa kelas VII SMP Al-Kautsar Bandar Lampung.



- b. Untuk memberikan pemahaman serta membantu siswa untuk memperbaiki regulasi emosinya agar menjadi lebih baik dari sebelumnya.

## **2. Manfaat Penelitian**

### **a. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengembangan keilmuan dalam bimbingan dan konseling (BK) khususnya dalam pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* simbolik.

### **b. Manfaat Praktis**

#### 1. Bagi Siswa

Manfaat bagi siswa dengan diadakannya layanan bimbingan kelompok ini adalah supaya siswa dapat memahami tentang regulasi emosi sebagai salah satu upaya membina hubungan baik di lingkungan sosial, mampu mengendalikan emosi dengan baik dan tepat serta memahami tugas sebagai remaja dengan baik.

#### 2. Bagi Guru

Sebagai masukan bagi para guru agar dapat memperkaya konsep-konsep bimbingan, khususnya kajian bimbingan kelompok mengenai meningkatkan regulasi emosi pada siswa dan lebih memahami perkembangan emosi dan cara meregulasi emosi siswa dalam interaksi yang terjalin, sehingga mampu mencegah atau mengatasi masalah-masalah yang muncul sebagai akibat pertikaian yang terjadi antar siswa.

#### 3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumbang pemikiran di SMP Al-Kautsar Bandar Lampung, sehingga dapat dijadikan pertimbangan untuk menetapkan kebijakan selanjutnya dan pertimbangan guru BK dalam meningkatkan program layanan bimbingan dan konseling, utamanya bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* simbolik.

### **C. Ruang Lingkup Penelitian**

#### **1. Ruang Lingkup Objek Penelitian**

Ruang lingkup objek penelitian ini adalah bagaimana layanan bimbingan kelompok teknik *modelling* simbolik dapat dipergunakan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada siswa kelas VII SMP Al-Kautsar Bandar Lampung.

#### **2. Ruang Lingkup Subjek Penelitian**

Ruang lingkup subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII di SMP Al-Kautsar Bandar Lampung.

#### **3. Ruang Lingkup Tempat dan Waktu Penelitian**

Ruang lingkup tempat penelitian ini adalah SMP Al-Kautsar Bandar Lampung, waktu penelitian tahun pelajaran 2019/2020.

### **D. Kerangka Pikir**

Kerangka pikir merupakan gambaran mengenai hubungan antar variabel dalam suatu penelitian, yang diuraikan oleh jalan pikiran melalui kerangka logis.

Berikut ini kerangka pikir yang disusun oleh peneliti:

Pengembangan diri yang ada di sekolah lebih tertuju pada perkembangan diri peserta didik yang dapat dilihat berupa prestasi belajar yang diperolehnya. Selain itu, perkembangan yang lainnya lebih kepada karakter yang akan terbentuk pada diri siswa berupa sikap belajar yang baik dibuktikan dengan sikapnya baik ketika saat pembelajaran berlangsung maupun sikap mereka dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

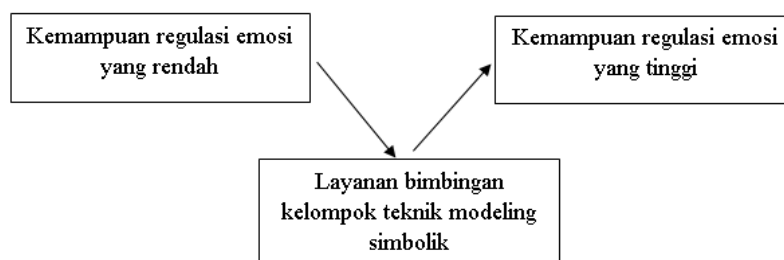
Regulasi emosi yang ada pada diri siswa berperan dalam pembentukan karakter siswa tersebut serta akan mempengaruhi prestasi belajar yang diraihinya . Semakin tinggi regulasi emosi pada diri siswa tersebut, maka akan semakin baik pula sikapnya dalam kegiatan belajarnya. Menurut Gross (dalam Anggraeny, 2007) Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengontrol atau mengendalikan emosi yang dirasakannya. Sehingga dalam kegiatan pembelajaran pun akan berlangsung lebih efektif karena siswa dengan lebih kreatif dan stabil dalam mengembangkan regulasi emosinya. Regulasi emosi ini diharapkan ada pada diri setiap siswa di sekolah, sehingga dapat menyebabkan pembelajaran berlangsung dengan baik.

Sukardi dan Kusmawati (2008) menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing) dan membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dalam kehidupan sehari-hari dan untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar dan untuk pertimbangan dalam

pengambilan keputusan. Terbentuknya dinamika kelompok yang baik maka siswa dapat melihat, menilai, dan merasakan permasalahan melalui media audio visual tersebut. Selain itu juga penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik *modelling* simbolik ini dilaksanakan agar siswa memperoleh berbagai bahan atau informasi yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari melalui video yang diberikan, dimana informasi tersebut dapat digunakan sebagai acuan untuk mengambil keputusan.

Dengan demikian, diharapkan siswa dapat meningkatkan pemahamannya dalam meregulasi emosi menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *modelling* simbolik melalui dinamika kelompok yang baik serta melihat dan menonton video yang diberikan maka siswa bisa melihat, menilai, dan memutuskan untuk mengevaluasi diri dari perilaku-prilakunya selama ini terutama pada masalah regulasi emosi yang rendah, sehingga dapat merugulasi emosinya dengan sebagaimana mestinya.

Berdasarkan uraian di atas dapat digambarkan alur pikir penelitian ini yaitu sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Pikir Regulasi Emosi dengan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Modelling* simbolik

## E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah peneliti telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2012). Jawaban sementara ini membantu peneliti agar proses penelitiannya lebih terarah. Penelitian ini ada dua jenis variabel, yaitu variabel terikat regulasi emosi dan variabel bebas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *modelling* simbolik.

Berdasarkan kajian teori diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut :

Ho: Layanan Bimbingan kelompok Teknik *Modelling* Simbolik tidak dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada siswa kelas VII SMP Al-Kautsar Bandar Lampung

Ha: Layanan Bimbingan kelompok teknik *modelling* simbolik dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada siswa kelas VII SMP Al-Kautsar Bandar Lampung.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Regulasi Emosi**

#### **1. Emosi**

Pada umumnya, setiap individu memiliki emosi. untuk menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Emosi memainkan peranan yang penting dalam kehidupan seorang individu untuk menggerakkan aktivitasnya dan mengoptimalkan potensinya. Memang tidak semua individu mampu meregulasi emosinya dengan baik saat dihadapkan pada situasi yang tidak diharapkan. Masing-masing memiliki kekhasan di dalam mengekspresikan emosi dan melakukan meregulasi emosi. Banyak para ahli yang mendefinisikan emosi dari berbagai aspek dan sudut pandang yang berbeda. Berikut penjelasan beberapa pengertian tentang emosi menurut para ahli.

##### **a. Pengertian Emosi**

Perbuatan atau perilaku sehari-hari pada umumnya disertai oleh perasaan-perasaan tertentu, seperti perasaan senang atau tidak senang. Perasaan senang atau tidak senang yang terlalu menyertai perbuatan-perbuatan kita sehari-hari disebut warna afektif. Warna afektif kadang-kadang kuat,

kadang-kadang lemah, atau kadang-kadang tidak jelas (samar-samar), dalam hal warna afektif tersebut kuat, maka perasaan-perasaan menjadi lebih mendalam, lebih luas, dan lebih terarah, perasaan-perasaan ini disebut emosi (Sunarto & Hartono, 2013). Emosi adalah reaksi penilaian (positif atau negatif) yang kompleks dari sistem saraf seseorang terhadap rangsangan dari luar atau dari dalam diri sendiri (Sarlito, 2016).

Emosi merupakan keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu. Emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah atau menyingkiri terhadap sesuatu. Perilaku tersebut pada umumnya disertai adanya ekspresi kejasmanian, sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi. Emosi adalah efektivitas yang melebihi batas, sehingga kadang-kadang yang bersangkutan tidak dapat menguasai diri dan menyebabkan hubungan sosial terganggu (Walgito, 2011).

Berdasarkan definisi emosi dari beberapa ahli yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah reaksi penilaian (positif atau negatif) yang dimiliki setiap individu yang dapat diketahui melalui ekspresi kejasmanian sehingga orang dapat mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi, bahkan kadang-kadang yang bersangkutan tidak dapat menguasai diri dan menyebabkan hubungan sosial terganggu.

## b. Perubahan Fisik Emosi

Emosi adalah warna afektif yang kuat dan ditandai oleh perubahan-perubahan fisik. Ada beberapa perubahan-perubahan fisik yang terjadi akibat reaksi saat emosi (Sunarto & Hartono, 2013), antara lain :

- 1) Reaksi elektris pada kulit : meningkat bila terpesona.
- 2) Peredaran darah : bertambah cepat bila marah.
- 3) Denyut jantung : bertambah cepat bila terkejut.
- 4) Pernapasan : bertambah panjang kalau kecewa.
- 5) Pupil mata : membesar bila marah.
- 6) Liur : mengering kalau takut atau tegang.
- 7) Bulu roma : berdiri kalau takut.
- 8) Pencernaan : mencret-mencret kalau tegang.
- 9) Otot : menegang dan bergetar bila ketakutan.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa setiap individu akan merasakan perubahan-perubahan fisik yang timbul dari reaksi emosi itu sendiri sesuai dengan emosi apa yang ia rasakan seperti marah maka mata akan melotot, denyut jantung berdebar lebih kencang jika sedang terkejut, pernafasan bertambah panjang jika sedang mengalami perasaan kecewa, bulu roma akan berdiri merasa takut, peredaran darah akan bertambah lebih cepat jika sedang marah dan air liur akan mengering jika sedang merasa tegang/takut.



### c. Kondisi-kondisi Emosi

Ada beberapa kondisi-kondisi emosional (Sunarto & Hartono, 2013), antara lain :

#### 1) Cinta/ Kasih Sayang

Faktor penting dari kehidupan remaja adalah kapasitas untuk mencintai orang lain dan kebutuhannya untuk mendapatkan cinta dari orang lain. Kemampuan untuk menerima cinta sama pentingnya dengan kemampuan untuk memberinya.

#### 2) Gembira

Umumnya individu dapat mengingat kembali pengalaman-pengalaman yang menyenangkan yang dialami selama remaja. Pengalaman-pengalaman tersebut bisa menjadi sangat berkesan sehingga menimbulkan rasa gembira remaja.

#### 3) Kemarahan dan Permusuhan

Sejak masa kanak-kanak, rasa marah telah dikaitkan dengan usaha remaja untuk mencapai dan memiliki kebebasan sebagai seorang pribadi yang mandiri. Rasa marah merupakan gejala yang penting diantara emosi-emosi yang memainkan peranan yang menonjol dalam perkembangan kepribadian.

#### 4) Ketakutan dan Kecemasan

Remaja telah mengalami serangkaian perkembangan panjang yang mempengaruhi pasang surut berkenaan dengan rasa ketakutannya.

Beberapa rasa takut terdahulu telah teratasi, dan banyak ketakutan-ketakutan baru karena adanya kecemasan-kecamasan dan rasa berani yang bersamaan dengan perkembangan remaja.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam merespon emosi dan setiap individu diharapkan mampu mengelola emosi yang muncul, atau bisa disebut dengan kemampuan regulasi emosi.

## **2. Pengertian Regulasi Emosi**

Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik secara lisan maupun perbuatan dapat membantu meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik pada seseorang saat menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan dalam hidupnya. Kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan merupakan pengertian dari Regulasi emosi. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi, dan reaksi perilaku yang berhubungan dengan emosi (Shaffer, 2005). Selain itu, regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif (Gross, 2007).

Regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan menurut Gottman dan Katz (dalam Anggreiny, 2014). Selain itu, regulasi emosi merupakan proses menerima, mempertahankan dan mengendalikan suatu kejadian, intensitas dan lamanya emosi dirasakan, proses fisiologis yang berhubungan dengan emosi, ekspresi wajah serta perilaku yang dapat diobservasi menurut Walden dan Smith (dalam Anggreiny, 2014).

Regulasi emosi yang merupakan suatu sistem dari pribadi sadar seseorang akan berpengaruh pada perilaku yang diambil oleh orang tersebut. Hal ini dimisalkan pada seorang siswa yang diberikan tugas oleh gurunya, dengan memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, siswa dapat dengan bebas memonitor dirinya dan juga mengevaluasi tindakan yang dilakukannya yang juga akan berpengaruh pada pembelajarannya baik secara proses maupun hasil. Namun bagi siswa yang memiliki regulasi emosi yang rendah, ia tidak bisa mengatur dirinya sendiri untuk menyelesaikan tugas tersebut dan proses maupun hasil pembelajarannya kurang maksimal. Regulasi emosi adalah salah satu yang perlu dikembangkan dalam pribadi pribadi siswa. Sehingga siswa dapat mengontrol dirinya sendiri dan memahami dengan baik kemampuan ataupun

kelemahan dalam dirinya, dan dapat menemukan identitas dirinya sesuai dengan tugas perkembangan masa remajanya.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi ialah suatu proses yang dihadapi individu agar dapat mengontrol serta menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan yang meliputi kemampuan mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berpikir seseorang, dan respon emosi (ekspresi wajah, tingkah laku dan nada suara) serta dapat dengan cepat menenangkan diri setelah kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakan.

### **3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi**

Ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang menurut Gross (2007) yaitu :

- 1) *Strategies to emotion regulation (strategies)* ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.
- 2) *Engaging in goal directed behavior (goals)* ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berfikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
- 3) *Control emotional responses (impulse)* ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang

ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

- 4) *Acceptance of emotional response (acceptance)* ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Thompson (2006) menyebutkan aspek aspek regulasi emosi yaitu

1. Kemampuan memonitor emosi yaitu kemampuan seseorang untuk memahami semua proses yang terjadi dalam diri, perasaan, pikiran dan latar belakang dari tindakannya
2. Kemampuan mengevaluasi emosi, yaitu kemampuan individu dalam mengelola dan menyeimbangkan emosi yang ada dalam dirinya.
3. Kemampuan memodifikasi emosi yaitu kemampuan individu untuk mengubah dan memodifikasi emosi yang dirasakannya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki beberapa aspek yaitu kemampuan individu untuk memiliki strategi dalam mengontrol emosi, tidak mudah terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan, dapat menunjukkan respon emosi yang tepat, dan dapat menerima suatu peristiwa yang ditimbulkan oleh emosi.

#### **4. Perkembangan Regulasi Emosi pada Remaja**

Perkembangan emosi tidak bisa dijauhkan dari rentang masa anak-anak. Pemahaman anak mengenai emosi sudah muncul sejak usia 4 tahun, namun emosi tidak berkembang dengan sendirinya, tetapi harus tetap diajarkan hal ini menurut Piaget (dalam Santrock, 2007). Semakin dini diajarkan maka semakin besar kapasitas anak mencapai karakter yang solid, yaitu *growing to think, believe, and act morally* (Santrock, 2007). Kualitas emosi tinggi dibutuhkan untuk membuat anak sukses dalam kehidupan di rumah maupun di lingkungan. Anak yang memiliki kualitas emosi tinggi dapat dikatakan anak mampu meregulasi emosinya (Borba, 2008).

Pendekatan perkembangan menyatakan bahwa kapasitas regulasi emosi seseorang bukan merupakan suatu hal yang stagnan tetapi bersifat dinamik karena akan berubah sejalan dengan bertambahnya pengalaman hidup dan kebijakan yang diperoleh. Regulasi emosi ini bersifat intrinsik maupun ekstrinsik karena berasal dari dalam diri seseorang yang mampu memengaruhi orang lain (Gross & Thompson, 2007). Saat melakukan regulasi emosi, seseorang belajar untuk mengurangi atau mengendalikan emosi negatif dan mempertahankan atau membangun emosi positif (Kostiuk & Fouts, 2002). Kemampuan Regulasi emosi sudah ada diawal tahap perkembangan yaitu bayi dan anak-anak. Pengukuran regulasi emosi dengan menggunakan *self repport* dapat dilakukan pada anak usia 5,5 tahun, ketika anak sedang mengalami kemarahan dan kesedihan (Bowie, 2010). Proses pembelajaran dalam

melakukan regulasi emosi ini sendiri telah dimulai semenjak bayi dan akan terus meningkat sejalan dengan bertambahnya usia menurut Mangelsdorf, Shapiro & Marzolf (dalam Shaffer, 2005). Anak mulai mengembangkan kemampuan *self-soothing skills* seperti mengisap dan memberikan tanda tidak nyaman. Selama tahap *preschool* anak-anak mengembangkan kemampuan dan keahlian yang dapat membuat mereka mengontrol emosi dan perilaku untuk adaptasi sosial. Dari tiga sampai enam tahun anak-anak mulai mengembangkan strategi untuk meregulasi emosi dan juga *emotional knowledge*. Dari dua belas hingga delapan belas tahun regulasi emosi pada anak di pengaruhi faktor kontekstual. Pada saat remaja anak lebih memperhatikan konsekuensi terhadap orang lain dalam menampilkan beberapa emosi (Hsieh, 2010).

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan regulasi emosi ternyata sudah muncul sejak masa kanak-kanak. Perkembangan regulasi emosi ini tidak berkembang dengan sendirinya akan tetapi melalui pembelajaran dan pengalaman hidup yang ia dapatkan dari keluarga atau lingkungannya lalu berkembang dan meningkat sejalan dengan bertambahnya usia.

## **5. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi**

Jika emosi pada setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, begitu juga ketika individu harus mengatur kondisi emosinya setelah mengetahui faktor

yang mempengaruhi kondisi emosinya, berikut penjelasan faktor-faktor menurut Hendrikson (2013) tersebut antara lain:

a) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan tempat individu berada termasuk lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat. Keharmonisan keluarga, kenyamanan di sekolah dan kondisi masyarakat yang kondusif akan sangat mempengaruhi perkembangan emosi.

b) Faktor Pengalaman

Pengalaman yang diperoleh individu selama hidupnya akan mempengaruhi perkembangan emosinya. Pengalaman selama hidup dalam berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan akan menjadi referensi bagi individu dalam menampilkan emosinya.

c) Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua sangat bervariasi, ada pola asuh yang otoriter, memanjakan, acuh tak acuh dan ada juga yang penuh kasih sayang. Bentuk pola asuh itu akan mempengaruhi pola emosi yang dikembangkan individu.

d) Pengalaman Traumatik

Kejadian masa lalu yang memberikan kesan traumatis akan mempengaruhi perkembangan emosi seseorang. Akibatnya rasa takut dan juga sikap terlalu waspada yang berlebihan akan mempengaruhi kondisi emosionalnya.

e) Jenis Kelamin



Keadaan hormonal dan kondisi fisiologis pada laki-laki dan perempuan menyebabkan perbedaan karakteristik emosi antara keduanya. Laki-laki lebih tinggi emosinya daripada wanita, dan wanita lebih bersifat emosionalitas daripada laki-laki karena wanita memiliki kondisi emosi didasarkan peran sosial yang diberikan oleh masyarakat sesuai jenis kelaminnya. Wanita harus mengontrol perilaku agresif dan asertifnya, tidak seperti peran sosial laki-laki. Hal ini menyebabkan timbulnya kecemasan-kecemasan dalam dirinya. Secara otomatis perbedaan emosional antara pria dan wanita berbeda.

f) Usia

Regulasi emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang. Semakin bertambah usia, kadar hormonal seseorang menurun sehingga mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi emosi individu yaitu jenis kelamin, usia, lingkungan, pengalaman, pola asuh orang tua, dan pengalaman traumatik dan dari masing-masing faktor memiliki peran dalam mempengaruhi regulasi emosi individu.

## **6. Regulasi Emosi pada Usia Remaja**

Pola emosi masa remaja adalah sama dengan pola emosi masa kanak-kanak (Hurlock, 1993). Perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan

emosi dan intensitasnya, khususnya pada latihan pengendalian individu terhadap pengungkapan emosi mereka. Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara yang „meledak-ledak“, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengkritik orang lain yang menyebabkannya marah (Hurlock, 1993). Bentuk-bentuk emosi yang sering nampak dalam masa remaja awal antara lain adalah marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri hati, sedih, gembira, kasih sayang, dan ingin tahu. Dalam hal emosi yang negatif, umumnya remaja belum dapat mengontrolnya dengan baik.

Kebiasaan remaja menguasai emosi-emosi yang negatif dapat membuat mereka sanggup mengontrol emosi dalam banyak situasi. Emosi itu sendiri menurut Damon dan Eisenberg adalah usaha seseorang untuk menentukan, mempertahankan, atau mengubah hubungan antara individu dengan lingkungan agar sesuai dengan keinginan individu tersebut (Damon dan Eisenberg, 1998). Manusia yang perkembangannya dapat dilihat sebagai suatu progres dalam melalui tugas perkembangan tertentu dan beragam strategi yang digunakan untuk meregulasi dan mengekspresikan emosi yang dirasakan seorang individu (Sroufe, 1995). Fase perkembangan remaja, isu emosi yang dihadapi adalah mengenal identitas diri, hubungan mixed-gender, dan intimasi (LaFreniere, 2000). Selain ketiga isu emosi tersebut bahwa ada perkembangan hormonal dan neurologis remaja juga berkontribusi atas berbagai pengalaman emosional baik positif maupun negatif (LaFreniere (2000). Kondisi tersebut dilihat sebagai sebuah kesempatan bagi remaja untuk mengembangkan kemampuan regulasi

emosi. Selain itu, remaja yang mengalami permasalahan emosi dan tidak mampu meregulasi emosinya akan cenderung berdampak pada perilakunya.

Kemampuan remaja dalam meregulasi emosi tidak hanya berdampak pada kondisi personal remaja saja, namun berpengaruh positif terhadap kondisi sosial remaja yakni terkait penerimaan kelompok teman sebaya. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh remaja maka semakin tinggi penerimaan dari kelompok teman sebaya (Nisfiannoor & Kartika, 2004). Penelitian yang dilakukan Nisfiannoor & Kartika yang melibatkan 200 remaja di Indonesia menunjukkan bahwa remaja yang mampu meregulasi keinginan dan kemarahannya akan melakukan sosialisasi yang lebih baik dan dapat diterima oleh kelompok teman sebayanya. Yap, dkk. (2007) menambahkan bahwa remaja yang melakukan regulasi emosi memiliki sikap dan perilaku seperti lebih berinisiatif, bersikap sopan, sportif, bijaksana, dan mentaati peraturan.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi pada usia remaja memiliki pola emosi yang sama dengan masa kanak-kanak namun disisi lain ternyata memiliki perbedaan yang terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan intensitasnya yang terlihat pada pengungkapan saat emosi.

## 7. Tahapan Regulasi Emosi

Setiap proses psikologis pasti memiliki tahapan-tahapan yang harus dilalui oleh seorang individu. Hal ini dilakukan agar tercapainya tujuan yang diharapkan. Berikut lima tahapan regulasi emosi pada individu (James J. Gross dan O.P Jhon, 2007), diantaranya:

### a) Pemilihan Situasi (*Selection of The Situation*)

Pemilihan situasi digunakan individu untuk mempertimbangkan manfaat jangka panjang ketika memilih situasi tersebut. Pemilihan situasi melibatkan pemilihan emosi yang meningkat atau menurun tergantung situasi yang diharapkan.

### b) Modifikasi situasi (*Modification of The Situation*)

Modifikasi situasi membantu individu untuk membentuk sebuah situasi yang diinginkan dan merupakan usaha yang secara langsung dilakukan untuk memodifikasi situasi agar efek emosinya teralihkan.

### c) Terbukanya perhatian (*Deployment of Attention*)

Situasi di mana individu mengetahui pengaruhnya terhadap emosi.

### d) Perubahan kognitif (*Change Of Cognitions*)

Perubahan kognitif adalah bagaimana individu dapat menilai situasi yang terjadi pada individu dengan mengubah emosi secara signifikan.

### e) Penyesuaian respon (*Modulation Of Respon*)

Penyesuaian respon terjadi di ujung proses bangkitnya emosi.

Dalam tahapan ini individu dapat menyembunyikan perasaannya yang sesungguhnya kepada orang lain.

### **8. Ciri-Ciri Regulasi Emosi**

Ciri-ciri dari individu yang memiliki regulasi emosi Menurut Martin (dalam Anggreiny, 2015) adalah :

- a) Bertanggung jawab secara pribadi atas perasaan dan kebahagiaannya.
- b) Mampu mengubah emosi negatif menjadi proses belajar dan kesempatan untuk berkembang.
- c) Lebih peka terhadap perasaan orang lain.
- d) Melakukan introspeksi dan relaksasi.
- e) Lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif.
- f) Tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah.

Menurut Gross (2007) Ciri-ciri regulasi emosi yang rendah adalah sebagai berikut:

- a. Tidak menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif
- b. Tidak dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.
- c. Tidak dapat mengontrol emosi yang dirasakannya
- d. Tidak dapat menampilkan respon emosi yang tepat
- e. Tidak dapat menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif
- f. Berindak berlebihan baik ketika merasakan emosi negatif maupun positif

## **B. Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Modelling Simbolik**

Salah satu layanan dalam bimbingan konseling yang diselenggarakan dalam konteks kelompok adalah layanan bimbingan kelompok. Berikut ini akan dibahas mengenai pengertian bimbingan kelompok, tujuan layanan bimbingan kelompok, jenis-jenis bimbingan kelompok, asas-asas layanan bimbingan kelompok, fungsi bimbingan kelompok, komponen-komponen layanan bimbingan kelompok, tahap-tahap bimbingan kelompok, dan operasionalisasi layanan bimbingan kelompok.

### **1. Pengertian Bimbingan Kelompok Teknik Modelling Simbolik**

Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing) dan membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dalam kehidupan sehari-hari dan untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan (Sukardi dan Kusmawati, 2008). Selain itu, bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka

menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Beliau mengatakan syarat-syarat pembentukan kelompok terdiri atas 8-10 orang, sehingga secara aktif mengembangkan dinamika kelompok. Maksud pernyataan di atas bahwa bimbingan kelompok dapat diartikan suatu proses untuk mencegah timbulnya suatu masalah dan bertukar informasi serta membantu individu dalam mengambil keputusan yang tepat, yang di laksanakan dalam kegiatan kelompok (Prayitno, 2017).

Teknik modelling simbolik adalah salah satu teknik dalam konseling yang dilakukan dengan cara memberikan contoh atau model, sehingga klien diharapkan mengamati dan dapat meniru sebagai pembelajaran pembentukan tingkah laku konseli. Menurut Bandura dalam Alwisol (2008) bahwa jenis-jenis modelling ada 4, yaitu modelling tingkah laku baru, modelling mengubah tingkah laku lama, modelling simbolik, dan modelling kondisioning. Modelling yang berbentuk simbolik biasanya diperoleh dari model film atau televisi yang menyajikan contoh tingkah laku yang dapat mempengaruhi pengamatannya.

Corey (2013) dalam modelling, individu mengamati seorang model dan diperkuat dengan tingkah laku sang model. Namun, dalam modelling simbolik, individu mengamati tingkah laku model melalui media dalam bentuk film, video, slide maupun media lain. Sejalan dengan pendapat tersebut, Purnamasari (2012) modelling simbolik merupakan cara/prosedur yang dilakukan dengan menggunakan media seperti film, video, buku pedoman, dll dengan cara mendemonstrasikan perilaku yang dikehendaki atau hendaknya dimiliki oleh

klien. Modelling simbolik ini dikembangkan untuk perorangan maupun kelompok.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik adalah suatu layanan bantuan yang diberikan kepada siswa melalui dinamika kelompok guna membahas masalah-masalah umum dengan proses belajar melalui observasi/pengamatan terhadap model tingkah laku seseorang atau kelompok dengan media video, film, buku pedoman dll. Model yang ditampilkan akan merangsang pikiran, tingkah laku, sikap yang dikehendaki atau hendaknya dimiliki oleh klien.

## **2. Tujuan Bimbingan Kelompok Teknik Modelling Simbolik**

Tujuan bimbingan kelompok teknik modelling simbolik tentunya untuk melatih siswa dalam mengembangkan kemampuan bersosialisasi, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Tujuan bimbingan kelompok menurut Wibowo, (2015) yakni pengembangan diri, pembahasan topik-topik atau masalah-masalah umum secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi para anggota kelompok, sehingga terhindar dari permasalahan yang terkait dengan topic yang dibahas.. Teknik *modelling* simbolik memiliki beberapa tujuan yang ingin dicapai, di antaranya menurut Willis (2010) perilaku model digunakan untuk: (1) membentuk perilaku baru pada klien, (2) memperkuat perilaku yang sudah terbentuk.



Berdasarkan penjelasan tersebut, maka tujuan layanan bimbingan kelompok teknik modeling adalah membantu siswa untuk membentuk prilaku baru maupun memperkuat prilaku yang sudah terbentuk dengan pembahasan topik-topik atau masalah-masalah umum secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi para anggota kelompok, sehingga terhindar dari permasalahan yang terkait dengan topik yang dibahas dan mampu mengembangkan dirinya.

### **3. Komponen Bimbingan Kelompok Teknik Modelling Simbolik**

Komponen dalam bimbingan kelompok terdapat dua pihak yang berperan

(Prayitno, 2017 ), yaitu:

#### **a. Pemimpin Kelompok**

Pemimpin kelompok adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional (Prayitno, 2017). Peranan pemimpin kelompok dalam kegiatan bimbingan kelompok adalah untuk memberikan bantuan melalui pengarahan kepada anggota kelompok sehingga kegiatan bimbingan kelompok dapat mencapai tujuan yang telah disepakati. Selain itu, pemimpin kelompok perlu membuat dan menjelaskan aturan yang diperlukan dalam pelaksanaan kegiatan tersebut.

Peran pemimpin kelompok (Prayitno, 2017) sebagai berikut:

- 1) pembentukan kelompok dari sekumpulan (calon) peserta terdiri dari 8-10 orang), sehingga terpenuhinya syarat-syarat kelompok yang secara aktif mengembangkan dinamika kelompok yang bersuasana:

- a) terjadinya hubungan antaranggota kelompok, menuju keakraban di antara mereka.
  - b) timbulnya tujuan bersama untuk mencapai tujuan kelompok
  - c) berkembangnya itikad dan tujuan bersama untuk mencapai tujuan kelompok
  - d) diikatnya aturan bersama kelompok dan/moral serta etika kehidupan yang berlaku
  - e) terbinanya kemandirian pada diri setiap anggota kelompok, sehingga mereka masing-masing mampu berbicara dan tidak menjadi *yes-man*, sehingga mau tampil beda.
- 2) penstrukturan yaitu membahas bersama anggota kelompok tentang apa, mengapa, dan bagaimana layanan bimbingan kelompok dilaksanakan:
    - 3) penahapan kegiatan bimbingan kelompok
    - 4) penilaian hasil bimbingan kelompok
    - 5) tindak lanjut layanan.

#### b. Anggota Kelompok

Pemimpin kelompok perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki tujuan bersama. Sebaiknya jumlah anggota kelompok tidak terlalu besar dan juga tidak terlalu kecil. Kekurang efektifan kelompok akan terasa jika jumlah anggota kelompok melebihi 10 orang, karena jumlah peserta yang terlalu banyak akan mengakibatkan tidak seluruh

anggota kelompok dapat berpartisipasi aktif dalam kelompok tersebut. Selain itu, dengan jumlah kelompok hanya 2 – 3 orang juga kurang efektif. Hal ini dikarenakan dengan jumlah anggota yang sedikit, maka keefektifan pembahasan menjadi terbatas dengan variasi pembahasan yang bersumber hanya dari sedikit orang. Kegiatan layanan bimbingan kelompok sebagian besar juga didasarkan atas peranan para anggotanya, adapun peranan para anggota kelompok dalam bimbingan kelompok adalah:

#### 1) Aktivitas Mandiri

Peran Anggota Kelompok dalam layanan bimbingan kelompok dilihat dari tiga sisinya, yaitu dari, oleh, dan untuk para AK (anggota kelompok) itu sendiri. Dalam dinamika masing-masing AK beraktivitas langsung dan mandiri dalam bentuk:

- a. mendengar, memahami, dan merespons dengan tepat dan positif
- b. berfikir dan berpendapat
- c. menganalisa, mengkritisi, dan berargumentasi.
- d. merasa, berempati, dan bersikap
- e. berpartisipasi dalam kegiatan bersama
- f. bertanggung jawab dalam penerapan peran sebagai AK dan pribadi yang mandiri.

2) Aktivitas mandiri masing-masing AK itu diorientasikan pada kehidupan bersama dalam kelompok. Kebersamaan ini diwujudkan melalui:

- a) pembinaan keakraban dan keterlibatan secara emosional antar AK
- b) kepatuhan terhadap aturan kegiatan dalam kelompok
- c) komunikasi jelas dan lugas dengan lembut dan bertatakrama
- d) saling memahami, memberi kesempatan, dan membantu
- e) kesadaran bersama untuk menyelesaikan dkegiatan kelompok

c. Media / Model

media yang digunakan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik modeling bisa berupa film, video, buku pedoman, gambar, dll.

#### **4. Dinamika Kelompok**

Dinamika merupakan tingkah laku seorang individu yang secara langsung mempengaruhi individu yang lain secara timbal balik. Untuk itu, dinamika kelompok menjadi suatu hal yang penting dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Adanya dinamika dalam sebuah kelompok, kelompok akan menjadi hidup dengan interaksi satu individu yang akan saling menimpali antar anggota dan menyeluruh pada setiap anggota kelompok.

Pelayanan bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan pelayanan bimbingan (Prayitno, 2017). Dinamika kelompok yang berlangsung dalam kelompok tersebut dapat secara efektif bermanfaat bagi pembinaan para anggota kelompok, maka jumlah anggota sebuah kelompok tidak boleh terlalu besar. Dinamika kelompok merupakan sinergi dari semua faktor yang ada dalam suatu kelompok; artinya merupakan pengerahan

secara serentak semua faktor yang dapat digerakkan dalam kelompok itu. Dengan demikian dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok (Prayitno, 2017).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa dinamika kelompok yang terjadi pada suatu kelompok yang terdiri dari dua orang atau lebih yang memiliki hubungan personal antara anggota kelompok satu dengan yang lainnya melalui ikatan psikologis yang berlangsung dalam waktu bersamaan. Kedinamisan dalam sebuah kelompok dalam layanan bimbingan kelompok dapat diarahkan oleh fasilitator, yaitu pemimpin kelompok, dengan menerapkan teknik-teknik bimbingan kelompok melalui strategi- strategi menarik yang dapat membangkitkan antusias para anggota kelompok.

Dinamika kelompok di bawah bimbingan guru pembimbing, terdapat lima manfaat yang di dapat siswa (Prayitno, 2017), yaitu:

- a) Diberi kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi disekitarnya.
- b) Memiliki pemahaman yang objektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan itu.
- c) Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang bersangkutan-paut dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok.
- d) Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan “penolakan terhadap yang buruk dan sokongan terhadap yang baik” itu.

e) Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana mereka programkan semula.

Dinamika kelompok akan terwujud dengan baik apabila kelompok tersebut, benar-benar hidup, mengarah kepada tujuan yang ingin dicapai, dan memberikan manfaat bagi masing-masing anggota kelompok. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kelompok yang hidup adalah kelompok yang dinamis, bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan.

## **5. Asas-asas Bimbingan Kelompok**

Kegiatan bimbingan kelompok tidak terlepas dari asas-asas yang harus dipatuhi agar tujuan bimbingan kelompok dapat tercapai. Asas- asas yang harus dipatuhi dalam bimbingan kelompok (Prayitno, 2017 ) meliputi:

### **a. Kesukarelaan**

Sikap sukarela harus ada dalam diri konselor maupun klien. Klien secara sukarela mengikuti kegiatan bimbingan kelompok tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Sedangkan pihak konselor hendaknya member bantuan secara sukarela tanpa ada unsur keterpaksaan.

### **b. Keterbukaan**

Asas keterbukaan merupakan asas untuk mempermudah pencapaian tujuan bimbingan yang diharapkan. Anggota kelompok harus terbuka tentang pengalaman yang dimilikinya dan mampu menceritakannya kepada anggota kelompok lainnya.

#### c. Kegiatan

Proses bimbingan kelompok dapat dikatakan berhasil apabila klien dapat menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam menyelesaikan topik yang dibahas. Asas kegiatan ini menghendaki agar setiap anggota kelompok aktif dalam mengemukakan pendapat, menyangga, dan aktif berbicara dalam kegiatan kelompok.

#### d. Kenormatifan

Pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok harus berkembang sejalan dengan norma-norma yang berlaku.

#### e. Kerahasiaan

Asas kerahasiaan merupakan asas yang penting dalam layanan bimbingan kelompok. Apa yang dibicarakan dan terjadi dalam kelompok harus dijaga kerahasiaannya oleh semua anggota kelompok dan tidak boleh disebarluaskan pada pihak-pihak lain.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok terdapat asas-asas yang diperlukan untuk memperlancar pelaksanaan dan lebih menjamin keberhasilan kegiatan bimbingan kelompok sehingga mencapai tujuan yang diharapkan. Dimana dinamika kelompok yang intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan dan keterbukaan. Dimana setiap anggota

kelompok berpartisipasi aktif dan terbuka dalam kegiatan, menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu, dan sukarela dalam mengemukakan pendapat, menjunjung tinggi kerahasiaan tentang yang dibicarakan dalam kelompok, dan bertindak sesuai dengan aturan yang telah disepakati.

#### **6. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok Teknik Modelling Simbolik**

Tahap-tahap dalam bimbingan kelompok teknik modeling simbolik yang perlu dilalui dalam pelaksanaannya yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran (Prayitno, 2017). Tahap-tahap ini merupakan satu kesatuan dalam keseluruhan kegiatan kelompok. Bimbingan kelompok dilakukan bertahap agar anggota kelompok benar-benar siap sebelum memulai pembahasan tema kegiatan dalam bimbingan kelompok.

Tahap tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

##### a) Tahap pembentukan

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah: mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan dan konseling; menjelaskan (1) cara- cara, dan (2) asas asas kegiatan kelompok saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri masing-masing anggota; serta permainan dan penghangatan atau keakraban.

##### b) Tahap peralihan

Kegiatan yang dilakukan tahap ini adalah: menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya; menawarkan atau mengamati



apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan selanjutnya; membahas suasana yang terjadi meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

c) Tahap kegiatan

Kegiatan yang dilakukan tahap ini adalah: (1) Masing-masing anggota secara bebas mengungkapkan masalah atau topik bahasan (pada kelompok bebas). Sedangkan pada kelompok tugas, pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topik, (2) Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu (pada kelompok bebas). Sedangkan pada kelompok tugas melakukan tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut masalah atau topik yang dikemukakan pemimpin kelompok (3) setelah menentukan topik maka dilanjutkan dengan membaha topic tersebut secara bersama-sama dengan tujuan memperoleh pemahaman baru dengan tingkah laku model yang disediakan dalam bentuk video, film, buku pedoman, slide dan gambar (4) pada tahap ini persiapan teknik modeling simbolik dilaksanakan dengan tujuan belajar mengamati dan meniru tingkah laku model yang disajikan.

d) Tahap pengakhiran

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri pemimpin dan

anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil hasil kegiatan;  
membahas kegiatan lanjutan dan mengemukakan kesan dan harapan.

### **C. Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Modelling* simbolik untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi**

Layanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah memiliki peranan yang penting dalam pengembangan diri siswa, termasuk membantu siswa dalam mengatur dirinya sendiri, yang sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling, yaitu pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan, dan pengembangan. Bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang yang ahli kepada individu agar individu tersebut dapat mengembangkan kemampuan dirinya dan mencapai kemandirian yang bermuara pada teratasinya masalah tersebut (Prayitno, 2017). Pengembangan yang mengacu pada perubahan positif pada diri sendiri individu merupakan tujuan dari semua upaya bimbingan dan konseling (Prayitno, 2017). Masalah-masalah yang dapat diselesaikan dalam bimbingan konseling meliputi empat bidang, yaitu bidang pribadi, sosial, belajar dan karir.

Kemampuan Regulasi Emosi siswa yang rendah merupakan masalah pribadi yang dialami oleh siswa yang juga akan berpengaruh pada masalah sosial, belajar dan karirnya. Hal ini tampak jelas dengan permasalahan dalam belajarnya yang juga akan berpengaruh pada karirnya. Untuk itu, bagian dari tujuan bimbingan dan konseling yaitu membantu siswa melakukan perubahan positif, dengan cara

membantunya meningkatkan kemampuan regulasi emosinya agar siswa dapat memaksimalkan potensi yang ada pada dirinya.

Pelaksanaan bimbingan dan konseling terbagi menjadi layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan terdiri dari bimbingan kelompok dan klasikal. Sedangkan konseling dapat dilakukan melalui konseling individual ataupun konseling kelompok. Penyelenggaraan layanan tersebut, terdapat bimbingan kelompok yang di dukung dengan teknik *modelling* simbolik dimana dengan layanan bimbingan kelompok teknik *modelling* simbolik ini, siswa akan mendapatkan ketrampilan baru, menghilangkan respon takut, dan pengambilan respon atau perilaku baru.

Bimbingan kelompok teknik *modelling* simbolik merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara berkelompok. Bimbingan kelompok yang memanfaatkan kedinamisan antar anggota kelompok yang aktif dapat membantu seorang anggota yang pasif untuk dapat ikut aktif dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Melalui teknik *modelling* simbolik, sebagai strategi pemecahan masalah yang dialami oleh siswa dapat meningkatkan regulasi emosi karena siswa akan diarahkan untuk mengembangkan sikap kritis terhadap tingkah laku atau perbuatan yang harus diambil atau jangan diambil dalam situasi tertentu menyangkut regulasi emosi (Sanjaya, 2012).

Regulasi emosi atau pengendalian emosi merupakan sesuatu yang seharusnya tertanam dalam diri siswa, sehingga ia akan bisa memaksimalkan potensi yang dimilikinya. Bimbingan kelompok memiliki beberapa teknik yang dapat

diterapkan sesuai kebutuhan dan pelaksanaannya salah satu teknik tersebut adalah *modelling* simbolik (Aini, Sugiharto & Sutoyo 2014).

Penerapan ini sangat efektif untuk meningkatkan emosi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *modelling* simbolik. Hal ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hani (2017) bahwa hasil penelitiannya tentang keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* simbolik mampu meningkatkan kematangan emosi siswa. Sedangkan menurut hasil penelitian Julita, dkk (2019) dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *symbolic modelling* efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Selain itu juga penelitian yang dilakukan oleh Usman (2017) dapat disimpulkan bahwa teknik *modelling* simbolis merupakan suatu teknik yang dapat dipergunakan guru bimbingan dan konseling kepada siswa untuk mengembangkan potensi secara optimal maupun menangani permasalahan yang dihadapi oleh siswa tersebut

Selain itu penelitian yang serupa dilakukan oleh Aisyah (2017) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi siswa meningkat setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. teknik sosiodrama dengan menggunakan pendekatan *pre eksperimental* dan design nya menggunakan *the one group pretest-posttest design*.

Berdasarkan pemaparan diatas, bimbingan kelompok teknik *modelling* simbolik diharapkan sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi mengingat kelebihan dan kegunaan teknik *modelling* simbolik yang sangat

menunjang untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa, maka peneliti ingin menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *modelling* simbolik melalui media video pembelajaran untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa.

### III METODELOGI PENELITIAN

#### A. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Al-Kautsar Bandar Lampung yang bertempat di Jl. Soekarno Hatta, Rajabasa, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung 35144. Waktu penelitian ini adalah pada Tahun Pelajaran 2019/2020 melalui aplikasi *zoom meeting*.

#### B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental*. penelitian eksperimental semu secara khas mengenai keadaanya tidak memungkinkan untuk mengontrol semua variabel yang relevan kecuali beberapa dari variabel tersebut (Suryabrata, 2012). Hal ini dimaksud bahwa dalam penelitian yang menggunakan metode ini tidak bisa mengontrol variabel lain yang mempengaruhi variabel yang diteliti.

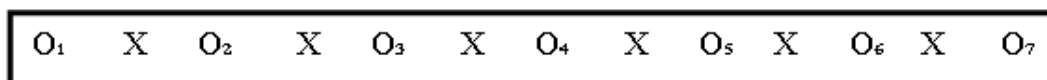
Tujuan penelitian eksperimental-semu adalah untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol dan/atau memanipulasi semua variabel yang relevan (Badri, 2012).

Ciri-ciri penelitian eksperimen semu (Badri, 2012) :

- a) penelitian eksperimental-semu secara khas mengenai keadaan praktis, yang di dalamnya adalah tidak mungkin untuk mengontrol semua variable yang relevan kecuali beberapa dari variabel tersebut.
- b) subyek penelitian adalah manusia, misalnya dalam mengukur aspek minat, sikap, dan perilaku.
- c) tetap dilakukan randomisasi untuk sampel, sehingga validitas internal masih dapat dijaga.

Penelitian eksperimen ialah mengukur hubungan sebab-akibat (Seniati, 2011). Peneliti menggunakan metode *quasi eksperimental* ini dikarenakan metode ini tidak menggunakan variabel kontrol, subjek tidak dipilih secara random, serta dalam menentukan jumlah subjek yang akan menjadi bahan penelitian jumlah subjeknya dibatasi. Desain penelitian yang digunakan peneliti adalah *time series design*, yaitu penelitian antar waktu dengan melakukan penelitian berulang pada satu kelompok eksperimen. Menurut Mulyatiningsih (2013) penelitian eksperimen ini hanya di terapkan pada satu kelompok, namun pengukuran dilakukan beberapa kali secara periodik. Menurut Furchan (2007) *time series design* merupakan pengukuran secara berkala terhadap satu kelompok dan pemberian perlakuan eksperimental ke dalam rangkaian pengukuran berkala itu.

Desain penelitian yang digunakan peneliti digambarkan sebagai berikut :



**Gambar 2.** Pola *time series design*

Keterangan :

O : revirePengukuran kemampuan regulasi emosi siswa (dalam desain ini pengukuran di berikan sampai 7 kali dengan O<sub>1</sub> merupakan pemberian *pretest* ke 1 dan O<sub>2</sub>-O<sub>7</sub> merupakan pemberian *posttestt* yang berjumlah sebanyak 6 kali menggunakan skala regulasi emosi)

X : Perlakuan (*treatment*) Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik *modelling* simbolik sebanyak 6 kali.

### C. Subyek Penelitian

Subyek penelitian merupakan subyek yang digunakan untuk diteliti oleh peneliti atau sasaran peneliti. Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Al-Kautsar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020 yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah, sedang, dan tinggi. Subyek dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengumpulan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012). *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel yang dilakukan dengan mengambil orang-orang yang terpilih betul oleh peneliti menurut ciri-ciri spesifik yang dimiliki oleh sampel itu (Nasution, 2009). Jumlah anggota untuk membangun dinamika kelompok yang efektif dalam layanan bimbingan kelompok adalah 8-10 orang (Prayitno, 2017). Berdasarkan hal tersebut agar dinamika kelompok dapat tercipta maka subyek yang digunakan dalam



penelitian ini berjumlah 10 orang dari kelas VII dengan kriteria memiliki regulasi emosi rendah, sedang, dan tinggi.

#### **D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

##### **1. Variabel Penelitian**

Variabel adalah objek penelitian, atau yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2011). Secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau objek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lainnya atau satu objek dengan objek lainnya (Sugiyono, 2012). Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen), yaitu :

- a. Variabel bebas (independen) (X) Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok teknik *modelling* simbolik.
- b. Variabel terikat (dependen) (Y) Variabel terikat dalam penelitian ini adalah regulasi emosi.

##### **2. Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan uraian yang berisi perincian sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan.

- a) Regulasi Emosi ialah kemampuan individu untuk mengeluarkan emosi sesuai responnya dengan tepat yang sesuai dengan keadaan yang terjadi serta dapat dengan cepat menenangkan diri setelah kehilangan kontrol

atas emosi yang dirasakan. Pada penelitian ini regulasi emosi memiliki 4 aspek yang digunakan untuk menyusun skala, yaitu *Strategies to Emotion Regulation*, *Engaging in Goal Directed Behaviours*, *Control Emotional Responses*, dan *Acceptance of Emotional Responses*.

- b) Bimbingan kelompok dapat diartikan suatu proses untuk mencegah timbulnya suatu masalah dan bertukar informasi serta membantu individu dalam mengambil keputusan yang tepat, yang di laksanakan dalam kegiatan kelompok. Adapun tahapan – tahapan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, yaitu : tahap pembukaan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Teknik *modelling* simbolik merupakan teknik dimana individu mengamati tingkah laku model, memahami, dan menilai dari audio visual sehingga diharapkan dapat terpengaruh dengan apa yang ditampilkan oleh konselor. *Modelling* simbolik merupakan cara/prosedur yang dilakukan dengan menggunakan media seperti yang digunakan dalam penelitian ini yakni video pembelajaran dengan cara mendemonstrasikan perilaku yang dikehendaki atau hendaknya dimiliki oleh klien serta informasi mengenai regulasi emosi tersebut..

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam suatu penelitian selalu terjadi proses pengumpulan data untuk memperoleh data yang sejelas-jelasnya. Metode pengumpulan data ialah “cara memperoleh data” (Arikunto, 2011). Peneliti akan menggunakan beberapa

metode atau cara untuk memperoleh data-data yang diperlukan. Alat ukur atau instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala regulasi emosi yang berjumlah 25 item yang dibuat oleh Aisyah (2017).

### **1. Skala Regulasi Emosi**

Skala yang digunakan untuk melihat kemampuan regulasi emosi siswa adalah skala regulasi emosi yang dikembangkan dari jenis skala Likert. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan. Instrumen penelitian menggunakan skala model likert dapat dibuat dalam bentuk check list. Sarwono (2006) mengatakan bahwa "*check list*", sebuah daftar, responden tinggal menubuhkan tanda (√) pada kolom yang sesuai.

Dimana dalam skala likert, responden akan diberikan pernyataan-pernyataan dengan alternatif, yaitu: sangat setuju (SS) diberikan angka 4, setuju (S) diberikan angka 3, tidak setuju (TS) diberikan angka 2, sangat tidak setuju (STS) diberikan angka 1. Dalam penelitian ini menggunakan skala milik Aisyah (2017), yang sudah di uji kevalidannya. Skala regulasi emosi ini digunakan dalam rentan remaja sehingga bisa digunakan untuk siswa SMP, SMA, maupun remaja pada umumnya. Penelitian ini, menggunakan lima alternatif jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai.

Tabel 1. Kriteria bobot nilai pada skala regulasi emosi

No	Pernyataan		
	Pilihan/Jawaban	Favorable (+)	Unfavorable (-)
1.	SS	5	1
2.	S	4	2
3.	KS	3	3
4.	TS	2	4
5.	STS	1	5

Berdasarkan tabel 1. bahwa responden diberikan pernyataan sebagai berikut : (SS) Sangat Sesuai, (KS) Kurang Sesuai, (S) Sesuai, (TS) Tidak Sesuai, (STS) Sangat Tidak Sesuai. Setiap item pertanyaan memiliki skor yang berbeda tergantung pada jenis pernyataan yang dipaparkan yakni termasuk pernyataan *favorable* atau *unfavorable*, penjelasannya adalah sebagai berikut: Jika responden menjawab (SS) pada pernyataan *favorable* maka mendapat skor 5 dan jika menjawab pernyataan *unfavorable* maka mendapat skor 1. Jika Responden menjawab (S) pada pernyataan *favorable* maka mendapat skor 4 dan jika menjawab pernyataan *unfavorable* maka mendapat skor 2. Jika Responden menjawab (KS) pada pernyataan *favorable* maka mendapat skor 3 dan jika menjawab pernyataan *unfavorable* maka mendapat skor 3. Jika Responden menjawab (TS) pada pernyataan *favorable* maka mendapat skor 2 dan jika menjawab pernyataan *unfavorable* maka mendapat skor 4. Jika Responden menjawab (STS) pada pernyataan *favorable* maka mendapat skor 1 dan jika menjawab pernyataan *unfavorable* maka mendapat skor 5. Untuk lebih jelasnya akan disajikan kisi-kisi instrumen penelitian skala Regulasi Emosi adalah sebagai berikut:

Tabel 2. kisi-kisi instrumen skala regulasi emosi

Variabel	Aspek	Indikator Perilaku	Jumlah Aitem	
			F (+)	F (-)
Regulasi Emosi	<i>Strategies to emotion regulation (strategies)</i>	Kemampuan Individu untuk dapat mengatasi suatu masalah.	1	1
		Kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif.	-	1
		Mampu dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.	1	2
	<i>Engaging in goal directed behavior (goals)</i>	Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan.	1	-
		Mampu tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.	1	2
		Kemampuan untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan.	1	-
	<i>Control emotional responses (impulse)</i>	Merespon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku, dan nada suara).	2	3
		Mampu menunjukkan respon emosi yang tepat.	3	3
	<i>Acceptance of emotional response (acceptance)</i>	Kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negative.	1	2
		Tidak merasa malu saat merasakan emosi negatif.	-	-
	<b>Total Aitem</b>			<b>11</b>

Berdasarkan tabel 2. bahwa kisi-kisi tersebut diperoleh dari pemilik skala regulasi emosi yakni Aisyah (2017). kisi-kisi tersebut dijelaskan ada dua item yakni item *favorable* dan *unfavorable* yang sudah diuji dan diletakkan dalam nomer yang sudah ditentukan. Kriteria skala regulasi emosi siswa dikategorikan menjadi 5 yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Semakin besar skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi pula tingkat kemampuan regulasi

emosi dan sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan tingkat kemampuan regulasi emosi yang rendah pada siswa.

Berdasarkan keterangan diatas maka diperoleh kriteria regulasi emosi siswa yang terdapat pada tabel berikut ini :

Tabel 3. Kriteria Regulasi Emosi

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>
$\geq 84$	Sangat Tinggi
76-83	Tinggi
67-75	Sedang
51-66	Rendah
$\leq 50$	Sangat Rendah

## **F. Pengujian Instrumen Penelitian**

### **1. Uji Keterbacaan**

Uji keterbacaan digunakan untuk mengetahui apakah instrumen yang diadopsi oleh peneliti dari Aisyah, 2017 dapat mengukur apa yang diinginkan. Sebelum instrumen tersebut dipakai untuk itu, terlebih dahulu perlu di uji cobakan. Penelitian ini dilakukan uji keterbacaan ahli, dengan cara menguji keterbacaan skala yang membandingkan skala regulasi emosi dengan kisi-kisi skala regulasi emosi. Pada kisi-kisi terdapat variabel dalam penelitian ini yaitu regulasi emosi. Indikator dalam kisi-kisi digunakan sebagai tolak ukur dan item-itemnya merupakan penjabaran dari sebuah indikator agar uji keterbacaan dapat dilakukan dengan mudah, sistematis, dapat dipahami dan disesuaikan dengan subjek penelitian yaitu anak SMP. Pelaksanaan ini, peneliti telah melakukan uji keterbacaan ahli kepada

dosen program studi bimbingan dan konseling yaitu: Bapak Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons., Ibu Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons., dan Ibu Mujiyati, M.Pd. dan hasil yang diperoleh adalah penjelasan dan pemaknaan pada setiap pernyataan yang disesuaikan dengan aspek regulasi emosi serta indikator dalam skala tersebut. (hasil terlampir)

### **G. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik tentang masalah yang akan diteliti. Penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari suatu perlakuan, yaitu mencoba sesuatu lalu dicermati akibat dari perlakuan tersebut (Sugiyono, 2012). Selain itu, untuk mengetahui efektifitas treatment maka rumus yang digunakan adalah uji perbedaan.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* yaitu dengan mencari perbedaan *Pretest* dan *Posttest*. Uji *Wilcoxon* merupakan uji sampel yang berpasangan, yakni subjek yang diukur sama namun diberi dua macam perlakuan *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat menggunakan uji beda *Wilcoxon Matched Pairs Test*. Penelitian ini akan menguji *Prstest* dan *posttest*. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon* ini dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package For Social Science*) 16 .

Kaidah keputusan:

Jika statistik hitung (angka z output)  $>$  statistik tabel (tabel z), maka  $H_0$  diterima (dengan taraf signifikansi 5%).

Jika statistik hitung (angka z output)  $<$  statistik tabel (tabel z), maka  $H_0$  ditolak (dengan taraf signifikansi 5%).



## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas VII SMP Al-kautsar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020, maka dapat diambil kesimpulan yaitu :

#### 1. Kesimpulan Statistik

Berdasarkan analisis data menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa dapat ditingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *modeling* simbolik dan dari hasil perhitungan statistik yang diperoleh hasil analisis data *Pretest* dan *Posttest* kemampuan regulasi emosi siswa dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, berdasarkan skor diperoleh  $Z$  hitung =  $-2.810 < Z$  tabel =  $1.645$  maka,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulannya adalah kemampuan regulasi emosi siswa dapat ditingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *modelling* simbolik siswa kelas VII SMP Al-KAautsar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020.

## 2. Kesimpulan Penelitian

Kesimpulan penelitian ini yaitu kemampuan regulasi emosi siswa dapat ditingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *modelling* simbolik siswa kelas VII SMP Al-KAutsar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020. Hal ini ditunjukkan dari perubahan perilaku siswa dalam setiap pertemuan pada kegiatan bimbingan kelompok. Hal tersebut merupakan perilaku siswa yang mengarah pada peningkatan kemampuan regulasi emosi.

### B. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah diperoleh berkenaan dengan penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik *modelling* simbolik untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa kelas VII SMP Al-Kautsar Bandar Lampung. Setelah peneliti menyelesaikan penelitian, membahas, dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada Siswa SMP Al-Kautsar Bandar Lampung hendaknya dapat memanfaatkan kegiatan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi yang penting ini dan sangat bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari.
2. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling hendaknya dapat menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *modelling* simbolik ini ataupun menggunakan layanan lainnya yang ada di bimbingan dan konseling secara rutin untuk memecahkan berbagai

permasalahan siswa khususnya pada kemampuan regulasi emosi maupun masalah lainnya yang dialami oleh siswa.

3. Kepada peneliti yang akan melakukan penelitian serupa, hendaknya dapat menggunakan teknik *modelling* simbolik untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada aspek yang masih belum lengkap dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N., D.Y.P Sugiharto, & A. Sutoyo. 2014. Pengembangan Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa. Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3: 105-110
- Aisyah L, Yesyy, E & Vira, A. 2017. Bimbingan Kelompok Teknik Modelling simbolik Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMA di Kota Bengkulu. Universitas Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*.13: 1-14
- Alwisol. 2008. *Psikologi Kepribadian. Edisi Revisi.*: UMM Press, Malang
- Arikunto. 2011. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Rineka. Cipta, Jakarta.
- Azwar, S.2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Badri, Sutrisno. 2012. *Metode Statistika untuk Penelitian Kuantitatif*. Penerbit Ombak, Yogyakarta.
- Borba, M. 2008. *Membangun Kecerdasan Moral*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Terjemah E. Koswara, Bandung.
- Endang Mulyatiningsih. 2013. *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Alfabeta, Bandung.
- Furchan, A. 2007. *Pengantar Penelitian dalam Pendidikan*. Pustaka. Pelajar, Yogyakarta.
- Goleman, D. 2004. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. (Terjemahan : Alex Tri K. W.). PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta

- Gross, J.J. & Jonathan R. 2007. Emotion and Emotion Regulation. *Journal of American Psychological Association*, 40: 243-288.
- Hsieh, Wang, Chen, & Hyde. 2010. Chinese Employees' Work Values And Turnover Intentions In Multinational. *Journal Sosial Behavior and Personality*. 38: 871-894.
- Hurlock, E. B. 1993. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi kelima)*. Erlangga, Jakarta.
- Kostiuk, L.M & GT Fout. 2002. Understanding of Emotion and Emotion Regulation in Adolescent Female with Conduct Problem: A Qualitative Analysis. The Qualitative Report, Volume 7, Number 1 (<http://www.nova.edu/5555/QR/QR7-1/Kostiuk.html>)
- LaFreniere, P. J. 2000. *Emotional Development (A Biosocial Perspective)*. The Guildford Press, USA.
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. UMM Press, Malang.
- Lestari, Sri. 2012. Layanan Bimbingan Kelompok untuk Memperbaiki Etika Berperilaku Siswa Kelas VIII Mts Darul Anwar Cranggang Dawe. *Skripsi. Kudus: Universitas Muria Kudus. Jurnal Bimbingan Konseling*. 2: 1-15.
- Lilis Ratna Purnamasari, 2012. Teknik-teknik Konseling. Fakultas Negeri Semarang. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 1: 1-25.
- Mawardah, M, & Adiyanti, MG, 2014. Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*. No. 1: 60-73
- Nasution. 2009. *Metode Research (penelitian Ilmiah)*. Bumi Kasara, Jakarta.
- Nisfanoor, M., & Kartika, Y. 2004. Hubungan antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 2: 160-17
- Prayitno. 2017. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Ghalia Indonesia, Jakarta.
- Ratna, Lilis P. 2012. *Teknik-Teknik Konseling*. CV Budi Utama, Yogyakarta.
- Reivich & Shatte. 2002. Psychosocial Resilience. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57: 316-331.
- Sanjaya, Wina. 2012. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan cetakan ke-2*. Kencana Media Group, Jakarta.

- Sarlito, Sarwono.W. 2016. *Psikologi Remaja*. Rajagrafindo Persada, Jakarta.
- Sarwono, Jonathan. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Schunk, Dale H., Pintrich, Paul R.,dkk. 2012. *Motivasi dalam Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Aplikasi*. PT Indek, Jakarta.
- Seniati, L. Yulianto, A. dan Setiadi, BN. 2011. Psikologi Eksperimen. Indeks, Jakarta.
- Shaffer, DR. 2005. Social and Personality Development.Thomson, *Journal of Social Psikology*. 4:154-288.
- Sroufe, L. dkk. 1995.Child Development Its Nature and Course, McGraw - Hill Companies, Inc, America. *Journal of Psychology*. 5:138-233.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Alfabeta, Bandung
- Sukardi, D & Kusmawati. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Sunarto dan Hartono, Agung. 2013. *Perkembangan Peserta Didik*. Rineka Cipt, Jakarta
- Suryabrata, Sumadi. 2012. Metodologi Penelitian. Rajawali Pers, Jakarta.
- Thompson, R. A. 2006. Emotion Regulation : A Theme in Search of A Definition. *Journal of Psychology*.. 3: 12-37.
- Umi Hani. 2017. Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling. teknik modeling simbolik efektif meningkatkan kematangan emosi siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 3: 20-45.
- Walgito, Bimo. 2011.*Teori-teori Psikologi Sosial*. ANDI, Yogyakarta.
- Willis, Sofyan S. 2010. *Konseling Individual Teori dan Praktik*. Alfabeta. Wiranegara, Chibita, Bandung.