

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK
JOURNALING UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI
SISWA KELAS VIII SMP *ISLAMIC BOARDING*
SCHOOL NUR SHOFIN NATAR
TAHUN AJARAN 2024/2025**

Skripsi

**Oleh
Aisyah Dewi Armisi
NPM 2113052061**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *JOURNALING* UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA KELAS VIII SMP *ISLAMIC BOARDING* *SCHOOL* NUR SHOFIN NATAR TAHUN AJARAN 2024/2025

Oleh

AISYAH DEWI ARMISI

Penelitian ini dilatar belakangi oleh permasalahan mengenai kesulitan siswa dalam mengenali, memahami, dan mengendalikan emosinya, yang berdampak pada kesulitan dalam mengelola emosi, mengontrol reaksi, serta berperilaku secara adaptif di lingkungan sekolah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *journaling* dalam meningkatkan regulasi emosi siswa SMP *Islamic Boarding School* Nur Shofin Tahun Ajaran 2024/2025. Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimen* dengan desain *One Group Pretest* dan *Posttest*. Subjek dalam penelitian berjumlah 10 siswa dan diambil menggunakan teknik total sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan skala regulasi emosi yang disusun berdasarkan indikator regulasi emosi menurut Gross (2007). Berdasarkan hasil analisis data dengan uji *Paired Samples t-Test*, diperoleh nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *journaling* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa SMP *Islamic Boarding School* Nur Shofin.

Kata Kunci: *bimbingan kelompok, teknik journaling, regulasi emosi, siswa SMP.*

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF GROUP GUIDANCE SERVICES WITH JOURNALING TECHNIQUE TO IMPROVE EMOTIONAL REGULATION OF 8TH GRADE STUDENTS AT ISLAMIC BOARDING SCHOOL NUR SHOFIN NATAR ACADEMIC YEAR 2024/2025

By

AISYAH DEWI ARMISI

This research is motivated by the problem of students' difficulties in recognizing, understanding, and controlling their emotions, which results in difficulties in managing emotions, controlling reactions, and behaving adaptively in the school environment. The purpose of this study was to determine the effectiveness of group guidance services with journaling techniques in improving the emotional regulation of junior high school students at Nur Shofin Islamic Boarding School for the 2024/2025 academic year. This study used a pre-experimental method with a One Group Pretest and Posttest design. The subjects in this study were 10 students and were taken using total sampling technique. The data collection technique used an emotional regulation scale compiled based on emotional regulation indicators according to Gross (2007). Based on the results of data analysis with the Paired Samples t-Test, the significance value $p = 0.001$ ($p < 0.05$) was obtained, so H_0 was rejected and H_a was accepted. Thus, it can be concluded that group guidance services with journaling techniques are effective in improving the emotional regulation of junior high school students at Nur Shofin Islamic Boarding School.

Keywords: group guidance, journaling technique, emotional regulation, junior high school students.

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK
JOURNALING UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI
SISWA KELAS VIII SMP *ISLAMIC BOARDING*
SCHOOL NUR SHOFIN NATAR
TAHUN AJARAN 2024/2025**

**Oleh
Aisyah Dewi Armisi**

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi

: **EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN
KELOMPOK TEKNIK *JOURNALING* UNTUK
MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA
KELAS VIII SMP *ISLAMIC BOARDING
SCHOOL* NUR SHOFIN NATAR TAHUN
AJARAN 2024/2025**

Nama Mahasiswa

: **Aisyah Dewi Armisi**

Nomor Pokok Mahasiswa

: **2113052061**

Program Studi

: **Bimbingan dan Konseling**

Jurusan

: **Ilmu Pendidikan**

Fakultas

: **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi.

NIP 198709182015041001

Yohana Oktariana, M.Pd

NIP 231304871006201

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

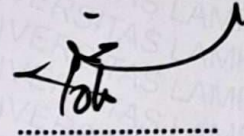
Dr. Muhammad Nurwahudin, M.Ag., M.Si.

NIP 197412202009121002

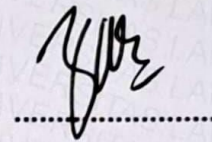
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

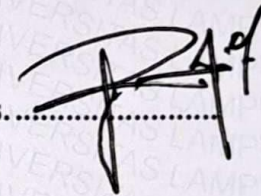
Ketua : **Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi.**



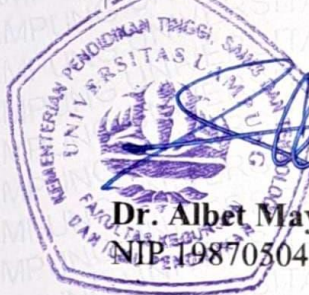
Sekretaris : **Yohana Oktariana, M.Pd**



Penguji Utama : **Redi Eka Andriyanto, S.Pd., M.Pd.Kons.**



2. Dekan FKIP Universitas Lampung



Dr. Albet Maydiantaro, S.Pd., M.Pd.
NIP.198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **7 Mei 2025**

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aisyah Dewi Armisi
NPM : 2113052061
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Journaling* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Kelas VIII SMP *Islamic Boarding School* Nur Shofin Natar Tahun Ajaran 2024/2025**” adalah asli hasil penelitian saya, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 7 Mei 2025

Yang membuat pernyataan



Aisyah Dewi Armisi

NPM 2113052061

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Aisyah Dewi Armisi lahir di Ke Sumber Jaya Kabupaten Lampung Barat, Lampung, pada tanggal 17 September 2003. Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara dari pasangan bapak Sinarto dan ibu Minarni. Pendidikan formal yang telah diselesaikan penulis sebagai berikut:

1. TK Sai Betik
2. SD Negeri 1 Sukapura
3. SMP Negeri 1 Sumber Jaya
4. SMA Negeri 1 Sumber Jaya

Pada tahun 2021 penulis terdaftar sebagai mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN Masuk Perguruan Tinggi Negeri. Pada tahun 2024 melaksanakan kuliah kerja nyata (KKN) di Desa Rulung Raya, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan. Penulis juga melakukan Program Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP *Islamic Boarding School* Nur Shofin. Pada bulan Februari 2024 – Juni 2024, penulis mengikuti program kampus merdeka yakni kampus mengajar angkatan 7 di SD Negeri 1 Garuntang.

MOTTO

“Maka, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S. Al-Insyirah: 5)

“Dan jika kamu menghitung hitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan dapat menghitungnya”

(Q.S. An-Nahl: 18)

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia adalah kebaikan bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal ia adalah keburukan bagimu. Dan Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui”

(Q.S. Al-Baqarah: 216)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji syukur kehadiran Allah SWT. yang telah mencurahkan rahmat, hidayah, dan pertolongan-Nya. Kupersembahkan karya sederhana ini kepada mereka:

Kepada kedua orang tua-ku tercinta dan tersayang

Bapak Sinarto dan Ibu Minarni

Yang telah memberikan kasih sayang, doa, dan dukungan yang selalu menjado kemudahan jalan hidupku. Terimakasih atas hal hal baik yang telah diberikan dengan ketulusan dan doa-doa yang dapat kurasakan.

Keluarga besar, sahabat, dan teman yang memberikan semangat dan pelajaran hidup yang penuh makna.

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang memberikan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Journaling* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Kelas VIII SMP *Islamic Boarding School* Nur Shofin Natar

Tahun Ajaran 2024/2025”, sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Lampung.

Penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan serta kerjasama berbagai pihak. Segenap kerendahan hati yang tulus peneliti juga menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I. P.M selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Plt Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
5. Bapak Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.A. Psi. selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, kesabaran, dan perhatian yang luar biasa selama proses penyusunan skripsi ini. Setiap dukungan yang telah diberikan dengan penuh pengertian, bahkan di saat penulis menghadapi kesulitan menjadi dorongan yang kuat untuk penulis menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Citra Abriani Maharani, M. Pd.Kons. dan IbuYohana Oktariana, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan dukungan

selama penyusunan skripsi ini. Setiap masukan menjadi motivasi besar bagi penulis untuk terus belajar dalam proses menyelesaikan skripsi ini

7. Bapak Redi Eka Andriyanto, S.Pd., M.Pd.Kons selaku dosen pembahas yang telah bersedia atas waktu dan masukan berharga yang telah diberikan selama proses seminar, sidang, terkait skripsi ini. Kritik dan saran yang disampaikan telah menjadi panduan yang sangat berarti dalam proses penyelesaian skripsi ini.
8. Seluruh Dosen dan Staf Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, terimakasih atas ilmu pengetahuan dan pengalaman menjadi yang telah diberikan kepada penulis.
9. Keluarga SMP *Islamic Boarding School* Nur Shofin terkhusus untuk Kelas VIII. Terimakasih atas kesediaannya menjadi subjek dalam penelitian ini.
10. Kedua Orangtua-ku tercinta dan tersayang. Bapak Sinarto dan Ibu Minarni terimakasih atas cinta tanpa syarat yang selalu menguatkan penulis dan doa-doa tulus yang selalu mengiringi jalan hidup penulis. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada kedua orang tua-ku.
11. Nenek Laki dan Nenek Perempuan yang aku sayangi, terimakasih atas kasih sayang dan doa-doa yang selalu mengiringiku. Semoga Allah memberikan keberkahan dan kebahagiaan kepada Nenek Laki dan Nenek Perempuan.
12. Ayuk Arni Gita Armisi yang selalu menjadi panutanku. Terimakasih untuk setiap dukungan, arahan, dan pengertianmu yang selalu diberikan meskipun terkadang dengan cara yang berbeda namun tetap dapat diterima dan menjadi sumber kekuatan bagiku.
13. Adikku Dinda Putri Armisi yang selalu menjadi saksi disetiap proses hidupku. Terimakasih untuk berusaha memahamiku dan mendorongku agar selalu percaya diri, semoga Allah menambahkan lagi kesabaran dan pengertian padamu.
14. Keluarga besar Abdulhali dan keluarga besar Bustami. Terimakasih selalu memberikan motivasi, arahan, dukungan, dan hiburan kepadaku sehingga aku mendapatkan kehangatan yang selalu aku syukuri. Semoga kita mendapatkan keberkahan dan selalu saling mendukung dalam hal baik.

15. Teman teman kaum hawaku, Adea, Balqis, Putri yang menjadi teman diskusi menyenangkan dan selalu berupaya membantu penulis selama perkuliahan. Terimakasih atas semua waktu yang telah kita lewati bersama. Semoga keberuntungan selalu menyertai kalian.
16. Teman-teman baikku, Mbak Dwi, Fatharani, Nanda Alvi yang bersedia membantu dan berbagi pada penulis. Terimakasih telah menjadi teman yang selalu mendengarkan, memberi dukungan, dan kebersediaan kalian membantu penulis selama masa perkuliahan. Semoga hal-hal baik selalu membersamai kalian.
17. Temanku Nisa yang selalu bersedia menjadi tempat berbagi keluh kesah penulis, Terimakasih atas semua kepedulian, dukungan dan doa-doa yang selalu penulis titipkan kepadamu. Semoga hal-hal baik selalu membersamaimu.
18. Teman temanku Dila, Lisa, Puput, Rara, Sindi, Yulia yang telah menjadi teman seperjuangan dari masa SMP, SMA sampai dengan sekarang. Terimakasih atas motivasi, saran, pengertian, doa, dan waktu berharga yang telah kita bagi, semoga langkah kalian selalu diberi kemudahan.
19. Kelompok KKN Rulung Raya 2024 Dhiya, Dien, Hana, Mirna yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan penulis selama menjalani program kuliah kerja nyata. Terimakasih atas kebersamaan, semangat, dan kerja keras yang telah dilalui bersama. Semoga kalian diberikan kesuksesan dimasa depan.
20. Teman-teman Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari perjalanan kuliah ini. Terima kasih telah memberikan banyak pelajaran dan kenangan yang baik. Semoga kalian diberikan kesuksesan di masa depan.
21. Terakhir untuk diri-ku sendiri meskipun perjalanan ini penuh tantangan dan ketakutan. Terimakasih karna tetap memilih untuk melaluinya. Semoga perjalanan ini menjadi pelajaran berharga untuk selalu bersyukur dan meyakini bahwa aku lebih kuat dari apa yang dibayangkan.

Akhir kata, penulis menyadari penuh bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, Penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun untuk kebaikan skripsi ini.

Bandar Lampung, 20 April 2025
Peneliti

Aisyah Dewi Armisi
2113052061

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	4
1.3. Batasan Masalah.....	5
1.4. Rumusan Masalah.....	5
1.5. Tujuan Penelitian	5
1.6. Manfaat Penelitian	5
1.7. Kerangka Pemikiran	7
1.8. Hipotesis	10
II. TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1. Regulasi Emosi.....	11
2.2.1. Pengertian Regulasi Emosi	11
2.2.2. Faktor Faktor Regulasi Emosi.....	12
2.2.3. Strategi Regulasi Emosi	15
2.2. Bimbingan Kelompok	17
2.2.1. Pengertian Bimbingan Kelompok.....	17
2.2.2. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	18
2.2.3. Asas Asas Bimbingan Kelompok.....	20
2.2.3. Komponen Bimbingan Kelompok	22
2.3. Teknik <i>Journaling</i>	25
2.3.1. Pengertian Teknik <i>Journaling</i>	25
2.3.2. Tujuan Teknik <i>Journaling</i>	26
2.4. Bimbingan Kelompok Teknik <i>Journaling</i>	27
2.5. Penelitian yang Relevan.....	30
III. METODE PENELITIAN	33
3.1. Metode & Desain Penelitian.....	33
3.2. Subjek Penelitian.....	34
3.2.1. Subjek	34
3.2.2. Teknik Sampling	34

3.3. Lokasi & Waktu Penelitian	35
3.4. Variable Penelitian	35
3.5. Definisi Operasional	36
3.5.1. Bimbingan Kelompok Teknik <i>Journaling</i>	36
3.5.2. Regulasi Emosi	37
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.6.1. Skala Regulasi Emosi	37
3.7. Teknik Analisis Data.....	41
3.7.1. Uji Normalitas.....	41
3.7.2. Uji -t (<i>Paired-samples t-test</i>)	42
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
4.1. Hasil Penelitian	44
4.1.1. Gambaran Pra Bimbingan Kelompok.....	44
4.1.2. Deskripsi Data.....	45
4.1.3. Pelaksanaan Penelitian.....	47
4.1.4. Hasil Pelaksanaan	56
4.1.5. Analisis Hasil Penelitian Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Jornaling</i> Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi.....	68
4.1.5.1 Uji Normalitas.....	68
4.1.5.1 Uji -t (<i>Paired-samples t-test</i>).....	69
4.2. Pembahasan	70
V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	78
5.1. Kesimpulan	78
5.2. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	83

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. 3.1. Desain Metode Penelitian.....	34
2. 3.2.Kisi Kisi Skala Regulasi Emosi.....	41
3. 3.3. Uji Normalitas	42
4. 3.4 Uji t (<i>Paired-samples t-test</i>)	43
5. 4.1 .Kriteria Regulasi Emosi	45
6. 4.2. Data <i>Pretest</i>	46
7. 4.3. Jadwal Pelaksanaan Layanan	47
8. 4.4. Data <i>Posttest</i>	57
9. 4.5. Hasil Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	58
10. 4.6. Uji Normalitas	69
11. 4.7. Uji t (<i>paired-samples t-test</i>).....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pemikiran.	9
2. Grafik Regulasi Emosi siswa.....	59
3. Uji Normalitas	69
4. Uji t (<i>Paired-samples t-test</i>).....	70
5. Pemberian Pretest	134
6. Pertemuan 1	134
7. Pertemuan 2	135
8. Pertemuan 3	135
9. Pertemuan 4	136
10. Pemberian Pretest	136

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Remaja merupakan masa yang sangat penting dalam siklus hidup manusia, karena pada masa ini terjadi berbagai perubahan signifikan yang akan mempengaruhi perkembangan individu ke arah dewasa. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Sementara itu, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Lebih luas lagi, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), remaja berada dalam rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah. Dengan berbagai definisi tersebut, jelas bahwa masa remaja adalah periode transisi yang krusial dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, psikis, maupun sosial (Santrock, 2019).

Perubahan-perubahan ini dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi dan stress pada remaja. Dalam kaitannya dengan perubahan-perubahan ini, masa remaja disebut sebagai masa topan badai atau *storm and stress* (Hurlock, 1994). Masa ini ditandai dengan ketegangan emosional yang meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar yang dialami oleh remaja itu sendiri. Selain itu, emosi remaja yang meninggi juga dipengaruhi oleh tekanan sosial dan tantangan yang mereka hadapi dalam menyesuaikan diri dengan perkembangan fisik dan psikis yang sedang berlangsung. Perubahan-perubahan pada fase remaja yang dialami siswa sekolah menengah pertama (SMP) seringkali membuat mereka rentan mengalami gangguan emosional. Pada fase ini, remaja mengalami puncak emosionalitas dan perkembangan emosi yang sangat intens. Secara khusus,

perkembangan emosi pada remaja awal menunjukkan sifat yang sensitif, dengan kecenderungan emosi yang bersifat negatif dan temperamental, seperti mudah tersinggung, marah, sedih, dan murung (Bayuaji *et al*, 2023)

Salah satu aspek yang penting untuk dikembangkan pada masa remaja adalah kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk menyadari, memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosinya dengan tepat (Gross & Thompson, 2007). Kemampuan ini sangat penting bagi remaja, karena dengan regulasi emosi yang baik, mereka dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan dan mencapai perkembangan yang optimal. Sebaliknya, jika regulasi emosi tidak berkembang dengan baik, remaja dapat mengalami berbagai masalah, seperti penyalahgunaan narkoba, kenakalan remaja, hingga gangguan makan (Santrock, 2013).

Rendahnya kemampuan regulasi emosi pada remaja dapat menyebabkan berbagai masalah yang signifikan dalam kehidupan mereka. Misalnya, siswa yang memiliki regulasi emosi yang rendah mungkin akan sulit berkonsentrasi di kelas, karena mereka mudah terganggu oleh perasaan marah atau cemas. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik. Selain itu, emosi yang tidak terkendali juga dapat mendorong perilaku impulsif, seperti berkelahi atau melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Ketidakmampuan untuk mengelola emosi ini juga bisa memperburuk hubungan sosial dengan teman sebaya dan guru, yang pada akhirnya memperburuk kesejahteraan psikologis mereka.

Regulasi emosi di kalangan siswa SMP menjadi isu yang semakin mendesak. Penelitian oleh Yuniati, Suyahmo, & Juhadi (2017) menunjukkan bahwa 65% siswa SMP di Pekalongan mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka, yang berujung pada perilaku agresif dan penurunan prestasi akademik. Selain itu, data dari BKKBN mengungkapkan bahwa sekitar 70% remaja di Indonesia

mengalami tingkat stres yang tinggi, yang dapat memperburuk kemampuan mereka untuk mengelola emosi.

Situasi ini juga dialami oleh sebagian siswa di SMP *Islamic Boarding School* Nur Shofin. Berdasarkan temuan selama penulis melaksanakan PLP di sekolah tersebut, terlihat bahwa beberapa siswa kelas VIII masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka. Hal ini ditunjukkan melalui perilaku seperti sulit berkonsentrasi karena mudah terganggu oleh perasaan sedih dan marah, mudah marah, kesulitan menenangkan diri saat emosi memuncak, mudah tersinggung, serta rasa sedih yang mendalam hingga menarik diri dari pergaulan. Situasi ini menunjukkan pentingnya adanya intervensi yang tepat.

Permasalahan emosi yang dialami oleh siswa tersebut menunjukkan pentingnya layanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam membantu siswa mengelola emosi dan mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah tidak hanya berfungsi secara kuratif, tetapi juga bersifat preventif. Melalui layanan yang tepat, siswa dapat mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri, mencegah masalah emosi yang lebih serius, serta menemukan solusi untuk permasalahan yang sudah ada. Inilah yang menjadikan bimbingan dan konseling sebagai salah satu intervensi penting dalam mendukung kesejahteraan emosional dan perkembangan siswa secara menyeluruh.

Bimbingan dan konseling berfungsi untuk membantu siswa mengatasi berbagai masalah dan mengembangkan potensi diri mereka. Fungsi-fungsi ini mencakup fungsi pemahaman, pencegahan, pengentasan, dan pemeliharaan serta pengembangan. Fungsi pemahaman bertujuan membantu siswa memahami diri sendiri dan lingkungannya, sehingga mereka dapat membuat keputusan yang tepat. Fungsi pencegahan bertujuan untuk mencegah munculnya masalah yang dapat menghambat perkembangan siswa. Fungsi pengentasan bertujuan membantu siswa mengatasi masalah yang sedang mereka alami, sementara

fungsi pemeliharaan dan pengembangan bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kondisi positif yang sudah ada pada diri siswa.

Dalam konteks ini, penting untuk menerapkan teknik yang efektif untuk membantu siswa, seperti teknik *journaling*, yang telah terbukti dapat meningkatkan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis (Pennebaker & Chung, 2011). Dengan memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan dan merenungkan perasaan mereka, diharapkan intervensi ini dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan berkontribusi pada lingkungan belajar yang lebih positif. Kegiatan bimbingan kelompok yang berfokus pada teknik *journaling* ini relevan dengan fungsi pemahaman dan pengembangan. Dengan menulis jurnal, siswa diajak untuk mengatasi memahami emosional yang mereka hadapi, sekaligus mengembangkan kemampuan regulasi emosi mereka.

Berdasarkan uraian di atas, maka penting untuk melakukan penelitian tentang "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Journaling* pada Regulasi Emosi Siswa Kelas VIII SMP *Islamic Boarding School* Nur Shofin." Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *journaling* terhadap regulasi emosi siswa dan menjadi referensi bagi guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan program bimbingan dan konseling untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosinya.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Terdapat siswa yang sulit berkonsentrasi karna mudah terganggu oleh perasaan sedih dan marah.
- b. Terdapat siswa yang mudah tersinggung saat ditegur maupun saat bermain.

- c. Terdapat siswa yang cenderung meluapkan emosi melalui perilaku agresif, baik secara verbal maupun fisik.
- d. Terdapat siswa yang kesulitan mengendalikan rasa sedih sehingga menarik diri dari pergaulan.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah “Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Journaling* untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi pada Siswa Kelas VIII SMP *Islamic Boarding School* Nur Shofin”.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka dalam penelitian ini masalah sebagai berikut “Apakah Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Journaling* dapat meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi siswa pada kelas VIII SMP *Islamic Boarding School* Nur Shofin”

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengukur efektifitas layanan bimbingan kelompok teknik *journaling* apakah dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada siswa kelas VIII SMP *Islamic Boarding School* Nur Shofin.

1.6. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan literatur akademis mengenai teknik bimbingan dan konseling, khususnya dalam konteks penggunaan

journaling sebagai metode untuk meningkatkan regulasi emosi. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengeksplorasi teknik-teknik bimbingan lainnya atau menguji efektivitas *journaling* dalam konteks yang berbeda, sehingga memperluas cakupan ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan dan bimbingan konseling.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Sekolah

Penelitian ini membantu sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan mendukung kesejahteraan emosional siswa. Dengan adanya data empiris mengenai efektivitas teknik *journaling*, sekolah dapat mengintegrasikan program bimbingan ini ke dalam kurikulum dan kebijakan sekolah secara lebih luas. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program pelatihan bagi guru dan konselor sekolah, sehingga meningkatkan kualitas layanan pendidikan secara keseluruhan di SMP *Islamic Boarding School* Nur Shofin Natar.

2. Bagi Guru

Bagi guru, penelitian ini menawarkan wawasan baru tentang metode efektif dalam bimbingan dan konseling siswa. Dengan memahami dan menerapkan teknik *journaling*, guru dapat memberikan dukungan yang lebih tepat dan efektif kepada siswa yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi. Pengetahuan ini juga dapat membantu guru dalam mengembangkan program bimbingan yang lebih komprehensif dan terstruktur, serta meningkatkan kualitas interaksi mereka dengan siswa.

3. Bagi Siswa

Penelitian ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi melalui *journaling*. Dengan meningkatkan kemampuan mengelola emosi, siswa dapat mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis, mengurangi stres, dan meningkatkan performa akademis. Keterampilan ini juga membantu siswa untuk lebih memahami diri mereka sendiri, mengelola konflik interpersonal, dan membangun hubungan sosial yang lebih baik.

4. Bagi Peneliti Lain

Sebagai referensi untuk penelitian serupa yang mengeksplorasi efektivitas teknik *journaling* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi atau aspek kesejahteraan lainnya ditingkat pendidikan SMP.

1.7. Kerangka Pemikiran

Kerangka berpikir dalam penelitian ini dibangun dari pemahaman tentang pentingnya regulasi emosi pada siswa remaja yang berada dalam fase perkembangan yang penuh tantangan. Pada fase ini, mereka mengalami perubahan signifikan dalam identitas diri dan hubungan sosial. Ketidakmampuan dalam mengatur emosi dapat berdampak negatif pada interaksi sosial, prestasi akademik, dan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, regulasi emosi yang efektif tidak hanya penting untuk kesejahteraan emosional, tetapi juga berperan dalam perkembangan sosial dan akademik yang sehat.

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengelola emosi (Gross, 2014). Kemampuan ini sangat penting untuk membantu remaja beradaptasi dengan lingkungan dan mencapai kesejahteraan (Thompson, 1994).

Dalam konteks bimbingan dan konseling, regulasi emosi menjadi fokus utama karena berkaitan dengan pencegahan, pengembangan, dan penyembuhan. Bimbingan konseling berperan dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan pengelolaan diri yang diperlukan untuk menghadapi tantangan emosional dan sosial.

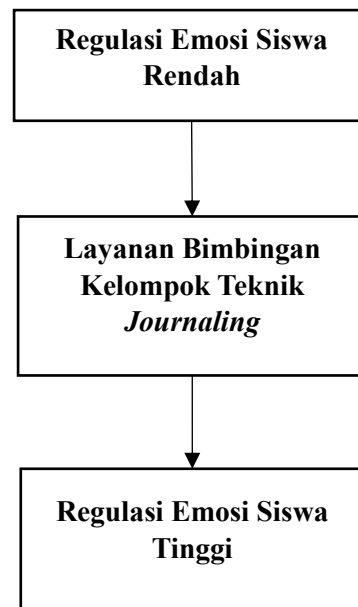
Layanan bimbingan kelompok adalah pendekatan yang efektif untuk mengatasi tantangan ini. Dalam bimbingan kelompok, siswa dapat berbagi pengalaman, belajar dari satu sama lain, dan mendapatkan dukungan emosional dari teman sebaya. Teori dinamika kelompok menunjukkan bahwa interaksi sosial dalam kelompok dapat mempercepat proses belajar dan perubahan perilaku (Yalom, 2005). Melalui interaksi ini, siswa dapat mengembangkan keterampilan sosial dan strategi untuk mengatur emosi mereka.

Salah satu metode yang dapat diintegrasikan dalam bimbingan kelompok adalah teknik *journaling*. Teknik ini melibatkan pencatatan pengalaman, pikiran, dan perasaan secara rutin. Dengan *journaling*, siswa diminta untuk menuliskan pengalaman emosional mereka, merenungkan peristiwa yang dialami, serta mencatat perasaan terhadap situasi tersebut. Teknik ini membantu siswa mengenali dan memahami emosi mereka, serta menemukan cara yang lebih konstruktif untuk mengekspresikan dan mengelola emosi.

Teknik *journaling* sangat cocok untuk siswa kelas VIII, karena pada usia ini, kesadaran diri dan kemampuan reflektif mereka mulai berkembang. Metode ini memberikan siswa kesempatan untuk terlibat aktif dalam pengelolaan emosi, yang dapat meningkatkan rasa kontrol diri dan kemandirian emosional. Dengan pendekatan yang terstruktur namun fleksibel, siswa dapat mengekspresikan emosi sesuai dengan tingkat perkembangan mereka sambil memanfaatkan dukungan sosial dari kelompok.

Penelitian ini fokus pada efektivitas penerapan teknik *journaling* dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa. Diharapkan siswa dapat memperoleh keterampilan yang lebih baik dalam mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi mereka. Hubungan antara layanan bimbingan kelompok dengan teknik *journaling* dan kemampuan regulasi emosi akan dianalisis untuk melihat peningkatan signifikan setelah intervensi. Penelitian ini bertujuan menguji hipotesis bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *journaling* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa kelas VIII di SMP *Islamic Boarding School* Nur Shofin.

Relevansi penelitian ini juga terletak pada kontribusinya terhadap pengembangan program bimbingan konseling di sekolah-sekolah serupa, khususnya dalam fungsi pencegahan dan pengembangan. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi landasan bagi penerapan program bimbingan kelompok yang lebih efektif di lingkungan sekolah.



Gambar 1. Kerangka Pemikiran.

1.8. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori yang telah dijelaskan sebelumnya, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ho: Layanan Bimbingan kelompok Teknik *Journaling* tidak dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada siswa kelas VIII SMP *Islamic Boarding School* Nur Shofin.

Ha: Layanan Bimbingan kelompok teknik *Journaling* dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada siswa kelas VIII SMP *Islamic Boarding School* Nur Shofin.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Regulasi Emosi

2.1.1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah 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 (Gross & Thompson, 2007). Regulasi emosi didefinisikan sebagai proses di mana individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi mencakup proses yang memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi intensitas dan waktu reaksi emosional. (Gross & Ford, 2024).

Thompson mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses intrinsik (pengaruh regulasi pada perasaan individu) dan ekstrinsik (pengaruh regulasi pada lingkungan) yang bertanggung jawab memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan khusus untuk mencapai suatu tujuan (Thompson, 1994). Sejalan dengan hal tersebut, Gratz dan Roemer menyatakan bahwa regulasi emosi sebagai proses yang dilakukan individu untuk mempengaruhi emosi yang dimiliki, kapan individu memilikinya, bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Lebih lanjut, mereka menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses yang mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi, dan respon emosi yang dapat mengontrol perilaku

untuk mencapai suatu tujuan yang sesuai dengan tuntutan situasional (Gratz & Roemer, 2004).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, mengelola, dan mengendalikan emosi mereka secara efektif. Proses ini melibatkan kesadaran akan perasaan yang dialami, pemahaman tentang kapan dan bagaimana emosi tersebut muncul, serta kemampuan untuk mengekspresikannya secara tepat. Regulasi emosi mencakup berbagai strategi yang digunakan untuk mempertahankan, meningkatkan, atau mengurangi intensitas emosi sesuai dengan kebutuhan situasi. Ini termasuk kemampuan untuk memonitor reaksi emosional, mengevaluasi dampaknya, dan memodifikasi respon jika diperlukan. Proses ini tidak hanya mempengaruhi kondisi internal seseorang, tetapi juga cara mereka berinteraksi dengan lingkungan. Tujuan utama regulasi emosi adalah membantu individu mencapai keseimbangan emosional, beradaptasi dengan berbagai situasi, dan mencapai tujuan mereka secara efektif. Keterampilan ini sangat penting dalam mengelola stres, membangun hubungan yang sehat, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

2.1.2. Faktor Faktor Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah proses yang kompleks dan melibatkan berbagai aspek kehidupan individu. Untuk memahami bagaimana emosi diatur, penting untuk mempertimbangkan berbagai faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya. Faktor-faktor ini mencakup aspek biologis, kontekstual, individual, serta pengaruh dari institusi politik, agama, ekonomi, sosial, hingga variabel seluler dan

molekuler. Berikut ini adalah penjelasan lebih lanjut mengenai masing-masing faktor yang berperan dalam regulasi emosi menurut James J. Gross.

- a. Faktor Biologis: Regulasi emosi sangat dipengaruhi oleh faktor biologis, yang mencakup aspek genetik, temperamen, dan proses neurobiologis. Genetika memainkan peran penting dalam menentukan predisposisi emosional seseorang, seperti kecenderungan untuk merasa cemas atau tenang dalam situasi tertentu. Temperamen, yang merupakan sifat kepribadian bawaan, juga mempengaruhi bagaimana seseorang bereaksi secara emosional. Sebagai contoh, individu dengan temperamen yang lebih mudah marah mungkin lebih sulit mengelola emosinya dibandingkan mereka yang memiliki temperamen lebih tenang. Selain itu, proses neurobiologis yang melibatkan fungsi otak dan sistem saraf juga krusial. Area otak seperti amigdala, yang bertanggung jawab atas respons terhadap ancaman, dan korteks prefrontal, yang terkait dengan pengambilan keputusan dan pengendalian diri, memiliki peran penting dalam bagaimana emosi dihasilkan dan diatur.
- b. Faktor Kontekstual: Pengaruh lingkungan sosial adalah faktor kontekstual yang sangat penting dalam regulasi emosi. Lingkungan tempat seseorang hidup dan berinteraksi dengan orang lain, seperti keluarga, teman, dan rekan kerja, dapat mempengaruhi cara mereka mengelola emosi. Sebagai contoh, dukungan sosial yang kuat dari teman dan keluarga dapat membantu seseorang dalam menghadapi situasi stres dengan lebih baik, sementara lingkungan yang penuh tekanan atau konflik dapat memperburuk kemampuan seseorang untuk mengatur emosinya. Konteks sosial ini juga mencakup norma dan harapan masyarakat mengenai bagaimana emosi seharusnya diekspresikan atau ditahan, yang dapat bervariasi antara budaya dan kelompok sosial yang berbeda.

- c. Faktor Individual: Preferensi emosional individu, sejarah kehidupan, dan pengalaman trauma atau stres adalah faktor-faktor individual yang mempengaruhi regulasi emosi. Setiap orang memiliki preferensi emosional yang unik, yang dipengaruhi oleh kepribadian mereka dan pengalaman hidup yang membentuk cara mereka merespons emosi. Sejarah kehidupan, termasuk pengalaman masa kecil, hubungan interpersonal, dan pendidikan, juga berperan dalam mengembangkan pola regulasi emosi. Selain itu, pengalaman trauma atau stres yang signifikan dapat mempengaruhi cara seseorang mengelola emosinya di masa mendatang, karena trauma dapat mengubah respons otak terhadap stres, yang kemudian dapat membuat regulasi emosi menjadi lebih sulit.
- d. Institusi Politik, Agama, dan Ekonomi: Institusi seperti politik, agama, dan ekonomi juga memiliki pengaruh yang besar terhadap regulasi emosi. Lingkungan politik dapat membentuk norma-norma sosial dan menentukan ekspresi emosional apa yang diterima atau bahkan diharapkan dalam masyarakat. Demikian pula, keyakinan agama dan praktik spiritual memberikan panduan moral dan etika yang mempengaruhi bagaimana individu mengelola emosi mereka, seperti nilai-nilai pengendalian diri, pemaafan, dan ketenangan batin. Kondisi ekonomi, seperti kemiskinan atau ketidakstabilan ekonomi, juga dapat meningkatkan stres dan mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengatur emosi. Orang-orang yang menghadapi tekanan ekonomi mungkin merasa lebih sulit untuk menjaga kestabilan emosional mereka.
- e. Pengaruh Sosial: Interaksi dengan orang lain adalah salah satu faktor sosial yang paling langsung mempengaruhi regulasi emosi. Dalam kehidupan sehari-hari, hubungan dengan keluarga, teman, dan kolega memainkan peran penting dalam bagaimana seseorang mengelola emosinya. Dukungan sosial yang kuat dapat membantu dalam pengelolaan emosi, sementara konflik atau hubungan yang tegang dapat

menimbulkan tantangan besar dalam regulasi emosi. Selain itu, norma-norma sosial yang terkait dengan ekspresi emosi juga dipengaruhi oleh pengaruh sosial, di mana masyarakat atau kelompok tertentu mungkin memiliki ekspektasi berbeda mengenai bagaimana emosi harus diekspresikan.

- f. Variabel Seluler/Molekuler: Pada tingkat seluler dan molekuler, regulasi emosi dipengaruhi oleh genetika, reseptor, dan hormon. Genetik tidak hanya mempengaruhi predisposisi emosional seseorang, tetapi juga mempengaruhi bagaimana tubuh dan otak merespons situasi emosional. Reseptor di otak dan tubuh, yang merespons neurotransmitter dan hormon, memainkan peran penting dalam mengatur emosi, dengan ketidakseimbangan di dalamnya dapat menyebabkan gangguan emosional. Hormon seperti kortisol, yang terkait dengan stres, dan serotonin, yang terkait dengan suasana hati, adalah contoh bagaimana faktor molekuler ini dapat secara signifikan mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengelola emosinya.

2.1.3. Strategi Regulasi Emosi

Strategi dalam konteks regulasi emosi merupakan serangkaian pendekatan yang digunakan untuk mengelola dan mengontrol respons emosional. Strategi-strategi ini diterapkan pada berbagai tahap proses emosional, memberikan individu cara yang terstruktur untuk menghadapi, mengubah, dan menyesuaikan emosi mereka. Berikut merupakan strategi utama dalam regulasi emosi menurut Gross (2024):

1. Pemilihan Situasi (*Situation Selection*): Strategi ini melibatkan pemilihan atau penghindaran situasi tertentu berdasarkan emosi yang mungkin ditimbulkan. Individu secara aktif memilih situasi yang dapat memicu emosi positif atau menghindari situasi yang berpotensi

menimbulkan emosi negatif. Contohnya, seseorang mungkin memilih untuk tidak menghadiri acara yang bisa memicu kecemasan atau memilih berada di lingkungan yang mendukung suasana hati yang lebih baik.

2. *Modifikasi Situasi (Situation Modification)*: Setelah berada dalam suatu situasi, individu dapat mengubah aspek-aspek tertentu dari situasi tersebut untuk memengaruhi dampak emosionalnya. Modifikasi situasi bisa dilakukan dengan cara mengubah lingkungan fisik, mengubah cara interaksi, atau bahkan mengubah konteks situasi itu sendiri. Misalnya, dalam percakapan yang menegangkan, seseorang dapat mencoba mengubah topik untuk meredakan ketegangan.
3. *Perhatian Terarah (Attentional Deployment)*: Ini adalah strategi di mana individu mengalihkan fokus mereka dari elemen-elemen yang menimbulkan emosi negatif ke aspek-aspek yang lebih positif atau netral. Teknik ini bisa melibatkan distraksi, seperti memusatkan perhatian pada aktivitas lain, atau mindfulness, di mana individu fokus pada saat ini untuk mengurangi intensitas emosi yang tidak diinginkan.
4. *Penilaian Kognitif (Cognitive Reappraisal)*: Strategi ini melibatkan perubahan cara individu memandang atau menilai situasi tertentu untuk mengubah respons emosional mereka. Dengan mengubah perspektif—misalnya, melihat situasi yang menantang sebagai peluang untuk belajar daripada ancaman—individu dapat mengurangi emosi negatif seperti kecemasan atau frustrasi.
5. *Modulasi Respons (Response Modulation)*: Strategi ini digunakan setelah emosi telah muncul, di mana individu mencoba mengubah aspek-aspek dari respons emosional mereka. Ini bisa melibatkan

penekanan ekspresi emosi, pengendalian respons fisiologis, atau menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi intensitas emosi yang dirasakan.

2.2. Bimbingan Kelompok

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 bimbingan kelompok, dan operasionalisasi layanan bimbingan kelompok.

2.2.1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (dalam Hamid, 2018) Layanan Bimbingan Kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang diberikan kepada siswa secara bersama-sama atau kelompok agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri. Layanan Bimbingan Kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli (siswa). Bimbingan Kelompok dapat berupa penyampaian informasi atau aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial.

Bimbingan kelompok adalah suatu proses di mana sekelompok individu berkumpul untuk membahas dan mengatasi berbagai masalah atau tantangan yang mereka hadapi. Proses ini dipandu oleh seorang pemimpin kelompok yang memiliki keterampilan dan pengetahuan dalam teori dan teknik bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok dapat membantu anggota kelompok dalam pengembangan pribadi dan sosial, meningkatkan kinerja akademik, serta memberikan dukungan dalam

menghadapi masalah seperti hubungan dengan teman sebaya, konflik keluarga, dan perbedaan budaya. Bimbingan kelompok juga menekankan pentingnya kepercayaan, komunikasi yang jelas, dan keterlibatan orang tua dalam prosesnya. (Corey et al., 2018). Menurut Winkel (dalam Hamid, 2018) Bimbingan Kelompok merupakan bimbingan yang diberikan kepada sejumlah Individu dalam bentuk kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas topik tertentu yang dipimpin oleh pemimpin kelompok bertujuan menunjang pemahaman, pengembangan, pertimbangan pengambilan keputusan/tindakan individu.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa Bimbingan kelompok adalah suatu bentuk layanan bimbingan yang melibatkan beberapa individu secara berkelompok dengan tujuan untuk mendapatkan informasi, membahas permasalahan, dan mengembangkan kemampuan pribadi serta sosial. Dalam bimbingan ini, seorang pemimpin kelompok yang memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam teknik bimbingan memfasilitasi diskusi dan aktivitas kelompok.

2.2.2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok dirancang dengan berbagai tujuan untuk mendukung perkembangan pribadi dan sosial anggotanya. Melalui pendekatan yang terstruktur, bimbingan kelompok memberikan kesempatan bagi individu untuk belajar dari pengalaman bersama dan mendapatkan dukungan dari rekan-rekannya. Menurut Prayitno (2004), tujuan bimbingan kelompok dibagi menjadi dua bagian: tujuan bimbingan kelompok umum dan tujuan bimbingan kelompok khusus. Tujuan bimbingan kelompok secara umum adalah untuk membantu individu yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok, serta mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai suasana, baik yang menyenangkan maupun menyedihkan. Dalam konteks ini,

bimbingan kelompok bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan membantu anggota kelompok dalam memahami dan mengatasi permasalahan yang dihadapi.

Secara khusus, bimbingan kelompok bertujuan untuk melatih individu dalam beberapa aspek, antara lain:

- a. Mengemukakan pendapat di hadapan orang lain: Membantu anggota kelompok berlatih berbicara dan menyampaikan pandangan mereka di depan orang lain dengan percaya diri.
- b. Bersikap terbuka di dalam kelompok: Mengajarkan anggota kelompok untuk lebih terbuka dan jujur dalam berinteraksi dengan sesama anggota.
- c. Membangun keakraban: Meningkatkan hubungan dan rasa saling memahami antar anggota kelompok.
- d. Memiliki tenggang rasa: Melatih anggota kelompok untuk memiliki empati dan pengertian terhadap perasaan dan pandangan orang lain.
- e. Mengembangkan keterampilan sosial: Membantu anggota kelompok dalam mengasah keterampilan sosial yang diperlukan dalam interaksi sehari-hari.
- f. Mengenali dan memahami diri sendiri: Mendorong anggota kelompok untuk memahami diri mereka sendiri dalam hubungannya dengan orang lain.

Menurut Crow dan Crow (dalam Fadilah, 2019), tujuan dari layanan bimbingan kelompok mencakup:

1. Memberikan dan memperoleh informasi: Menggunakan kelompok sebagai sarana untuk berbagi dan mendapatkan informasi.
2. Analisa dan pemahaman bersama: Mengadakan usaha analisis dan pemahaman bersama mengenai sikap, minat, dan pandangan yang berbeda dari tiap individu.
3. Memecahkan masalah bersama: Membantu anggota kelompok dalam mencari solusi untuk masalah yang dihadapi secara kolektif.

4. Menemukan masalah pribadi: Mengidentifikasi dan memahami masalah pribadi yang mungkin dihadapi oleh setiap individu dalam konteks kelompok.

Secara keseluruhan, tujuan bimbingan kelompok adalah untuk mengoptimalkan hubungan baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain, serta mendukung perkembangan pribadi dan sosial anggota kelompok.

Berdasarkan uraian tersebut, bimbingan kelompok bertujuan untuk mendukung perkembangan pribadi dan sosial anggotanya melalui interaksi yang terstruktur dan kolaboratif. Tujuan utamanya meliputi membantu individu dalam menghadapi masalah, mengembangkan keterampilan sosial, dan memperkuat hubungan dengan diri sendiri serta orang lain. Bimbingan kelompok juga berfokus pada pelatihan keterbukaan, empati, dan kepercayaan diri, serta menyediakan kesempatan untuk berbagi informasi, menganalisis perbedaan sikap, memecahkan masalah secara bersama, dan memahami masalah pribadi. Dengan demikian, bimbingan kelompok berfungsi sebagai sarana penting untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial anggotanya.

2.2.3. 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 memberi 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 diatas, 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. 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.

2.2.3. Komponen Bimbingan Kelompok

Dalam bimbingan kelompok ada tiga komponen yang harus dipenuhi, yaitu pemimpin kelompok, anggota kelompok dan dinamika kelompok (Prayitno, 2004).

a. Pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok merupakan konselor yang menguasai dan mengembangkan kemampuan (keterampilan) dan sikap yang memadai untuk terselenggaranya proses kegiatan kelompok secara efektif. Pemimpin kelompok dalam bimbingan kelompok memiliki tanggung jawab untuk memfasilitasi proses kelompok, mengarahkan interaksi antara anggota kelompok, dan memastikan bahwa tujuan bimbingan kelompok tercapai.

Peranan pemimpin kelompok (Prayitno, 2017) sebagai berikut:

1. Pembentukan kelompok dari sekumpulan (calon) peserta terdiri dari 8-15 orang), sehingga terpenuhinya syarat-syarat kelompok yang secara aktif mengembangkan dinamika kelompok yang bersuasana:
 - a) Terjadinya hubungan antar anggota 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

Keanggotaan merupakan salah satu unsur pokoknya dalam proses kehidupan kelompok. Tanpa anggota tidaklah mungkin ada kelompok. Kegiatan ataupun kehidupan kelompok itu sebagian besar didasarkan atas peranan para anggotanya. Peranan kelompok tidak akan terwujud tanpa keikutsertaan aktif para anggota kelompok, bahkan lebih dari itu. Tidak semua kumpulan atau individu dapat dijadikan anggota bimbingan kelompok. Untuk terselenggaranya bimbingan kelompok seorang konselor harus membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan sebagaimana tersebut di atas. Besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok), dan homogenitas/heterogenitas anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok. Sebaiknya jumlah kelompok tidak terlalu besar dan tidak terlalu kecil. Kekurang efektifan kelompok akan terasa jika jumlah kelompok melebihi sepuluh orang (Nurhasanah & Romiaty, 2021).

Peranan yang hendaknya dimainkan anggota kelompok sesuai yang diharapkan menurut Prayitno (2017) adalah sebagai berikut:

- a. Membangun terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok.
- b. Mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.

- c. Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama.
- d. Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.
- e. Benar-benar berusaha untuk secara efektif itu serta salam seluruh kegiatan kelompok.
- f. Mampu mengkomunikasikan secara terbuka.
- g. Berusaha membantu orang lain.
- h. Memberikan kesempatan kepada anggota lain untuk juga menjalani peranannya
- i. Menyadari pentingnya kegiatan kelompok itu.

c. Dinamika Kelompok

Dinamika kelompok dalam bimbingan konseling mengacu pada interaksi dan proses yang terjadi di antara anggota kelompok selama sesi bimbingan atau konseling kelompok. 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. Dalam bimbingan kelompok, dinamika kelompok ditumbuh kembangkan, dikendalikan, dan dimanfaatkan untuk mencapai tujuan tujuan bimbingan (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.

d. Media / Model

Media yang digunakan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik *Journaling* bisa berupa tulisan terprogram, buku harian pekerjaan rumah, catatan harian, autobiografi/memoar, bercerita, puisi.

2.3. Teknik *Journaling*

2.3.1. Pengertian Teknik *Journaling*

Teknik *Journaling* adalah teknik dalam konseling yang termasuk kedalam pendekatan perilaku-kognitif (Erford, 2016). *Journaling* adalah menulis catatan harian untuk mengungkapkan dan mengeksternalisasikan pikiran, perasaan, dan kebutuhannya, ekspresi-ekspresi yang biasanya disimpan dalam ranah internal pribadi. Sejalan dengan pendapat tersebut, Hasanah dan Pratiwi (2020) mengungkapkan bahwa teknik *journaling* atau menulis jurnal membantu individu merefleksikan pikiran, perasaan, dan kemajuan mereka secara teratur. *Journaling* memungkinkan peserta didik untuk menuliskan ide yang mengalir bebas yang bertujuan untuk berekspresi dan pelepasan emosional. Menurut Sinaga (dalam Veriza *et al.*, 2023) *Journaling* merupakan kegiatan seseorang dalam menuangkan segala sesuatu yang dipikirkan dan yang dirasakan dalam bentuk tulisan. *Journaling* bertujuan agar ide, gagasan dan perasaan dapat dipahami dengan baik dan jelas

Ada 6 jenis pengelompokan tulisan terapeutik menurut Kerner dan Fitzpatrick (dalam Erford, 2016) :

1. Tulisan terprogram.
2. Buku harian pekerjaan rumah.
3. Catatan harian.
4. Autobiografi/memoar.
5. Bercerita.
6. Puisi.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa teknik *journaling* merupakan metode penulisan reflektif yang digunakan dalam konteks konseling dan pengembangan diri. Melalui proses menulis secara teratur, individu dapat mengeksplorasi dan mengekspresikan pikiran serta perasaan yang mungkin sulit diungkapkan secara verbal. Kegiatan ini memfasilitasi introspeksi mendalam, memungkinkan seseorang untuk mengidentifikasi pola pikir, menganalisis emosi, dan merumuskan solusi atas permasalahan yang dihadapi. *Journaling* berfungsi sebagai wadah ekspresi bebas yang mendorong pelepasan emosional dan klarifikasi gagasan. Dengan menuangkan pengalaman internal ke dalam bentuk tulisan, teknik ini membantu individu meningkatkan pemahaman diri, mengelola stress, dan mengembangkan strategi koping yang efektif. Sebagai alat refleksi diri yang terstruktur, *journaling* berpotensi mendukung proses pertumbuhan pribadi dan peningkatan kesejahteraan psikologis.

2.3.2. Tujuan Teknik *Journaling*

Teknik *journaling* merupakan pendekatan yang memberikan kesempatan bagi konseli untuk mengekspresikan emosi dan pikiran mereka secara bebas melalui tulisan, sehingga membantu mereka mengelola emosi dan mencapai kesejahteraan emosional. Dengan teknik tersebut diharapkan individu yang mengalami ledakan emosi mampu menyalurkan emosinya kedalam hal yang tidak bersifat merusak atau negatif.

Teknik *journaling* berfokus pada peserta didik yang tidak mampu bercerita atau mengungkapkan emosinya secara verbal dapat mengungkapkan emosinya dengan jujur, terbuka, dan leluasa dengan *journaling*. *Journaling* memberikan ruang bagi individu untuk mengeksternalisasi pikiran dan perasaan yang mungkin sulit diungkapkan secara verbal. Ini membantu dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental (Hasanah & Pratiwi 2020)

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari teknik *journaling* adalah untuk membantu konseli dalam mengeksplorasi dan memahami diri mereka sendiri melalui tulisan. *Journaling* juga mendorong perkembangan keterampilan menulis reflektif, membantu konseli dalam memproses pengalaman mereka dan mengidentifikasi pola atau tema yang mungkin muncul.

2.4. Bimbingan Kelompok Teknik *Journaling*

Layanan bimbingan kelompok teknik *journaling* adalah suatu layanan bimbingan yang diberikan kepada konseli secara berkelompok, teknik *journaling* dalam bimbingan kelompok merupakan metode di mana anggota kelompok menulis reaksi mereka terhadap diri mereka sendiri dan pengalaman mereka. Dalam prosesnya, bimbingan kelompok ini mengintegrasikan teknik *journaling* sebagai alat refleksi dan ekspresi diri yang membantu peserta menggali pemikiran, perasaan, dan pengalaman mereka terkait topik yang dibahas yaitu regulasi emosi.

Menulis dalam jurnal dapat membantu anggota mempersiapkan diri untuk mengungkapkan perasaan mereka secara verbal. *Journaling* dapat digunakan sebagai bagian dari pekerjaan rumah, di mana anggota diminta untuk menyelesaikan kalimat yang belum lengkap atau menulis tentang periode tertentu dalam hidup mereka. Teknik ini membantu anggota meningkatkan fokus

pribadi mereka untuk sesi kelompok dan memungkinkan mereka untuk memutuskan apa yang akan dilakukan dengan materi yang mereka tulis.(Corey *et al.*, 2018).

Teknik *journaling* merupakan teknik yang digunakan dalam bimbingan dan konseling dan berfokus pada pencatatan dan pemantauan emosi secara rutin untuk membantu individu lebih memahami perasaan mereka dan bagaimana perasaan tersebut berubah dari waktu ke waktu. Dengan mencatat emosi mereka, individu dapat lebih mudah mengidentifikasi pola emosional, pemicu tertentu, dan bagaimana mereka bereaksi terhadap berbagai situasi.

Dalam layanan bimbingan kelompok, berbagai tahapan digunakan untuk memastikan proses bimbingan berjalan efektif dan memberikan hasil yang optimal bagi peserta. Setiap tahapan dirancang untuk memenuhi tujuan tertentu dan mendukung perkembangan pribadi anggota kelompok. Tahapan-tahapan ini mencakup pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Berikut adalah penjelasan mengenai setiap tahapan dalam layanan bimbingan kelompok teknik *Journaling*:

1. Tahap Pembentukan (*Forming*): Tahap ini merupakan tahap pengenalan dan melibatkan dari anggota ke dalam kelompok yang bertujuan agar anggota memahami maksud dari bimbingan kelompok. Pemahaman anggota kelompok memungkinkan anggota kelompok berperan aktif dalam kegiatan bimbingan kelompok yang kemudian dapat menumbuhkan minat anggota kelompok untuk mengikutinya. Tujuan dari tahap pembentukan adalah untuk menumbuhkan suasana saling mengenal, percaya, menerima, dan membantu teman-teman yang ada dalam kelompok. Dalam tahap ini juga menjelaskan pengertian dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok serta menjelaskan tahap dan asas dalam kegiatan bimbingan kelompok. Disini anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri, serta melakukan permainan pengakraban.

2. Tahap Peralihan (*Transition*): Setelah kelompok terbentuk, tahap peralihan melibatkan transisi dari fase pembentukan menuju aktivitas inti bimbingan. Pada tahap ini, anggota kelompok mulai beradaptasi dengan dinamika kelompok dan peran masing-masing. Aktivitas ini dapat mencakup klarifikasi tujuan bimbingan, penyesuaian ekspektasi, dan pengaturan struktur kelompok yang lebih mendalam. Teknik *journaling* dapat diperkenalkan pada tahap ini sebagai alat untuk membantu anggota kelompok mengenali dan memantau emosi mereka saat mereka mulai menyesuaikan diri dengan dinamika kelompok.
3. Tahap Kegiatan (*Working*): Ini adalah tahap di mana kegiatan bimbingan inti dilaksanakan. Teknik *journaling* memainkan peran penting pada tahap ini. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk secara rutin mencatat emosi yang mereka rasakan pada jurnal yang telah disediakan. Anggota kelompok diminta menulis emosi yang dirasakan hari ini, serta menulis penyebab emosi tersebut bisa muncul, lalu mengukur seberapa besar emosi yang dirasakan dari rentan 1-5, dengan nilai 1 = emosi sangat kecil sampai 5 = emosi sangat besar, serta menulis respon yang muncul saat emosi itu keluar dan mengevaluasi respon yang muncul tersebut. Dengan melakukan ini, anggota kelompok dapat lebih mudah mengidentifikasi pola emosional, pemicu, dan respons mereka terhadap berbagai situasi yang dibahas dalam kelompok. Anggota kelompok kemudian dapat berbagi temuan mereka selama diskusi kelompok, memberikan wawasan yang lebih dalam tentang dinamika emosional mereka dan membantu dalam proses refleksi dan pembelajaran.
4. Tahap Pengakhiran (*Termination*): Pada tahap ini, sesi bimbingan kelompok berakhir, dan fokusnya adalah merangkum hasil serta mengevaluasi pengalaman. Teknik *journaling* digunakan untuk membantu anggota kelompok merenungkan perjalanan emosional mereka sepanjang proses bimbingan. Mereka dapat melihat kembali catatan emosi mereka untuk menilai perkembangan, mengidentifikasi perubahan, dan merencanakan

langkah-langkah selanjutnya. Aktivitas meliputi refleksi tentang apa yang telah dipelajari, penilaian pencapaian tujuan, dan perencanaan penerapan wawasan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *journaling* dalam bimbingan kelompok merupakan metode dimana anggota kelompok secara rutin menulis tentang pengalaman dan perasaan mereka, baik selama pertemuan kelompok maupun sebagai pekerjaan rumah. Teknik ini membantu anggota mempersiapkan diri untuk berbagi secara verbal, meningkatkan fokus pada proses bimbingan, dan memfasilitasi eksplorasi emosional yang mendalam. *Journaling* membedakan dirinya dari catatan harian biasa dengan penggunaannya dalam sesi konseling untuk mengeksternalisasi dan mengungkapkan pikiran serta perasaan. Dalam konteks bimbingan kelompok, teknik ini memungkinkan anggota untuk berbagi temuan mereka, yang memperdalam diskusi dan saling dukung di antara anggota kelompok.

2.5. Penelitian yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini, diantaranya:

1. Penelitian Nanda Mujiati Choirun Nadhifah, tahun 2024 dengan judul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik SMA Negeri 2 Lamongan”. Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 2 Lamongan menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama memiliki dampak positif dalam meningkatkan regulasi emosi konseli. Melalui perbandingan skor *pre-test* dan *post-test*, ditemukan adanya peningkatan signifikan, dengan skor total *pre-test* sebesar 873 dan *post-test* sebesar 1153, menghasilkan *gain score* sebesar 280. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* juga mendukung temuan ini, dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,01, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga hipotesis alternatif diterima. Hal ini

menegaskan adanya perbedaan signifikan dalam regulasi emosi konseli sebelum dan sesudah intervensi. Kesimpulannya, teknik psikodrama terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi konseli, sesuai dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan dampak positif psikodrama terhadap kecerdasan emosional.

2. Penelitian Evriyen Tri Utomo , Yusmansyah , Ratna Widiastuti, tahun 2018 dengan judul “Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Konseli”. Penelitian di SMA Muhammadiyah 1 Way Jepara Lampung Timur menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan efektif dalam meningkatkan regulasi emosi konseli. Sebelum intervensi, rata-rata skor regulasi emosi konseli adalah 32,5, dan setelah perlakuan, nilai rata-rata meningkat menjadi 78,5, mencerminkan peningkatan sebesar 84,2%. Penelitian ini menggunakan skala yang valid dan reliabel, dengan reliabilitas sebesar 0,784, termasuk dalam kategori tinggi. Analisis data menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs Test* mengonfirmasi adanya perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Kesimpulannya, teknik permainan dalam bimbingan kelompok terbukti efektif dalam membantu konseli mengelola emosi mereka dengan lebih baik.
3. Penelitian Yulian Arifatul Hasanah & Titin Indah Pratiwi, tahun 2020 dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Journaling* Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 11 Surabaya”. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *journaling* efektif dalam meningkatkan pengelolaan emosi konseli. Sebelum intervensi, rata-rata skor *pre-test* peserta didik berkisar antara 196 hingga 206, menunjukkan kemampuan pengelolaan emosi yang rendah. Setelah mengikuti 7 sesi konseling kelompok, skor *post-test* meningkat, dengan 3 subjek masuk kategori tinggi, 2 subjek kategori sedang, dan 1 subjek tetap di kategori rendah. Hasil analisis menggunakan *Paired Samples t-test* menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,019, yang lebih

kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *journaling* secara signifikan meningkatkan pengelolaan emosi konseli. Hasil ini mendukung bahwa *journaling* dapat membantu konseli mengekspresikan emosi mereka dengan lebih baik dan merencanakan respon positif terhadap situasi emosional

III. METODE PENELITIAN

3.1. Metode & Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, penelitian kuantitatif yakni mendeskripsikan sebuah keadaan atau fenomena secara sistematis, aktual dan akurat terhadap fakta, sifat hingga hubungannya antar kejadian yang ditelaah dengan memakai perhitungan statistik. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu eksperimen. Penelitian Eksperimen adalah suatu penelitian yang mencoba mencari hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel terikat, dimana variabel bebas sengaja dikendalikan dan dimanipulasi. atau percobaan (*experiment research*) adalah kegiatan percobaan (*experiment*), yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu (Abraham & Supriyati, 2022).

Penelitian menggunakan metode *pre Experimental Design*. *Pre Experimental Design*, yaitu suatu desain penelitian yang dilakukan tanpa kelompok kontrol. Masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Alternatif pendekatan *Pre Experimental Design* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design* yaitu terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan, hasil perlakuan dapat diketahui dengan lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono, 2011). Penelitian ini dilakukan dengan dua kali pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan sebelum dilakukannya layanan bimbingan kelompok teknik *journaling*. Pengukuran kedua dilakukan setelah layanan bimbingan kelompok teknik *journaling* dilakukan kepada subjek penelitian. Berikut gambaran desain penelitian yang digunakan:

<i>Pre-test</i>	Variabel bebas	<i>Post-test</i>
O ₁	X	O ₂

Tabel 3.1. Desain Metode Penelitian

Keterangan :

O₁ = Pengukuran regulasi emosi sebelum dilaksanakannya bimbingan kelompok Teknik *journaling* dilakukan kepada subjek.

X = Bimbingan Kelompok teknik *journaling*.

O₂ = Pengukuran regulasi emosi setelah bimbingan kelompok teknik *journaling* dilakukan kepada subjek.

3.2. Subjek Penelitian

3.2.1. Subjek

Subyek penelitian merupakan subyek yang digunakan untuk diteliti oleh peneliti atau sasaran peneliti. Subyek dalam penelitian ini adalah konseli kelas VIII SMP *Islamic Boarding School Nur Shofin*.

3.2.2. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sensus atau sampling total. teknik sensus atau sampling total merupakan teknik pengembalian sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua. Penelitian yang dilakukan pada populasi di bawah 100 sebaiknya dilakukan dengan sensus, sehingga seluruh anggota populasi tersebut dijadikan sampel semua sebagai subyek yang dipelajari atau sebagai responden pemberi informasi (Sugiyono, 2019). Total sampling mengacu pada metode penelitian di mana seluruh populasi yang diteliti dimasukkan dalam sampel, tidak menyisakan ruang untuk kesalahan pengambilan sampel atau bias. Dalam pengambilan sampel total, setiap

individu atau elemen dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih untuk penelitian, memberikan representasi komprehensif dari seluruh kelompok.

Pada penelitian ini seluruh populasi yang berjumlah 10 orang diikutsertakan sebagai subjek penelitian. Teknik ini dipilih karena populasi yang tersedia cukup kecil dan relevan dengan tujuan penelitian. Selain itu, jumlah subjek yang berjumlah 10 orang dianggap cukup memadai untuk melaksanakan bimbingan kelompok teknik *journaling*. Subjek penelitian terdiri dari konseli kelas VIII SMP *Islamic Boarding School* Nur Shofin. Keseluruhan subjek dianggap representatif untuk mengungkapkan berbagai aspek yang menjadi fokus penelitian ini, terutama dalam konteks efektivitas teknik *journaling* dalam bimbingan kelompok.

3.3. Lokasi & Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP *Islamic Boarding School* Nur Shofin yang bertempat di Jl. Raden Paku No. 1015 Masjid Nurul Iman, Rulung Raya, Kec. Natar, Kab. Lampung Selatan, Lampung, 35362. Waktu Penelitian dilaksanakan pada tanggal 16 Januari – 10 Februari.

3.4. Variable Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*), yaitu :

- a. Variabel bebas (*independent*), variabel ini sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, antecedent, Dalam bahasa Indonesia sering disebut

sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2019). Variabel bebas (independen) (X) Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok teknik *journaling*.

- b. Variabel dependen sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2019). Variabel terikat (dependen) (Y) Variabel terikat dalam penelitian ini adalah regulasi emosi.

3.5. Definisi Operasional

3.5.1. Bimbingan Kelompok Teknik *Journaling*

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. Bimbingan kelompok teknik *journaling* dalam penelitian ini diartikan sebagai layanan bimbingan yang dilaksanakan secara berkelompok, di mana siswa dibimbing untuk menuliskan pengalaman emosionalnya secara rutin dalam jurnal emosi yang telah disediakan. Penulisan jurnal dilakukan sebagai bagian dari proses refleksi diri untuk mengenali emosi, memahami penyebabnya, menilai intensitasnya, serta merencanakan respon yang lebih adaptif. Layanan ini dilaksanakan dalam empat sesi yang mencakup tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran.

3.5.2. Regulasi Emosi

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 2 aspek yang digunakan untuk menyusun skala, yaitu *Reappraisal* dan *Suppression*.

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Sugiyono (2013) mengungkapkan teknik pengumpulan data sebagai langkah yang paling strategis dalam penelitian karena tujuan utama dari penelitian tersebut adalah untuk mendapatkan data. teknik pengumpulan data juga diartikan sebagai teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data (Wibawa & Lukitasari, 2019). Penelitian ini menggunakan alat ukur atau instrumen skala regulasi emosi yang berjumlah 18 item yang dibuat oleh Restu (2024).

3.6.1. Skala Regulasi Emosi

Skala yang digunakan untuk melihat kemampuan regulasi emosi konseli 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. Dalam skala likert terdapat dua bentuk pernyataan, yaitu pernyataan bentuk positif (*favorable*) yang berfungsi untuk mengukur sikap positif, dan bentuk pernyataan negatif (*unfavorable*) yang berfungsi untuk mengukur sikap negatif. Instrumen penelitian menggunakan skala model likert dapat dibuat dalam bentuk *check list*.

Dimana dalam skala likert, responden akan diberikan pernyataan-pernyataan dengan alternatif, yaitu: sangat setuju (SS) diberikan angka 5, setuju (S) diberikan angka 4, Netral (N) diberikan angka 3, tidak setuju (TS) diberikan angka 2, sangat tidak setuju (STS) diberikan angka 1.

VARIABEL	STRATEGI	INDIKATOR	ITEM PERNYATAAN	Skor	Valid	Tidak valid
Regulasi Emosi	<i>Reappraisal</i>	Mengubah sudut pandang terhadap situasi	1. (-) Nilai ulangan yang jelek menjadi bukti bahwa saya tidak mampu pada mata pelajaran tersebut	0,539	√	
			2. (+) Bagi saya pertengkaran dengan teman adalah kesempatan untuk mendapatkan hubungan pertemanan yang lebih berkualitas	0,536	√	
			3. (-) Teguran/kritik adalah bentuk dari ketidaksukaan guru kepada saya	0,439	√	
			4. (-) Perubahan fisik pada masa pubertas membuat saya tidak percaya diri dan minder	0,611	√	
			5. (+) Orang tua akan marah jika nilaiku kecil dan hal tersebut merupakan bentuk kepedulian	0,494	√	

		Berpikir rasional dalam menghadapi tekanan	6. (-) Ujian/tes yang mendadak membuat saya sulit mendapatkan ide	0,431	√	
			7. (+) Tugas yang menumpuk adalah suatu tantangan	0,425	√	
			yang mampu saya atasi			
			8. (+) Ketika gugup saat akan presentasi, saya menenangkan diri dan memfokuskan pikiran pada materi yang sudah disiapkan	0,434	√	
			9. (-) Merasa bingung dan tidak bisa berpikir jernih ketika ada masalah	0,441	√	
			10. (+) Saat dihadapkan dengan situasi yang membuat stress, saya akan berpikir mencari solusi agar dapat lebih tenang	0,415	√	
	<i>Suppression</i>	Menekan ekspresi negatif di situasi sosial	11. (+) Saya mampu menahan diri untuk tidak marah ketika diejek teman meskipun dalam hati merasa kesal	0,413	√	
			12. (-) Teman yang membagi kelompok secara tidak adil akan membuat saya marah	0,183		√

			13. (+) Membahas soal ujian bersama teman sesaat setelah ujian akan membuat kesal dan saya memilih untuk diam	0,186		√
			14. (+) Menarik nafas panjang adalah cara saya untuk tidak menunjukkan kepada teman jika sedang marah	0,406	√	
			15. (-) Perbedaan pendapat dalam sebuah kelompok akan membuat saya kesal	0,309	√	
		Menjaga harmoni dengan menekan emosi pribadi	16. (+) Saya akan memastikan tidak akan menunjukan rasa lelah di hadapan teman-teman ketika selesai kegiatan ekstrakurikuler	0,428	√	
			17. (-) Adanya masalah di rumah akan berdampak pada sikap di sekolah sehingga saya mudah tersinggung ketika di sekolah	0,395	√	
			18. (+) Menahan kesedihan adalah cara saya untuk membuat orang lain nyaman dengan saya	0,508	√	

			19. (-) Ketika harus satu kelompok dengan teman yang tidak disukai, saya memilih untuk berbeda pendapat	0,310	√	
			20. (-) Karena tidak ingin merepotkan orang lain, apapun yang sedang dirasakan, saya memilih untuk tidak memberitahunya	0,409	√	

Tabel 3.2.Kisi Kisi Skala Regulasi Emosi

3.7. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu tahap penting dalam penelitian ini karena dapat memberikan bukti untuk menguji hipotesis dan menarik kesimpulan mengenai efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *journaling* dalam meningkatkan regulasi emosi siswa. Data yang diperoleh dari skala likert pada *pretest* dan *posttes* akan dianalisis menggunakan uji normalitas dan uji-t (*paired-samples t-test*) melalui perangkat lunak SPSS versi 29.

3.7.1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis data. Uji normalitas dilakukan sebelum data diolah berdasarkan model penelitian yang digunakan. Uji ini bertujuan untuk mendeteksi apakah distribusi data dalam satu variabel berdistribusi normal atau tidak. Data yang berdistribusi normal dianggap lebih layak untuk dianalisis menggunakan teknik statistik parametris (Sugiyono, 2019).

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dalam penelitian ini berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Karena penelitian ini menggunakan sampel yang relatif kecil, yaitu 10 siswa, maka uji normalitas dilakukan dengan uji *Shapiro-Wilk*, yang lebih sesuai untuk sampel di bawah 50 orang (Ghasemi & Zahediasl, 2012). Analisis dilakukan dengan bantuan program SPSS *Statistics* 29. Kriteria pengambilan keputusan yaitu jika nilai signifikansi (p) $> 0,05$ maka data dikatakan berdistribusi normal, sedangkan jika $p < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.

Data	Sig. (p) Value	Keterangan
<i>Pretest</i>	.732	Berdistribusi Normal
<i>Posttest</i>	.118	Berdistribusi Normal

Tabel 3.3. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas, data *pretest* memiliki nilai signifikansi sebesar $p = 0,732$ dan data *posttest* sebesar $p = 0,118$, di mana keduanya $p > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data regulasi emosi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *journaling* berdistribusi normal.

3.7.2. Uji -t (*Paired-samples t-test*)

Uji-t (*Paired-Samples T-Test*) digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *journaling*. Uji ini digunakan karena penelitian menggunakan desain *one group pretest-posttest*, di mana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama (Sugiyono, 2019).

Uji ini dilakukan dengan bantuan program SPSS *Statistics* 29. Kriteria pengambilan keputusan yaitu jika nilai signifikansi (p) < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*.

Pasangan Pengujian	Nilai Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Pretest – Posttest</i>	.001	Signifikan

Tabel 3. 4 Uji t (*Paired-samples t-test*)

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-Test* pada Tabel, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.001 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor regulasi emosi sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *journaling*. Dengan demikian, layanan ini dapat dinyatakan efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa kelas VIII di SMP *Islamic Boarding School* Nur Shofin.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMP *Islamic Boarding School* Nur Shofin, diperoleh kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *journaling* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa kelas VIII. Hal ini ditunjukkan melalui hasil analisis data menggunakan uji *Paired Samples t-Test* yang memperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* regulasi emosi siswa setelah diberikan layanan. Peningkatan skor regulasi emosi terjadi pada seluruh subjek penelitian, dengan 8 dari 10 siswa mengalami kenaikan kategori dari sedang menjadi tinggi, sedangkan 2 siswa lainnya tetap dalam kategori sedang namun mengalami peningkatan skor numerik. Hal ini menunjukkan bahwa layanan ini memberikan dampak positif terhadap perkembangan kemampuan siswa dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara lebih sehat.

Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *journaling* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi intervensi dalam bidang Bimbingan dan Konseling untuk membantu siswa dalam meningkatkan regulasi emosi.

5.2. Saran

Adapun berdasarkan hasil penelitian dan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik *journaling*, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada Siswa

Siswa yang memiliki permasalahan dalam hal mengelola emosi disarankan untuk mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik *journaling* atau bentuk layanan lainnya yang diberikan oleh guru Bimbingan dan Konseling. Kegiatan *journaling* juga dapat dilakukan secara mandiri untuk membantu mengenali dan mengontrol emosi sehari-hari.

2. Kepada Guru BK

Guru BK dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu referensi dalam menyusun program layanan bimbingan kelompok untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan regulasi emosi. Teknik *journaling* dapat dijadikan alternatif metode yang sederhana namun efektif untuk digunakan secara berkala.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan dari segi waktu pelaksanaan yang relatif singkat. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan waktu yang lebih panjang guna melihat perkembangan regulasi emosi siswa dalam jangka yang lebih luas. Selain itu, peneliti juga dapat mengembangkan lembar *journaling* yang lebih kreatif dan variatif agar siswa lebih antusias dalam mengikuti proses *journaling* secara konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain kuasi eksperimen dalam pendidikan: Literatur review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3).
- Bayuaji, F., Handayani, D. E., & Ardiyanto, A. (2023). Analisis Peran Orangtua Terhadap Perkembangan Emosi Awal Remaja Kelas VI SDN 01 Guwo. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 3239-3244.
- Corey, G., Corey, M. S., & Corey, C. (2018). *Groups: Process and practice (10th ed.)*. Cengage Learning.
- Erford, Bradley T. (2015). 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua. Terjemahan Helly Prajitno & Sri Mulyanintini. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- García-Sancho, E., Salguero, J. M., & Fernández-Berrocal, P. (2016). *Gender differences in emotional intelligence: The mediating effect of age and educational level*. *Journal of Personality and Individual Differences*, 90, 190–195
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). *Normality tests for statistical analysis: a guide for non-statisticians*. *International journal of endocrinology and metabolism*, 10(2), 486.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). *Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale (DERS)*. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and practical issues*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation (2nd ed., pp. 3-20)*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation (pp. 3-24)*. Guilford Press.

- Gross, J.J., & Ford, B.Q. (2024). *Handbook of Emotion Regulation (Third Edition)*. New York: Guilford Press.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. Dalam J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (hal. 3-24). New York: Guilford Press.
- Hamid, I. (2018). Penerapan Teknik Sosiodrama Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa SMK Negeri 8 Makassar. *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial*, 1(1).
- Hasanah, Y. A., & Pratiwi, T. I. (2020). Penerapan konseling kelompok teknik *journaling* untuk meningkatkan pengelolaan emosi pada peserta didik di SMA Negeri 11 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 11(3), 337-346.
- Hurlock, E. (1994). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Kosticova, M., Halama, P., & Hricova, M. (2021). *The effect of expressive writing on emotion regulation in adolescents*. *Československá Psychologie*, 65(2), 119-133.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161–187.
- Nurhasanah, N., & Romiaty, R. (2021). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Media Audio-Visual Dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas X Mipa V Pada Masa Pandemi Di Man Kota Palangka Raya. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 5(2), 213-231.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). *Expressive writing: Connections to physical and mental health*. In H. S. Friedman (Ed.), *Oxford handbook of health psychology* (pp. 417-437). Oxford University Press.
- Prayitno. 2017. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Ghalia Indonesia, Jakarta.
- Prayitno., & Amti, E. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development (17th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thompson, R. A. (1994). *Emotion regulation: A theme in search of definition*. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations* (pp. 25-52). *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3).
- Veriza, E., Razi, P., Roza, E., & Triana, W. (2023). *Journaling Technique to Form Positive Behaviors in Adolescents*. *Faletehan Health Journal*, 10(01), 85-89.
- Yalom, I. D. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). New York: Basic Books.
- Yuniati, A., Suyahmo, S., & Juhadi, J. (2017). Perilaku Menyimpang dan Kekerasan Siswa SMP di Kota Pekalongan. *JESS (Journal of Ecological and Social Studies)*, 6(1), 1-6.