

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN  
PENDEKATAN REALITAS TERHADAP  
REGULASI EMOSI PADA SISWA SMA  
SRIJAYA NEGARA PALEMBANG**

**SKRIPSI**

Oleh

**Talitha Sofie Azzahra**

**NIM : 06071381924062**

**Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2022**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN  
REALITAS TERHADAP REGULASI EMOSI PADA SISWA SMA  
SRIJAYA NEGARA PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Talitha Sofie Azzahra**

**NIM : 06071381924062**

**Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling**

**Mengesahkan :**

**Pembimbing,**



**Dra. Rahmi Sofah, M.Pd.,Kons.  
NIP. 195902201986112001**

**Mengetahui :**

**Ketua Jurusan**  
  
**Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd.  
NIP. 195901011986032001**

**Koordinator Program  
Studi,**



**Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.  
NIP.199301252019032017**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN  
REALITAS TERHADAP REGULASI EMOSI PADA SISWA SMA  
SRIJAYA NEGARA PALEMBANG**

**SKRIPSI**

Oleh :

**Talitha Sofie Azzahra**



**NIM. 06071381924062**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Telah diajukan dan lulus pada :**

**29 Desember 2022**

**TIM PENGUJI :**

1. Ketua : **Dra. Rahmi Sofah, M.Pd.,Kons** (  )
2. Anggota : **Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd.** (  )

**Palembang, 29 Desember 2022**

**Mengetahui,**

**Koordinator Program Studi**



**Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.**

**NIP. 199301252019032017**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Talitha Sofie Azzahra

NIM : 06071381924062

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Terhadap Regulasi Emosi Pada Siswa SMA Srijaya Negara Palembang” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, 06 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



Talitha Sofie Azzahra

NIM. 06071381924062

## PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Terhadap Regulasi Emosi Pada Siswa SMA Srijaya Negara Palembang”. Disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd.,Kons. Sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri.
3. Ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan.
4. Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd, Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling.
5. Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd. sebagai pembimbing Akademik atas segala bimbingan yang telah diberikan selama perkuliahan.
6. Bapak Dr. Yosef, M.A., Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd., Ibu Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd., Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons., Ibu Silvia AR, M.Pd., Almh. Ibu Dra. Harlina, M.Sc., Bapak Dr. Alrefi, M.Pd., Ibu Risma Anita Puriani, M.Pd., Bapak Drs. Syarifuddin Gani, M.Si.,Kons. Sebagai Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu kepada saya.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling serta pengembangan Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan seni.

Palembang, 1 Desember 2022

Penulis,



Talitha Sofie Azzahra

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Bismillahirrohmanirrohim

Dengan rasa syukur yang mendalam, Skripsi ini kupersembahkan untuk :

- Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, kekuatan, kesabaran, dan pertolongan hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
- Kedua orang tuaku yang tercinta yakni Ayahanda Dani Hadian dan Ibunda Tristianna. Terimakasih atas segala dukungan yang diberikan baik dalam bentuk materi, dukungan, doa, serta kasih sayang yang telah diberikan. Karya ini saya persembahkan sebagai bentuk wujud rasa terimakasih saya atas pengorbanan dan jerih payah kalian sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
- Kakakku dan adikku tersayang, terimakasih atas segala kebaikan yang telah diberikan dan terima kasih telah menjadi semangatku selama mengerjakan skripsi ini.
- Dosen pembimbing skripsi Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons terima kasih telah menjadi orang tua kedua saya di kampus dan terima kasih atas bimbingannya, bantuan, nasehat yang diberikan, serta ilmu yang selama ini diajarkan kepada saya dengan rasa tulus dan ikhlas.
- Dosen pembimbing akademik Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd. terima kasih telah memberikan bimbingan serta nasehat bahkan ilmu yang telah diberikan kepada saya.
- Dosen-dosen FKIP BK UNSRI kepada Bapak Dr. Yosef, M.A., Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd., Ibu Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd., Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., Ibu Silvia AR, M.Pd., Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons., Almh. Ibu Dra. Harlina, M.Sc., Bapak Dr. Alrefi, M.Pd., Ibu Risma Anita Puriani, M.Pd., Bapak Drs. Syarifuddin Gani, M.Si.,Kons.
- Terima kasih kepada Bapak Syahril selaku kepala sekolah SMA Srijaya Negara Palembang

- Terima kasih kepada Ibu Faradillah, S.Pd. Selaku guru BK dan terima kasih juga kepada wakil kesiswaan dan seluruh staff guru yang mengajar di SMA Srijaya Negara Palembang.
- Untuk adik-adik kelas X IPS 2 dan XI IPA 1 terima kasih sudah bersedia membantu untuk mengisi angket penelitian saya semoga kalian semua juga di berikan kemudahan dalam kehidupan.
- Untuk support system terbaikku Ivansyah Ariawan Kusuma, A.Md., terima kasih telah memberikan dukungan, waktu, masukkan, serta nasehat dalam pengerjaan skripsi ini.
- Untuk sahabat saya yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih telah bersedia mendengarkan keluh kesahku selama pengerjaan skripsi ini, terimakasih telah memberikan kepercayaan dan dukungan yang begitu luar biasa.
- Untuk teman-teman seperjuanganku selama kuliah, BK 2019 Palembang dan Indralaya, terimakasih telah memberikan kesan yang baik selama perkuliahan.
- Untuk Almamaterku.
- Dan yang terakhir untuk diriku sendiri. Terimakasih sudah bekerja keras menyelesaikan skripsi ini, mengalahkan ego dari rasa malas dengan membuka laptop setiap harinya, proud of me.

**MOTTO**

Semua butuh waktu, menghargai sebuah proses adalah hal terbaik  
yang bisa kita lakukan

**-Talitha Sofie Azzahra-**

Masa Depan Tergantung pada apa yang kamu lakukan hari ini

**-Mahatma Gandhi-**



**DAFTAR ISI**

<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN UJIAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Batasan Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
1.5.1 Manfaat teoritis.....	5
1.5.2 Manfaat Praktis.....	5
<b>BAB II.....</b>	<b>6</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Regulasi Emosi.....	6
2.1.1 Definisi Regulasi Emosi.....	6
2.1.2 Tujuan Regulasi Emosi.....	7
2.1.3 Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	7
2.1.5 Strategi Regulasi Emosi.....	9
2.1.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	9
2.2 Konseling kelompok.....	10
2.2.1 Definisi Konseling Kelompok.....	10
2.2.2 Tujuan Layanan Konseling Kelompok.....	11

2.2.3 Asas-Asas Konseling Kelompok.....	11
2.2.4 Tahapan-Tahapan Layanan Konseling Kelompok.....	12
2.3 Pendekatan Realitas.....	13
2.3.1 Definisi Pendekatan Realitas.....	13
2.3.2 Tujuan Konseling Realitas.....	14
2.3.3 Peran dan Fungsi Pemimpin Kelompok.....	14
2.3.4 Prosedur Konseling Kelompok Realitas.....	15
2.3.5 Tahapan-Tahapan Konseling Kelompok Realitas.....	16
<b>BAB III.....</b>	<b>19</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>19</b>
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	19
3.2 Variabel Penelitian.....	19
3.3 Definisi Operasional.....	20
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
3.4.1 Tempat Penelitian.....	20
3.4.2 Waktu Penelitian.....	20
3.5 Populasi dan Sampel.....	20
3.5.1 Populasi.....	20
3.5.2 Sampel.....	21
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	21
3.7 Instrumen Penelitian.....	22
3.8 Pengujian Instrumen.....	23
3.8.1 Uji Validitas.....	23
3.8.2 Uji Reliabilitas.....	24
3.9 Teknik Analisis Data.....	25
<b>BAB IV.....</b>	<b>27</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>27</b>
4.1 Deskripsi Persiapan Penelitian.....	27
4.1.1. Menyiapkan Urusan Administrasi.....	27
4.1.2. Menyiapkan Instrumen.....	27
4.1.3 Observasi Sekolah.....	28
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	28
4.2.1 Test Awal (Pre Test).....	29
4.2.3 Perlakuan (Treatment).....	30

4.2.4 Tes Akhir/Post test.....	35
4.2.5 Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Terhadap Regulasi Emosi Pada Siswa SMA Srijaya Negara Palembang.....	36
4.2.7 Uji Hipotesis.....	37
4.2.7 Pembahasan.....	38
<b>BAB V.....</b>	<b>43</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>43</b>
5.1. Kesimpulan.....	43
5.2. Saran.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>45</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>48</b>

**DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Skala Regulasi Emosi.....	22
Tabel 3.2 Skor Skala Likert.....	24
Tabel 3.3 Kategori Regulasi Emosi.....	27
Tabel 4.1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	29
Tabel 4.2 Hasil Pre Test Regulasi Emosi.....	31
Tabel 4.3 Hasil Post Test Regulasi Emosi.....	36
Tabel 4.4 Hasil Pretest dan Posttest Regulasi Emosi.....	37

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 3.1 One Group Pretest dan Posttest Design.....	20
Gambar 4.1 Skor Pretest dan Posttest.....	38
Gambar 4.2 Output SPSS Pretest dan Posttest Regulasi Emosi.....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usul Judul .....	49
Lampiran 2 SK Pembimbing.....	50
Lampiran 3 SK Penelitian.....	51
Lampiran 4 Hasil Perhitungan Validitas dan Reliabel.....	52
Lampiran 5 Pedoman Wawancara Guru BK.....	54
Lampiran 6 Angket Regulasi Emosi.....	55
Lampiran 7 Rpl Konseling Kelompok.....	58
Lampiran 8 Hasil Populasi.....	59
Lampiran 9 Aspek Memonitor Emosi.....	60
Lampiran 10 Aspek Evaluasi Emosi.....	61
Lampiran 11 Aspek Memodifikasi Emosi.....	62
Lampiran 12 Hasil Pre-Test.....	63
Lampiran 13 Hasil Post-Test.....	64
Lampiran 14 Hasil Pretest dan posttest.....	65
Lampiran 15 Pemberian Treatment.....	66
Lampiran 16 Pemberian Post test.....	68
Lampiran 17 Surat Validasi.....	69
Lampiran 18 Bukti Perbaikan Skripsi.....	70
Lampiran 19 Izin Penjilidan.....	71

## ABSTRAK

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola emosi secara positif, yang sangat diperlukan untuk menempatkan emosinya dengan tepat. Untuk mengatasi ketidakstabilan emosi siswa pada usia remaja, diperlukan kemampuan dalam mengelola emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realitas terhadap regulasi emosi pada siswa di SMA Sriwijaya Negara Palembang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Jenis desain penelitian yang digunakan yaitu *pre-experimental design*. Rancangan *pre-experimental* yang digunakan adalah jenis *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah kelas XI IPA 1 yang berjumlah 36 siswa, sampel penelitian ini adalah 10 orang siswa dari kelas XI IPA 1 yang teridentifikasi mengalami regulasi emosi yang rendah. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling. Data diambil menggunakan angket regulasi emosi dengan menggunakan skala likert. Analisis data menggunakan *uji wilcoxon*. Hasil penelitian ini berdasarkan dari output SPSS *asympt.sig (2-tailed)* bernilai 0,005. Karena 0,005 lebih kecil dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya terdapat perbedaan rata-rata antara hasil regulasi emosi *pre-test* dengan *post-test*. Sehingga dapat dikatakan terdapat pengaruh yang signifikan konseling kelompok dengan pendekatan realitas terhadap regulasi emosi pada siswa kelas XI IPA 1 di SMA Sriwijaya Negara Palembang.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Konseling Kelompok, Pendekatan Realitas.

### **ABSTRACT**

Emotion regulation is a person's ability to manage emotions positively, which is very necessary to place their emotions properly. To overcome the emotional instability of students in their teens, the ability to manage emotions is needed. This study aims to determine the effect of group counseling with a reality approach to emotion regulation in students at SMA Srijaya Negara Palembang. This study uses experimental research methods. The type of research design used is pre-experimental design. The pre-experimental design used is a one group pretest-posttest design. The population of this study was class XI IPA 1, which consisted of 36 students. The sample for this study was 10 students from class XI IPA 1 who were identified as having low emotional regulation. Sampling was done by purposive sampling technique. Data were collected using an emotional regulation questionnaire using a Likert scale. Data analysis used the Wilcoxon test. The results of this study are based on the asymp.sig (2-tailed) SPSS output with a value of 0.005. Because 0.005 is less than 0.05,  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, which means that there is an average difference between the results of the pre-test and post-test emotion regulation. So that it can be said that there is a significant influence of group counseling with the reality approach on emotion regulation in class XI IPA 1 students at SMA Srijaya Negara Palembang.

Keywords: Emotion Regulation, Group Counseling, Reality Approach.



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Usia SMA merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Dalam perkembangan masa ini banyak sekali permasalahan yang dihadapi remaja. Gunarsa dan Gunarsa (dalam Wahyuni 2013:46) mengatakan bahwa ciri yang bisa menyebabkan masalah bagi remaja yakni ketidakstabilan emosi. Seluruh konflik yang muncul di kesehariannya menimbulkan emosi pada kalangan remaja sehingga dapat menimbulkan berbagai masalah. Santrock (dalam Puspita, 2019:86) berpendapat emosi terbagi menjadi dua jenis, emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif seperti emosi kegembiraan, emosi kesabaran, ketenangan, kepuasan, dan tawa. Sedangkan emosi negatif seperti ketakutan, kemarahan, rasa bersalah dan kesedihan. Secara tradisional, masa remaja dianggap sebagai periode "badai dan tekanan", masa ketika ketegangan emosional meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Peninggian emosi tersebut terutama disebabkan karena remaja berada dalam tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru, sedangkan pada masa kanak-kanak mereka kurang siap menghadapi situasi tersebut. Tidak semua remaja mengalami masa badai dan stres, tetapi sebagian besar mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai akibat dari upaya menyesuaikan diri dengan pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru.

Gross (dalam Wahyuni, 2013:46) berpendapat bahwa ketika emosi atau perasaan tampaknya dirasa tidak sesuai pada kondisi tertentu, seseorang seringkali berusaha menyesuaikan reaksi emosi sehingga emosi tersebut akan sangat membantu dalam meraih tujuan, maka dari itu dibutuhkan adanya suatu cara penanganan yang dapat digunakan ketika berhadapan dengan kondisi emosional. Inilah yang dinamakan dengan regulasi emosi. Greenberg (dalam Hidayati, 2013:76) mendefinisikan regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat guna mencapai keseimbangan emosi. Seseorang dikatakan mampu mengenali emosi yang dirasakannya akan lebih mampu mengelola emosinya dengan cara yang

positif. Sebaliknya, orang yang kesulitan memahami emosi yang meluap-luap perasaannya menjadi rentan dan terpenjara oleh emosinya sendiri. Sehingga mengalami kebingungan tentang makna suasana emosi yang tengah dirasakannya.

Farichah (2019) mengatakan remaja dengan ciri-ciri regulasi emosi rendah antara lain mengalami persoalan dengan teman-temannya. Gambaran remaja dengan karakteristik emosi yang rendah akan bersikap tidak sesuai dengan aturan yang berlaku, seperti menindas teman, mudah menyerah, tidak percaya diri, senang menyalahkan orang, melampiaskan emosinya pada hal negatif, bertengkar dengan teman, rasa dendam, mudah tersinggung dan berputus asa. Sementara ciri anak memiliki regulasi emosi yang tinggi maka bersikap positif dan semakin berkembang secara baik pada perilaku hidupnya. Kemampuan regulasi emosi ditunjukkan dengan tidak mudah marah, tidak mudah tersinggung, tidak dendam, dan tidak bersikap kasar.

Melihat begitu perlunya memiliki kemampuan yang tinggi untuk mengatur emosi dari setiap siswa, maka dibutuhkan upaya guru pembimbing untuk meningkatkan regulasi emosi para siswa, salah satunya dengan layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling adalah suatu proses pemberian bantuan yang diberikan oleh pembimbing untuk mengoptimalkan perkembangan individu dalam mencapai tugas-tugas perkembangan (yang menyangkut aspek fisik, emosional, intelektual, sosial dan spiritual). Tujuan bimbingan dan konseling ialah agar tercapai perkembangan yang optimal pada individu yang dibimbing. Dengan kata lain agar individu dapat mengembangkan dirinya secara optimal sesuai dengan potensi atau kapasitasnya (Tohirin, 2007:35).

Prayitno (dalam Siregar, 2014:205) mengemukakan dalam bimbingan dan konseling ada sembilan jenis layanan yang dapat diberikan kepada peserta didik diantaranya yaitu : layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan bimbingan kelompok, bimbingan klasikal, konseling individual, konseling kelompok, layanan konsultasi dan layanan mediasi. Dari kesembilan jenis layanan diatas salah satu yang dapat digunakan guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi masalah regulasi emosi yang rendah adalah penggunaan layanan konseling kelompok.

Konseling kelompok ialah suatu upaya pemberian bantuan konselor kepada individu yang mengalami masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok untuk mencapai perkembangan yang optimal (Tohirin, 2007:179). Dengan menggunakan dinamika kelompok, proses konseling akan berkembang secara terbuka untuk membahas dan menyelesaikan masalah yang dialami oleh setiap anggota. Layanan konseling kelompok sangat efektif bagi siswa karena melalui layanan ini siswa memiliki kemampuan untuk berkembang dan menemukan solusi untuk mengatasi masalah pribadi yang dialaminya. Dalam memberikan layanan konseling kepada siswa, guru bimbingan konseling memerlukan pendekatan yang tepat agar permasalahan siswa dapat terselesaikan dengan baik yaitu menggunakan pendekatan realitas.

Pendekatan realitas berupa suatu pendekatan merubah perilaku yang berfokus terhadap perasaan dan perilaku sekarang dan mengarahkan seseorang lepas dari permasalahannya serta memusatkan pada tujuan hidup dimasa mendatang (Corey dalam Potabuga, 2020:43-44). Pendekatan ini bertujuan mendorong klien untuk mengemban tanggung jawab sekaligus menerima seluruh konsekuensi, selaras dengan kesanggupan maupun keinginan klien pada proses pengembangan dan pertumbuhannya. Konseling ditekankan pada disiplin diri dan tanggung jawab. Pendekatan realitas juga menolong individu menghadapi berbagai gangguan psikis, mulai dari persoalan emosi mudah sampai yang serius dan tidak sesuai. Konseling kelompok realitas merupakan suatu upaya bantuan yang diberikan kepada individu dalam suasana kelompok yang memfokuskan pada perilaku sekarang, dimana peran konselor yaitu membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri dan orang lain.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Cahyani (2019) menunjukkan pelaksanaan konseling realitas efektif dilakukan untuk mengembangkan kecerdasan emosi dan kebahagiaan siswa. Sejalan dengan itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2017) menunjukkan adanya keterkaitan antara regulasi emosi terhadap keberhasilan pembelajaran siswa di SMAN 4 Padang.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada Guru BK di SMA Srijaya Negara, layanan konseling kelompok sudah dilaksanakan, tetapi belum pernah menggunakan pendekatan khusus. Karena keterbatasan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki, sehingga Guru BK disekolah tersebut memerlukan model konseling kelompok dengan pendekatan realitas untuk membantu siswanya yang bermasalah karena rendahnya regulasi emosi. Hasil wawancara juga menyebutkan bahwa terdapat peserta didik dengan regulasi emosi rendah seperti marah jika mendapatkan perlakuan yang tidak wajar, membentak, mengejek temannya secara spontan dan mudah tersinggung untuk hal-hal yang sepele. Oleh karena itu melalui pendekatan konseling realitas Guru BK dapat membantu meningkatkan regulasi emosi peserta didik. Berkaitan dengan yang telah dikemukakan sebelumnya peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realitas terhadap regulasi emosi pada siswa SMA Srijaya Negara Palembang”.

### **1.2 Batasan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, agar penelitian lebih terfokus maka perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah penelitian ini terbatas pada regulasi emosi pada siswa secara umum.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realitas terhadap regulasi emosi pada siswa SMA Srijaya Negara Palembang?”.

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realitas terhadap regulasi emosi pada siswa SMA Srijaya Negara Palembang”.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat teoritis**

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan dalam pengembangan keilmuan dan wawasan terutama dibidang bimbingan dan konseling sekaligus sebagai bahan rujukan serta tambahan literatur bagi penelitian selanjutnya.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

#### 1. Bagi sekolah

Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat mengembangkan dan mengedepankan mutu pelayanan BK di sekolah, seperti sekolah memfasilitasi ruangan BK untuk layanan konseling kelompok atau bimbingan kelompok dan mempersilahkan Guru BK untuk mengikuti pelatihan pengembangan kompetensi.

#### 2. Bagi Guru BK

Bagi Guru BK penelitian ini dapat bermanfaat bagi Guru BK untuk meningkatkan pelaksanaan konseling dengan baik serta sesuai keperluan siswa, serta menambah wawasan Guru BK dalam memberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas dalam membantu peserta didik mengentaskan permasalahannya.

#### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi serta pengembangan untuk penelitian selanjutnya dan diharapkan dapat menambah pengetahuan peneliti mengenai konseling kelompok dengan pendekatan realitas terhadap regulasi emosi pada siswa.

#### 4. Bagi Siswa

Bagi siswa konseling kelompok dengan pendekatan realitas diharapkan membawa perubahan positif dalam hal mengelola emosi sehingga siswa dapat berperilaku lebih baik.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Al, S. F. I., & Damayanti, I. P. S. (2020). Pengembangan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Di Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*. 4(1): 137-146.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atin, S. W. F. (2019). Pengaruh konseling kelompok realitas untuk meningkatkan kemampuan mengontrol emosi pada siswa kelas VII MTs NW Tanak Maik Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jurnal Konseling Pendidikan*. 3(2): 60-72.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (Vol. 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cahyani, A. I. (2019). Keefektifan Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional dan Kebahagiaan Siswa SMK Ibu Kartini Semarang. *Tesis*. Semarang: Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Negeri Semarang.
- Corey, G. (2009). *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Gantina, K., & Wahyuni, K. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2016). Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*. 13(2): 69-84.
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Ferdialdo, K. (2018). Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Dalam Meningkatkan Aktivitas Belajar Peserta Didik Kelas Viii Smp Pgri 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. *Disertasi*. Lampung: UIN Raden Intan.
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1): 86-92.
- Hidayah, M. (2020). Regulasi emosi guru pendamping khusus/shadow teacher di sekolah inklusi. *Disertasi*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Hidayati, E. (2013). Peran pendampingan regulasi emosi terhadap perilaku maltreatment pada ibu dari anak GPP/H. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*. 10(2): 73-86.
- Farichah, I. N., Habsy, B. A., & Suroso, D. H. (2019). Konseling kelompok rasional emotif perilaku dalam membantu mengatasi regulasi emosi siswa SMP, efektifkah. *Jurnal Pendidikan*. 4(1): 25-32.
- Indah Kurnia Eka Saputri, S. (2016). Hubungan Sibling Rivalry Dengan Regulasi Emosi Pada Masa Kanak Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 8(2): 1-7..
- Indriasari, E. (2016). Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Siodrama Pada Siswa Kelas Xi Ips 3 Sma 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling Gusjigang*. 2(2): 190-195.

- Nuraeni, N., & Mastari, M. (2022). Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Self-Esteem Siswa. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 6(2): 1329-1341.
- Mulawarman, I. A. (2020). *Konseling Kelompok Pendekatan Realitas Pilihan Dan Tanggung Jawab*. Jakarta: Kencana.
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. G. (2014). Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku cyberbullying. *Jurnal Psikologi*. 41(1): 60-73.
- KHOTIMAH, N. (2013). Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Menurunkan Kebiasaan Menggunakan Handphone pada Saat Jam Pelajaran Berlangsung pada Siswa SMP. *Jurnal BK UNESA*. 1(1): 1-8.
- Potabuga, Y. F. (2020). Pendekatan Realitas dan Solution Focused Brief Therapy dalam Bimbingan Konseling Islam. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*. 9(1): 40-55.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*. 15(1): 35-46.
- Saputra, S. (2017). Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Konselor*. 6(3): 96-100.
- Saputra, T. S. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sarnoto, A. Z. (2014). Kecerdasan Emosional Dan Prestasi Belajar: Sebuah Pengantar Studi Psikologi Belajar. *Jurnal PROFESI*. 3(4): 47-57.
- Setyowati, R., Nisa Rachmah, N. A., & Psi, S. A. S. (2015). Penurunan Depresi Pada Difabel Akibat Kecelakaan Melalui Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*. 43(3): 207-219.
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas (Studi korelasi pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal Empati*. 4(2): 175-181.
- Siregar, D. (2014). Pemberian Layanan Bimbingan Dan Konseling Terhadap Persepsi Siswa Tentang Layanan BK Di SMPN 1 Terara. *Jurnal Educatio*. 9(2): 201-213.
- Sugiyono, P. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: ALFABETA.
- Surnato, A. H. (2006). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Thohar, S. F. (2018). Pengaruh Mindfulness Terhadap Agresivitas Melalui Regulasi Emosi Pada Warga Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*. 2(1): 23-39.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT RajaGrafindo.
- Utami, F. A., & Fitriyani, H. (2019). Self-Help Book untuk Meningkatkan Regulasi Emosi dengan Menggunakan Treatment Emotion-Focused Therapy Pada Peserta Didik Korban Perundungan Kelas Xi Di Sma Negeri 112 Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*. 8(2): 151-159.
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 1(1): 45-49.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*. 9(2): 148-156.
- Wisma, N., Nirwana, H., & Afdal, A. (2018). Differences in emotional regulation

- of Bugis student and Malay cultural background Implications for counseling and guidance services. *International Journal of Research in Counseling and Educatio*. 2(1): 32-39.
- Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Empati*. 6(3): 98-104.
- Yusuf, S. (2005). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.