



Upaya Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Coping di SMK Sakti Gemolong

Nur Afifah Hilmy¹, Muya Barida², Niken Susilowati³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Profesi Guru Prajabatan Bimbingan dan Konseling

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan

Email: nur2107163130@webmail.uad.ac.id¹, muya.barida@bk.uad.ac.id²,

nikens0bhe@gmail.com³

Abstrak

Tujuan dari Penelitian Tindakan Kelas yang berfokus dalam layanan Bimbingan dan Konseling atau PTBK ini adalah upaya meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa melalui konseling kelompok dengan teknik Coping di SMK Sakti Gemolong. Penelitian ini berawal dari keprihatinan peneliti melihat masih banyak siswa yang masih kurang dalam mengontrol emosi. Dikuatkan berdasarkan penyebaran angket kebutuhan peserta didik yang hasilnya diketahui masalah regulasi pada siswa tergolong tinggi, yaitu mencapai 69,7%. Artinya masalah ini masuk kategori hambatan yang perlu segera ditemukan solusinya. Kemudian, berbagai cara diusahakan untuk membantu mencari solusi yang efektif dan dapat diterima oleh para siswa sekarang. Peneliti berupaya membantu para siswa ini membentuk regulasi emosi dalam diri agar mampu memenuhi salah satu tugas perkembangannya, yaitu mencapai kemandirian emosi. Sehingga kedepannya para siswa ini bisa melanjutkan tugas perkembangan dengan maksimal dan tanpa hambatan. Karena itu, peneliti memberikan opsi teknik konseling yang bisa membantu siswa untuk membentuk regulasi emosi, yakni menggunakan teknik coping dari konseling kognitif-behavior. Teknik ini merupakan salah satu teknik konseling yang prosesnya melibatkan aktivitas kognisi dan perilaku. Penelitian yang menguatkan salah satunya penelitian yang sudah dilakukan oleh Bettis dkk (2017), mengenai strategi coping merupakan salah satu strategi konseling yang bisa digunakan untuk mengurangi penekanan dalam emosi.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Siswa, Teknik Coping

Abstract

The purpose of this classroom action research which focuses on guidance and counseling services or *Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling* (PTBK) is to improve students' emotional regulation skills through group counseling with coping techniques at SMK Sakti Gemolong. This study was started from the researcher's concern in noticing many students who were still lacking in controlling emotions. This statement was corroborated by the results of student needs questionnaires distribution which showed that students' regulation problems were relatively high, reaching 69.7%. It was a drawback and a solution should be found immediately. Then, various ways were sought to find solutions that were effective and acceptable to today's students. The researcher tried to help these students to form emotional regulation in themselves to be able to fulfill one of their developmental tasks, that is achieving emotional independence. Hopefully, in the future, these students can continue their developmental tasks maximally without barriers. Therefore, the researcher has provided options for counseling techniques that can help students to form emotional regulation, that is using coping techniques from cognitive-behavioral counseling. This technique is one of the counseling techniques which the process involves cognitive and behavioral activities. One of the studies that supports this study has been carried out by Bettis et al. (2017) where coping strategies are explained to be one of the counseling strategies that can be used to reduce stress in emotions.

Keywords: *emotional regulation, students, coping technique*

PENDAHULUAN

Setiap jenjang usia memiliki tugas perkembangan yang harus diselesaikan. Salah satu tugas perkembangan di usia remaja ialah mencapai kemandirian emosional atau mencapai kematangan emosi (Pertiwi dkk, 2016). Emosi berfungsi memberi informasi kepada individu terkait dengan interaksi dengan

lingkungan sekitarnya. Memberikan respon emosional yang kurang tepat bisa menuntun individu menghadapi pengalaman kurang baik dengan lingkungan (Strongman dalam Monica, 2015). Sebab itu, perlu strategi untuk mengontrol emosi agar tercapai kematangan emosi.

Memiliki kematangan emosi berarti mampu mengendalikan emosi dengan menunjukkan respon emosi yang stabil dalam kondisi dan situasi tertentu (Adelya & Fitri, 2017). Permasalahan mengenai emosi yang tidak stabil di kalangan remaja ini dipandang sebagai masa pemberontakan, dimana para remaja mengenalkan dengan istilah pendewasaan diri. Inilah anggapan yang masih harus diperbaiki kepada khalayak agar remaja bisa mencapai kemandirian emosi dengan maksimal.

Pengharapan yang dimaksud untuk mencapai kematangan emosi, yaitu individu yang beradaptasi dengan lingkungan secara emosi. Maksudnya pribadi yang bisa mengeluarkan emosi secara stabil dan memiliki kapasitas pengendalian gejala emosi dengan tidak berlebihan (Alfian & Paramitasari, 2012). Namun, Masih terlihat banyak remaja ini memiliki gejala emosi yang menggebu-gebu. Seperti memperlihatkan ekspresi emosi saat berinteraksi dengan lingkungan secara berlebihan. Perlakuan lingkungan juga dapat mempengaruhi pengendalian emosi, apabila memiliki lingkup yang baik memungkinkan seseorang dapat mengontrol emosi dengan baik juga namun jika tidak hasilnya pun mengikuti (Fellasari, 2015).

Nyatanya masih banyak dijumpai remaja yang belum bisa mengontrol emosi dengan baik. Remaja yang dimaksud di sini, yaitu remaja awal atau para siswa di SMA/SMK secara keseluruhan. Dilihat berdasarkan hasil penyebaran instrument AKPD sebanyak 69,7% siswa masih kurang dalam pengendalian emosi. Permasalahan ini termasuk kategori tinggi sehingga perlu diberi layanan yang bersifat segera. Agar siswa dapat menyelesaikan dan kemudian melanjutkan tugas perkembangan berikutnya dengan optimal.

Berdasarkan temuan di atas, diketahui bahwa kemampuan untuk meregulasi emosi/mengendalikan emosi oleh siswa masih rendah. Berarti juga masih banyak siswa yang membutuhkan bantuan untuk mengatur emosi dengan baik. Regulasi emosi dibutuhkan untuk membantu mengontrol keluaran emosi secara sadar ataupun tidak, agar emosi yang ditunjukkan saat berinteraksi bersama lingkungan sejalan dengan respon perilakunya (Saputri & Sugiyarti, 2016). Regulasi emosi juga mempengaruhi kekuatan pemeliharaan emosi yang kemudian menjadi keluaran emosi yang berbentuk positif maupun negatif (Andari dkk, 2018).

Reaksi emosi yang tidak terkontrol bisa dikarenakan luaran emosi secara berlebihan atau cenderung dalam bentuk emosi negatif. Emosi negatif yang keluar secara terus-menerus dapat menciptakan kesalahpahaman terhadap orang yang mendapat reaksi tersebut. Pribadi dengan emosi negatif akan memiliki hambatan dalam menghadapi lingkungan. Tidak bisa memberikan reaksi yang wajar terhadap cara berkomunikasi dengan orang lain (Fitriyani & Utami, 2019). Kemudian, juga dapat mengakibatkan penurunan kemampuan adaptasi dengan lingkungan sehingga menimbulkan stress atau tekanan dari akibat ketegangan psikologi yang dialami.

Adapun aspek-aspek dari regulasi emosi menurut Thompson (Adiyanti & Mawardah, 2015), yaitu: 1) Memonitor emosi, kemampuan untuk memaknai dan mengenali setiap emosi yang dirasakan; 2) Mengevaluasi emosi, mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialami dengan melihat dari sisi positif sebuah peristiwa; 3) Memodifikasi emosi, merubah emosi dengan memotivasi diri untuk terus berusaha melewati segala hambatan yang ada.

Menurut Morelen dkk (2014) faktor yang mempengaruhi regulasi emosi ada 4, diantaranya:

- a. Pola Asuh Orang Tua, pengasuhan anak dengan disregulasi akan menjadikan anak memiliki perilaku;
- b. Usia, seiring bertambahnya usia ada aktifitas otak yang memproduksi emosi negatif perlahan berkurang;
- c. Lingkungan, lingkungan yang mendukung memberikan efek kepada seseorang untuk memberikan respon emosi positif;
- d. Pengaruh Pandangan dari Luar, mengamati keadaan lingkungan dapat mempengaruhi individu untuk mengeluarkan respon yang menurutnya sesuai.

Maka, dibutuhkan strategi yang dapat meningkatkan regulasi emosi dengan baik dan menurunkan ketegangan psikologi akibat reaksi emosi negatif. Terdapat beberapa strategi yang dapat digunakan, salah satunya adalah strategi coping. Strategi coping yang efektif diharapkan mampu membantu individu untuk meningkatkan regulasi emosi dalam diri. Pernyataan ini berdasarkan dari temuan penelitian oleh Sabrina (2017) yang mengatakan adanya hubungan antara regulasi emosi dan strategi coping. Penelitian terkait juga

dilakukan oleh Bettis dkk (2017) yang menyatakan strategi coping bisa digunakan dalam tindakan penekanan emosi, seperti ekspresi emosional dan penilaian ulang kognitif yang merupakan asosiasi dari regulasi emosi.

Emosi merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan strategi coping pada seorang individu. Fakta ini dapat dilihat dari salah satu mekanisme coping, yaitu coping yang berpusat pada emosi. Coping ini bertujuan untuk meredakan emosi, memodifikasi fungsi emosi dan meregulasi respon emosional yang dipicu oleh situasi penuh tekanan. Situasi yang seperti ini dapat menimbulkan perasaan tertekan sehingga akan mengakibatkan stress. Dibutuhkan upaya dalam menetralisasi stres dengan menurunkan/mengurangi kondisi yang membebani sehingga dapat meminimalisir bentuk perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang merugikan (Istiqomah, dkk, 2019).

Coping dipandang sebagai gambaran dari proses aktivitas kognitif yang disertai dengan aktivitas perilaku. Coping merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan manusia untuk melakukan penyesuaian terhadap situasi yang dapat menimbulkan tekanan (Folkman, 2011). Coping juga diartikan sebagai suatu proses untuk mengelola tekanan dengan cara tertentu. Kemampuan memproses pengelolaan diri secara kognitif dan perilaku yang diupayakan untuk melebihi tuntutan lingkungan (Anwar, 2018).

Strategi coping merujuk pada upaya untuk menguasai, mengatasi atau mengurangi situasi penuh tekanan yang mengancam baik secara internal maupun eksternal (Sarafino, 2014). Strategi coping sebagai perubahan perilaku dan cara berpikir yang digunakan oleh individu untuk mengelola konflik dalam penilaian sebagai penyebab tekanan (Lazarus & Schultz, 2012). Pemilihan strategi dalam menghadapi masalah yang dialami dapat dipengaruhi dari kepribadian dan tingkat stress seorang individu.

Perilaku coping merupakan suatu proses individu untuk mencoba mengelola jarak dengan tuntutan dari individu maupun dari lingkungan sekitar. Proses ini juga yang mengatasi kesenjangan antara sumber tekanan dalam menghadapi situasi dengan persepsi yang dipaksakan (Mariyanti, 2013). Proses dinamis dari seseorang untuk mengubah cara berpikir dan tingkah laku dalam merespon berbagai perubahan dalam menilai kondisi serta tekanan dalam situasi tertentu.

Coping juga dikatakan sebagai proses individu dalam melakukan segala sesuatu yang digunakan untuk menghilangkan atau menanggulangi dampak negatif dari tekanan yang diterima. Tingkah laku coping dapat diartikan sebagai suatu perilaku individu untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar sehingga dapat menyelesaikan masalah atau mencapai tujuan (Chaplin dkk, 2016). Jadi, coping ialah proses untuk mengatasi situasi penuh tekanan secara dinamis dengan cara mengelola jarak antara tuntutan dengan persepsi dan mengelola konflik sehingga memperkecil sumber yang menjadi penyebab situasi tertentu.

Strategi coping memiliki 2 bentuk, yakni: 1) Coping berfokus pada masalah, lebih berorientasi pada penyelesaian masalah dengan berusaha untuk mencari pemecahan masalah sesuai kondisi lingkungan sekitarnya; 2) Coping berfokus pada emosi, bentuk ini cenderung melepaskan perasaan dan mengatur perasaan dengan mengurangi penyebab masalah.

Faktor-faktor yang mempengaruhi coping Menurut Folkman dan Lazarus (Cooper & Quick, 2017) ada 6, sebagai berikut:

- a. Kepribadian, orang dengan tipe ambisius cenderung menggunakan coping berfokus emosi sedangkan orang dengan tipe rileks memilih coping berfokus pada masalah;
- b. Jenis Kelamin, laki-laki dan perempuan cenderung memiliki perbedaan cara dalam menyelesaikan masalah;
- c. Tingkat Pendidikan, individu yang memiliki latar belakang pendidikan tinggi biasanya menggunakan coping berbasis masalah;
- d. Konteks Lingkungan dan Sumber Individual, situasi yang dihadapi sangat menentukan proses penerimaan suatu stimulus yang dapat dirasakan sebagai tekanan;
- e. Status Ekonomi Sosial, individu dari ekonomi rendah akan menampilkan respon menolak dan kurang aktif;
- f. Dukungan Sosial, bantuan nyata yang diberikan dari lingkungan yang didapat karena kehadiran individu di tengah interaksi sosial.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelas melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerja sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat. Sedangkan PTBK lebih berfokus pada memperbaiki praktik layanan, peningkatan pelayanan profesional, dan mengembangkan keterampilan guru bimbingan dan konseling berdasarkan permasalahan/persoalan yang dihadapi guru BK selama menjalankan tugas pokoknya.

Kegiatan PTBK dapat dilaksanakan secara kolaboratif antara guru BK dengan peserta didik. PTBK dilaksanakan secara bersiklus sampai dengan tercapainya indikator keberhasilan kerja yang sudah ditetapkan oleh guru BK. Siklus ini dilaksanakan sesuai dengan rangkaian kegiatan PTBK yang meliputi kegiatan perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi serta refleksi.

Tahap-tahap Pelaksanaan PTBK:

- a. Tahap Perencanaan Perbaikan. Terdiri dari identifikasi masalah, analisis dan perumusan masalah dan penetapan rencana tindakan.
- b. Tahap Pelaksanaan Tindakan
 - 1) Persiapan Pelaksanaan. Terdiri dari rencana dan skenario, fasilitas/sarana pendukung, cara merekam/mencatat dan menganalisis data proses perbaikan, serta simulasi.
 - 2) Pelaksanaan Tindakan. Saat pelaksanaan tindakan diharapkan kegiatan ini tidak mengganggu pembelajaran rutin, dapat dengan memperhatikan aturan dan sesuai dengan etika tugas profesional guru, serta mendapat dukungan masyarakat sekolah.
- c. Observasi, Evaluasi dan Interpretasi dilaksanakan secara bersamaan dengan pelaksanaan tindakan.
- d. Refleksi. Kegiatan refleksi diawali dengan analisis data, yaitu menyeleksi dan mengelompokkan data, memaparkan dan mendeskripsikan data dalam bentuk narasi, tabel atau grafik, serta menyimpulkan secara deklaratif. Berdasarkan hasil analisis data yang dilaksanakan untuk refleksi dan diikuti dengan perencanaan lanjutan dalam bentuk revisi dari rencana perbaikan yang telah dilaksanakan.
- e. Kegiatan PTBK dapat diakhiri apabila target perbaikan layanan BK sudah tercapai sehingga berdampak pada peningkatan hasil layanan BK. Dengan begitu, banyaknya siklus tergantung pada capaian indikator keberhasilan kinerja/target hasil layanan BK yang telah direncanakan.
- f. Laporan. Disusun dan disebarluaskan dalam konteks tilik sejawat agar guru lain dapat menelaah/memanfaatkan laporan hasil penelitian tersebut.

Subjek penelitian ini diambil dari siswa kelas XI TKR B SMK Sakti Gemolong. Diketahui beberapa siswa kelas XI TKR B memiliki masalah terkait regulasi emosi. Saya mengambil 6 siswa dari 28 siswa yang memilih pernyataan pada poin "saya masih susah untuk mengendalikan emosi". Tempat penelitian berada di SMK Sakti Gemolong diadakan dengan dukungan fasilitas kelas XI TKR B dan ruang BK sekolah.

Adapun penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2021/2022. Dilaksanakan pada PPL PPG 2021 dari tanggal 29 Maret 2022 hingga Agustus 2022.

- a. Pra Siklus : 5 April 2022 – 9 April 2022
- b. Siklus I : Mei 2022
- c. Siklus II : Juni 2022

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Teknik pengumpulan data dengan mempergunakan pertanyaan tertulis untuk memperoleh informasi dari responden. Penelitian ini menggunakan bentuk angket tertutup atau angket yang sudah disediakan jawabannya. Kemudian, Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif-kuantitatif. Teknik ini merupakan teknik statistik deskriptif untuk mengetahui dampak dari variabel penyelesaian mempengaruhi variabel masalah. Untuk mengetahui sejauh mana perubahan regulasi emosi siswa SMK Sakti Gemolong melalui layanan konseling kelompok model kognitif-behavior teknik coping dapat dilihat dari berapa persen tingkat keberhasilan yang ingin dicapai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan konseling yang dilaksanakan pada penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik coping dari model konseling kognitif-behavior. Kegiatan konseling ini dilakukan peneliti dengan beberapa siswa yang masih membutuhkan bantuan untuk menyelesaikan kendalanya terkait regulasi emosi.

Berdasarkan hasil analisis data dari seluruh siswa kelas XI TKR B yang mengisi angket regulasi emosi. Terdapat 6 siswa dengan kategori kurang, yaitu AYS dengan skor 36%, AS 38%, FFI 39%, LA 35%, MA 39%, TAS 37%. Berikut data penerang:

NO	NAMA SISWA	SKOR (%)	KATEGORI
1	AYS	36	Kurang
2	AS	38	Kurang
3	FFI	39	Kurang
4	LA	35	Kurang
5	MA	39	Kurang
6	TAS	37	Kurang

Tabel 1. Hasil Analisis Angket Siswa Kelas XI TKR B dengan Kategori Kurang Sebelum Diberi Tindakan Konseling Kelompok.

Kemudian, ke 6 siswa tersebut diberi layanan berupa konseling kelompok dengan memasuki siklus I dalam proses penelitian. Kegiatan siklus I yang dimaksud adalah serangkaian kegiatan konseling yang dilakukan oleh guru BK. Mulai dari Perencanaan, Melaksanakan tindakan, Observasi, Analisis, Refleksi dan Evaluasi. Tahap Analisis, peneliti melakukan analisis terhadap data yang didapatkan dari hasil angket regulasi emosi ke 6 siswa setelah diberi tindakan. Hasilnya sudah terlihat adanya perubahan positif namun belum mencapai presentase keberhasilan yang sudah ditentukan. Berikut data hasil analisis angket siswa setelah diberi tindakan berupa konseling kelompok:

NO	NAMA SISWA	SKOR (%)	KATEGORI
1	AYS	55	Cukup
2	AS	56	Cukup
3	FFI	58	Cukup
4	LA	54	Cukup
5	MA	57	Cukup
6	TAS	55	Cukup

Tabel 2. Hasil Analisis Angket Siswa Kelas XI TKR B dengan Kategori Kurang Setelah Diberi Tindakan Konseling Kelompok Pada Siklus I.

Data di atas apabila dibandingkan dengan data sebelum diberi tindakan berupa konseling kelompok, maka terlihat ada perubahan walaupun tidak signifikan yang mana perubahan ada dipresentase yang diperoleh sudah ada peningkatan sehingga analisisnya dari kategori kurang menjadi kategori cukup.

Karena perubahan belum mencapai target yang sudah ditetapkan. Maka, memerlukan kegiatan siklus ke II. Siklus II dilakukan sama seperti siklus I dengan menambahkan kemungkinan pemecahan masalah yang

ditawarkan. Setelah dilakukan siklus II, siswa diberi instruksi lagi untuk mengisi angket regulasi emosi untuk mengetahui perubahan yang dirasakan setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik coping. Berikut hasil analisis angket siswa setelah diberi tindakan pada siklus II.

No	Nama Siswa	Skor (%)	Kategori
1	AYS	76	Baik
2	AS	78	Baik
3	FFI	75	Baik
4	LA	73	Baik
5	MA	74	Baik
6	TAS	70	Baik

Tabel 3. Hasil Analisis Angket Siswa Kelas XI TKR B Setelah Diberi Tindakan Konseling Kelompok Pada Siklus II.

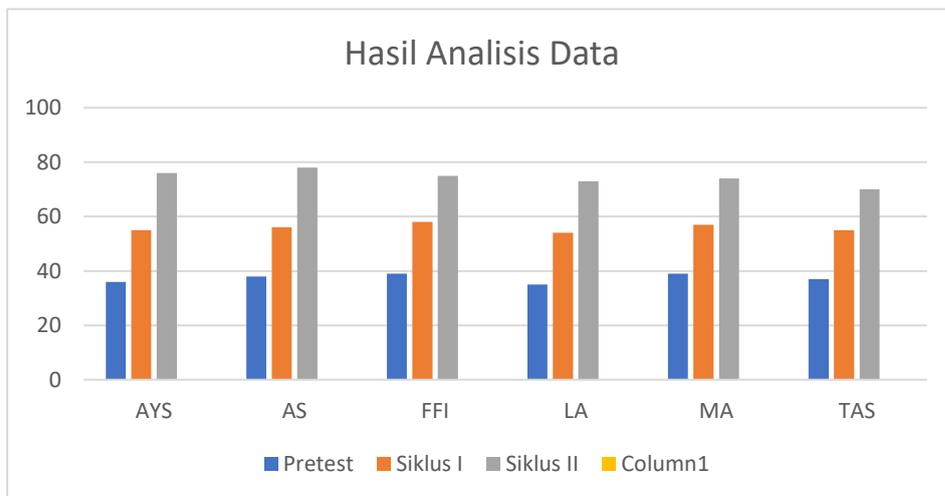
Hasil analisis angket regulasi emosi yang sudah diisi siswa setelah diberi tindakan konseling kelompok pada siklus II mengalami kenaikan kembali dari hasil sebelum, yaitu hasil analisis setelah diberi tindakan pada siklus I. Perubahan yang dialami siswa terlihat dari skor presentase yang sebelumnya di kategori cukup untuk hasil kali ini sudah mencapai di kategori baik. Artinya, hasil ini sudah mencaapai target keberhasilan yang ditetapkan sebelumnya.

Jadi, setelah keseluruhan kegiatan PTBK yang dilakukan dalam 2 siklus, yakni siklus I dan siklus II. Dan sebelum kegiatan dimulai siswa juga mengisi angket tersebut dengan tujuan untuk mengrtahui kondisi awal siswa atau guru BK memberikan pretest kepada semua siswa. Menghasilkan analisis akhir seperti berikut:

No	Subyek	Nilai					
		Pretes		Siklus I		Siklus II	
		Skor (%)	Kategori	Skor (%)	Kategori	Skor (%)	Kategori
1	AYS	36	Kurang	55	Cukup	76	Baik
2	AS	38	Kurang	56	Cukup	78	Baik
3	FFI	39	Kurang	58	Cukup	75	Baik
4	LA	35	Kurang	54	Cukup	73	Baik
5	MA	39	Kurang	57	Cukup	74	Baik
6	TAS	37	Kurang	55	Cukup	70	Baik

Tabel 4. Hasil Analisis Data Akhir Angket Regulasi Emosi Siswa Kelas XI TKR B

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat seluruh subyek mengalami peningkatan dari segi skor presentasenya. Berawal dari kategori kurang ke kategori cukup kemudian hasil akhir kategori baik. Jelasnya lagi, berikut diagram untuk hasil analisis data angket regulasi siswa kelas XI TKR B:



Gambar 1. Diagram Analisis Data Angket Regulasi Emosi Siswa Kelas XI TKR B

Berdasarkan data pretest yang menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi siswa masih kurang karena skor pada kategori 21% - 40% maka, diberi tindakan berupa konseling kelompok. Setelah diberi tindakan di siklus I dilakukan posttest, terlihat skor mengalami peningkatan walau tidak signifikan. Kategori kurang (21%-40%) menjadi kategori cukup (41%-60%), walaupun sudah ada perubahan namun belum mencapai kriteria keberhasilan. Jadi, diberikan lagi tindakan pada siklus II dengan tetap dilakukan posttest setelah kegiatan. Dilihat hasilnya mengalami peningkatan lagi dari kategori cukup ke kategori baik (61%-80%) sehingga dapat diartikan penelitian ini berhasil karena sudah tercapainya kriteria keberhasilan.

Adapun pada siklus I dari hasil posttest sudah mengalami kenaikan tapi belum dikatakan berhasil karena masih ada faktor yang mempengaruhi jalannya kegiatan konseling kelompok, seperti siswa masih belum berani menceritakan kendalanya dan masih kesulitan untuk menemukan penyelesaian untuk masalah yang dihadapi. Kemudian, di siklus II ada perubahan dari siswa dengan lebih berani menceritakan masalahnya juga menemukan solusi untuk masalahnya sendiri. Sehingga dapat dikatakan siswa sudah memiliki kemandirian untuk menentukan pilihan dalam menghadapi masalah yang ada.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi emosi pada siswa kelas XI TKR B SMK Sakti Gemolong sebelum mengikuti layanan konseling kelompok cenderung kurang. Kemudian, setelah dilaksanakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik coping ada perubahan yang signifikan. Terlihat dari hasil angket yang diperoleh sebelum dan sesudah diberi tindakan mengalami peningkatan serta sudah mencapai target presentase keberhasilan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelya, B., & Fitri, N. F. (2017). *Kematangan Emosi Remaja Dalam Pengentasan Masalah*. Padang: Universitas Padang Indonesia.
- Adiyanti & Mawardah, M. (2015). *Hubungan Antara Kelompok Teman Sebaya dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan menjadi Pelaku Cyberbullying pada Remaja*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Alfian, I. N., & Paramitasari, Radhitia. (2012). *Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Memaafkan pada Remaja Akhir*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Anwar, A. (2018). *Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Coping Penyelesaian Studi Mahasiswa*. Jakarta Barat: Universitas Esa Unggul.
- Bettis dkk. (2017). *Coping, Emotion Regulation, and Psychopathology in Childhood and Adolescence: A Meta-Analysis and Narrative Review*. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991.
- Chaplin, J.E., dkk. (2016). *Coping Strategies Used by Children and Adolescents Born with Esophageal Atresia – A Focus Group Study Obtaining the Child and Parent Perspective*. John Wiley and Sons, Inc.

- Cooper, C., & Quick, J. C. (2017). *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice*. John Wiley and Sons Ltd. *APA Psycarticles: Journal Article*.
- Fellasari, F. (2015). Hubungan Antara Pola Asuh Orangtua Dengan Kematangan Emosi Remaja. Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Fitriyani, H., & Utami, F. A. (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. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Istiqomah, Dkk. (2019). Peningkatan Regulasi Emosi Melalui Media Permainan Tradisional Dengan Metode *Experiential Learning* Pada Wanita Dewasa Madya. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Lazarus, R. S. & Schulz, M. S. (2012). *Regulating Emotion in Adolescence: A Cognitive-Mediational Conceptualization*. In P. K. Kerig, M. S. Schulz, & S. T. Hauser (Eds.), *Adolescence and Beyond: Family Processes and Development* (Pp. 19–42). United Kingdom: Oxford University Press.
- Mariyanti, S. (2013). Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Dari Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul. Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Monica, A. T. (2015). Regulasi Emosi Pada Wanita Pengidap Katsaridaphobia. Medan: Universitas Medan Area.
- Morelen, D., Dkk. (2014). *Child and Family Emotional Functioning: A Cross-National Examination of Families from China and The United States*. *Journal of Child and Family Studies* Volume 23, Pages 1444–1454.
- Pertiwi, Y., & Purwanti. (2016). Tugas-Tugas Perkembangan Remaja Di SMA Negeri 1 Sejangkung. Pontianak: Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Folkman, S. (2011). *The Oxford Handbook of Stress, Health, And Coping*. United Kingdom: Oxford University Press.
- Sabrina, A. (2017). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Strategi Coping Pada Mahasiswa Pekerja Tingkat Strata 1 Di Jakarta Pusat. Jakarta: Universitas Mercu Buana Jakarta.
- Saputri, I. K. E., & Sugiariyanti. (2016). Hubungan *Sibling Rivalry* dengan Regulasi Emosi Pada Masa Kanak Akhir. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction (8th Edition)*. Canada: Hoboken, Nj John Wiley and Sons, Inc.