

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS TEKNIK DISKUSI KELOMPOK DAN
VIDEO EDUKASI DALAM MENINGKATKAN MANAJEMEN EMOSI
SISWA SMP**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Bimbingan dan Konseling



OLEH :

ANISA DEVIS TANTIA

NPM: 22.1.01.01.0081

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI INDONESIA

2026

Skripsi oleh:

ANISA DEVIS TANTIA

NPM: 22.1.01.01.0081

Judul:

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS TEKNIK DISKUSI KELOMPOK DAN
VIDEO EDUKASI DALAM MENINGKATKAN MANAJEMEN EMOSI
SISWA SMP**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi BK
FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal: 22 Juni 2026

Pembimbing I



Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd., Kons.
NIDN. 0702068903

Pembimbing II



Dr. Atrup, M.Pd., M.M.
NIDN. 0709116101

Skripsi oleh:

ANISA DEVIS TANTIA

NPM: 22.1.01.01.0081

Judul:

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS TEKNIK DISKUSI KELOMPOK DAN
VIDEO EDUKASI DALAM MENINGKATKAN MANAJEMEN EMOSI
SISWA SMP**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

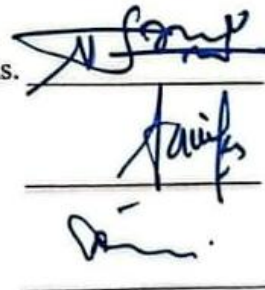
Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 16 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd., Kons.
2. Penguji I : Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd.
3. Penguji II : Dr. Atrup, M.M., M.Pd.



Mengetahui,

Dekan FKIP



Dr. Agus Widodo, M.Pd.
NIDN. 10024086901

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Anisa Devis Tantia
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. Lahir : Kediri/ 16 September 2003
NPM : 22.1.01.01.0081
Fak/Jur/Prodi : FKIP/ S1 Bimbingan dan Konseling

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 16 Juli 2026

Yang Menyatakan



ANISA DEVIS TANTIA

NPM: 22.1.01.01.0081

MOTTO

“Pada akhirnya, ini semua hanyalah permulaan”

(Nadin Amizah)

“Jadilah seperti lilin, yang tidak pernah menyesal saat nyala api membakarmu. Jadilah seperti air yang mengalir sabar. Jangan pernah takut memulai hal baru.”

(Sri Ningsih – Tereliye)

“Kita selalu bisa memilih, bersabar atau marah, bersyukur atau ingkar. Bahkan saat situasi itu memang menyakitkan, boleh jadi tetap ada kebaikan di sana.”

(Bahar Safar – Tereliye)

Kupersembahkan karya ini untuk:

Kepada kedua orang tua penulis, dua sosok yang selalu memastikan penulis memiliki kesempatan untuk bermimpi lebih tinggi. Terima kasih atas doa-doa yang terus mengalir dalam diam, atas langkah yang tetap teguh meski harus berjalan berdampingan dengan lelah, serta atas pengorbanan yang tak selalu terucap namun selalu terasa. Terima kasih karena tetap percaya ketika keraguan datang menghampiri, dan tetap menguatkan ketika langkah terasa berat.

Setiap perjuangan yang telah kalian usahakan menjadi pengingat bagi penulis untuk terus melangkah dan bertahan, sebab di balik perjalanan ini ada harapan yang kalian jaga, ada lelah yang kalian sembunyikan, dan ada begitu banyak hal yang telah dikorbankan agar penulis dapat sampai pada titik ini. Skripsi ini mungkin hanyalah setitik dari luasnya kasih sayang dan perjuangan yang penulis berikan, namun semoga menjadi tanda bahwa setiap doa yang dipanjatkan dan setiap pengorbanan yang dititipkan tidak pernah sia-sia.

ABSTRAK

ANISA DEVIS TANTIA. Perbandingan Efektivitas Teknik Diskusi Kelompok Dan Video Edukasi Dalam Meningkatkan Manajemen Emosi Siswa SMP, FKIP UN PGRI Kediri, 2026

Kata kunci: manajemen emosi, bimbingan kelompok, diskusi kelompok, video edukasi, bimbingan dan konseling.

Manajemen emosi merupakan kemampuan penting yang perlu dimiliki siswa dalam mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Kemampuan ini berperan dalam membantu siswa menghadapi berbagai tekanan, membangun hubungan sosial yang positif, serta mendukung keberhasilan belajar. Namun, masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya sehingga diperlukan layanan bimbingan yang efektif untuk membantu meningkatkan kemampuan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas teknik diskusi kelompok dan teknik video edukasi dalam meningkatkan manajemen emosi siswa kelas VII SMP Pawyatan Daha 1 Kediri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experiment* dan desain *Nonequivalent Control Group Design*. Sampel penelitian berjumlah 16 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen I yang memperoleh perlakuan teknik diskusi kelompok dan kelompok eksperimen II yang memperoleh perlakuan teknik video edukasi. Instrumen penelitian berupa skala manajemen emosi yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Data dianalisis menggunakan uji *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui peningkatan pada masing-masing kelompok dan *Independent Sample T-Test* untuk mengetahui perbedaan efektivitas kedua teknik.

Hasil penelitian berdasarkan uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan bahwa kedua teknik sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan manajemen emosi siswa. Selanjutnya, hasil uji *Independent Sample T-Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,020 < 0,05$, sehingga terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara teknik diskusi kelompok dan teknik video edukasi. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa teknik diskusi kelompok memberikan peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan teknik video edukasi dalam meningkatkan manajemen emosi siswa kelas VII SMP Pawyatan Daha 1 Kediri.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa teknik diskusi kelompok dan teknik video edukasi efektif digunakan dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan manajemen emosi siswa, dengan teknik diskusi kelompok sebagai teknik yang lebih efektif. Oleh karena itu, guru BK dapat memanfaatkan kedua teknik tersebut sebagai alternatif layanan, sedangkan peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar serta variabel yang lebih beragam.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Kepada Tuhan Yang Maha Esa, sumber kekuatan dan pengharapan penulis. Terima kasih karena selalu hadir dalam setiap langkah perjalanan ini, baik pada saat penulis dipenuhi semangat maupun ketika merasa lelah dan hampir menyerah. Melalui setiap proses yang telah dilalui, Tuhan mengajarkan bahwa tidak ada usaha yang sia-sia dan bahwa setiap doa akan dijawab pada waktu yang paling tepat. Terima kasih karena selalu memegang tangan penulis hingga akhirnya dapat menyelesaikan perjalanan ini dengan penuh rasa syukur.
2. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada penulis.
3. Dr. Agus Widodo, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UN PGRI Kediri.
4. Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Pd. selaku Kaprodi BK Universitas Nusantara PGRI Kediri.
5. Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd. Kons. selaku dosen pembimbing I, yang dengan penuh ketulusan senantiasa mendampingi setiap proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas setiap arahan, motivasi, dan kesabaran yang Ibu berikan, terutama pada saat penulis berada di persimpangan kebingungan dan kehilangan arah. Beribu terima kasih penulis ucapkan karena telah menjadi dosen pembimbing yang tidak hanya membimbing dengan ilmu, tetapi juga selalu memberikan dukungan dan keyakinan untuk terus melangkah hingga akhirnya mampu sampai pada tahap ini.
6. Dr. Atrup, M.Pd., M.M. selaku dosen pembimbing II yang juga selalu memberikan dukungan, dan kepercayaan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena telah memberikan ruang bagi penulis untuk belajar dan bertumbuh melalui setiap proses yang dijalani.
7. Prayitno Joko Waluyo, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SMP Pawyatan Daha 1 Kediri yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di SMP Pawyatan Daha 1 Kediri, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

8. A. Ulwan Farandi A., S.Pd., Arief Fadillah, S.Pd., Qurrotu Ainia, S.Sos. selaku Bapak dan Ibu Guru BK SMP Pawyatan Daha 1 Kediri, yang selalu memberikan dukungan, bantuan, dan arahan kepada penulis selama proses penelitian berlangsung. Terima kasih atas sambutan yang hangat, kesediaan untuk membantu dalam berbagai situasi, serta dukungan yang selalu diberikan ketika penulis menghadapi kesulitan.
9. Yang teristimewa, penulis mempersembahkan untaian terima kasih yang paling tulus kepada Bapak Supono dan Ibu Sutiani, rumah pertama yang tak pernah berhenti menjadi tempat pulang bagi setiap lelah. Terima kasih telah menjadi sepasang tangan yang tak pernah lelah bekerja, sepasang kaki yang tak pernah berhenti melangkah, serta sepasang hati yang selalu mendahulukan impian anak-anaknya di atas segala keinginan yang dimiliki. Di balik setiap pencapaian penulis, ada keringat yang jatuh tanpa pernah dikeluhkan, ada air mata yang disembunyikan, dan ada doa yang tak pernah putus mengiringi setiap langkah. Meski kesempatan untuk mengenyam pendidikan hanya sampai sekolah dasar, tak sedikit pun membatasi besarnya harapan agar anak-anak dapat berdiri lebih tinggi. Terima kasih karena selalu percaya, bahkan ketika penulis masih belajar meyakinkan diri sendiri. Semoga Allah Swt. mengganti setiap rasa lelah yang dipendam, kantuk yang dikorbankan, keringat yang menjadi saksi perjuangan, sujud yang tak pernah putus, serta doa-doa yang diam-diam dilangitkan dengan kesehatan yang berlimpah, umur yang penuh keberkahan, kebahagiaan yang tak bertepi, rezeki yang luas, dan pahala yang terus mengalir.
10. Kepada kakak tercinta, Dian Sari. Terima kasih telah menjadi sosok yang bukan hanya seorang kakak, tetapi juga ibu kedua bagi penulis. Terima kasih telah merawat penulis sejak kecil ketika Ayah dan Ibu harus bekerja, serta menghadirkan rasa hangat yang membuat penulis selalu merasa memiliki tempat untuk pulang. Terima kasih telah menjadi peta pertama dalam perjalanan hidup penulis. Melalui setiap cerita, nasihat, dan pengalaman yang dibagikan, penulis belajar mengenal dunia tanpa harus terlalu takut menghadapinya. Mungkin dulu langkahmu harus meraba jalan seorang diri untuk memahami kehidupan, tetapi dengan penuh kasih, langkah itu tidak pernah penulis tempuh sendirian. Penulis diajak melihat luasnya dunia melalui pengalaman yang telah lebih dulu kakak lalui, sehingga setiap hal baru terasa lebih mudah untuk dihadapi. Kini, adik kecil yang dahulu selalu berada dalam pelukan dan penjagaannya telah tumbuh menyelesaikan satu babak perjalanan. Terima kasih telah menjaga adik kecilmu hingga akhirnya hari ini ia dapat berdiri di garis akhir sebagai seorang sarjana.
11. Kepada sahabat tersayang, Ratdin, Nadila, Zaza, Imana, dan Lingga, terima kasih telah menjadi rumah yang penulis temukan selama perjalanan di bangku

perkuliahan. Terima kasih untuk kursi kosong yang selalu tersimpan di sebelah kalian, makanan kantin yang tak pernah lupa ditawarkan, telinga yang selalu bersedia mendengar, pelukan hangat yang selalu menenangkan, setiap tawa, setiap cerita, setiap perjalanan, dan setiap momen sederhana serta setiap dukungan yang menguatkan ketika rasa lelah dan ingin menyerah datang menghampiri. Mungkin waktu akan membawa kita berjalan di jalan yang berbeda, tetapi kenangan tentang masa-masa ini akan selalu pulang pada nama-nama yang sama. Selamat bertemu kembali dalam versi terbaik kita.

12. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh teman-teman Bimbingan dan Konseling Kelas C atas setiap dukungan, kebersamaan, dan semangat yang telah diberikan selama perjalanan perkuliahan ini. Terima kasih pula kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang dengan cara dan perannya masing-masing telah menjadi bagian dari proses hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga Allah Swt. membalas setiap kebaikan dengan keberkahan, kesehatan, kebahagiaan, dan pahala yang berlipat ganda. Sampai bertemu kembali di versi terbaik masing-masing.
13. Kepada Arijit Singh, Shreya Ghoshal, dan Nadin Amizah, terima kasih telah menghadirkan karya-karya yang begitu indah. Di balik setiap nada dan lirik yang mengalun, ada ketenangan yang menemani penulis menyusun setiap halaman skripsi ini. Terima kasih telah menjadi pengiring di saat semangat sedang tinggi, menjadi penenang ketika lelah mulai menghampiri, dan menjadi tempat pulang melalui musik saat suasana hati tak selalu baik. Mungkin kalian tidak pernah mengenal penulis, tetapi karya-karya kalian telah menjadi bagian kecil yang menguatkan perjalanan ini. Semoga akan selalu lahir lagu-lagu indah yang dapat menemani banyak perjalanan, sebagaimana lagu-lagu itu telah menemani perjalanan penulis hingga sampai pada titik ini.
14. Before the last one, terima kasih untuk diri saya sendiri, Anisa Devis Tantia. Terima kasih karena tetap memilih berdiri meski berkali-kali diterpa goncangan angin, dan tetap melangkah walau ada saatnya langkah itu harus berubah menjadi merangkak. Apresiasi yang sebesar-besarnya untuk diri ini karena telah menuntaskan apa yang pernah dimulai. Terima kasih karena telah memeluk setiap luka dan menjadikannya bagian dari perjalanan. Teruslah melangkah, dan tetaplah berjanji untuk tidak gentar menyambut hal-hal baru. Sebab di setiap pintu yang belum pernah diketuk, selalu ada pelajaran yang menunggu untuk dipeluk. Tetaplah menjadi seseorang yang memilih berbuat baik kepada sesama, meskipun kebaikan tidak selalu kembali melalui jalan yang sama. Mari berjalan berdampingan dengan versi diri yang terus bertumbuh. Masih banyak langit yang menunggu untuk dijangkau, masih banyak mimpi yang menanti untuk diwujudkan.

15. Terakhir, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada Universitas Nusantara PGRI Kediri. Tempat yang pada awalnya mungkin tidak pernah penulis bayangkan akan menjadi bagian dari perjalanan hidup, tetapi justru menjadi tempat yang mengajarkan begitu banyak makna. Di tempat ini penulis belajar bahwa Tuhan adalah sebaik-baiknya Perencana. Apa yang dahulu sempat dipertanyakan, kini berubah menjadi rasa syukur karena dipertemukan dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling yang ternyata begitu penulis cintai. Di tempat ini pula penulis memperoleh ilmu, pengalaman, keluarga baru, serta sahabat-sahabat yang begitu luar biasa. Lebih dari itu, di tempat ini penulis memahami bahwa tidak ada doa yang benar-benar sia-sia. Setiap harapan yang dipanjatkan kepada Tuhan akan selalu menemukan jalannya; dikabulkan pada waktu yang paling tepat atau digantikan dengan sesuatu yang jauh lebih baik dari apa yang pernah dibayangkan.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 16 Juli 2026



ANISA DEVIS TANTIA

NPM: 22.1.01.01.0081

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II : LANDASAN TEORI	7
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Bimbingan Kelompok	7
2. Hakikat Teknik Diskusi Kelompok	12
3. Hakikat Teknik Video Edukasi	18
4. Hakikat Manajemen Emosi	23
B. Penelitian Terdahulu	27

C. Kerangka Berpikir	31
D. Hipotesis	34
BAB III : METODE PENELITIAN	36
A. Desain Penelitian	36
B. Definisi Operasional	37
C. Instrumen Penelitian	39
D. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	42
E. Tempat dan Jadwal Penelitian	49
F. Populasi dan Sampel	50
G. Prosedur Penelitian	51
H. Teknik Analisis Data	53
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	57
A. Deskripsi Data Variabel	57
B. Analisis Data	80
1. Prosedur Analisis Data	80
2. Hasil Analisis Data	82
3. Interpretasi Hasil Analisis Data	86
C. Pengujian Hipotesis	87
D. Pembahasan	89
BAB V : PENUTUP.....	95
A. Kesimpulan	95
B. Implikasi	96
C. Saran	97
Daftar Pustaka	99
Lampiran-lampiran	106

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3. 1 : Kisi-Kisi Instrumen Sebelum di Uji Validitas	39
3. 2 : Skala Skor	42
3. 3 : Hasil Uji Validitas Skala Manajemen Emosi	43
3. 4 : Kisi-Kisi Instrumen Sesudah di Uji Validitas	45
3. 5 : Processing Summary	49
3. 6 : Uji Reliabilitas	49
3. 7 : Jadwal Penelitian	50
3. 8 : Skor <i>N-Gain</i>	56
4. 1 : Pelaksanaan <i>Treatment</i> dengan Teknik Video Edukasi	58
4. 2 : Pelaksanaan <i>Treatment</i> dengan Teknik Diskusi Kelompok	65
4. 3 : Pengkategorian Manajemen Emosi	73
4. 4 : Hasil <i>Pretest</i> Manajemen Emosi	74
4. 5 : Hasil <i>Posttest</i> Manajemen Emosi dengan Teknik Video Edukasi	75
4. 6 : Hasil <i>Posttest</i> Manajemen Emosi dengan Teknik Diskusi Kelompok	76
4. 7 : Tingkat Manajemen Emosi Sebelum dan Sesudah <i>Treatment</i> dengan Teknik Video Edukasi	77
4. 8 : Tingkat Manajemen Emosi Sebelum dan Sesudah <i>Treatment</i> dengan Teknik Diskusi Kelompok.....	78
4. 9 : Rata-Rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	79
4. 10 : Uji Normalitas Kelompok Teknik Video Edukasi	80
4. 11 : Uji Normalitas Kelompok Teknik Diskusi Kelompok	81
4. 12 : Uji Homogenitas	82
4. 13 : Uji <i>Paired Sample t-test</i> Kelompok Teknik Video Edukasi	83
4. 14 : Uji <i>Paired Sample t-test</i> Kelompok Teknik Diskusi Kelompok	84
4. 15 : Hasil <i>N-Gain</i> Persentase Manajemen Emosi Siswa	85
4. 16 : Uji <i>Independent Sample t-test</i>	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2. 1 : Kerangka Berpikir	34
3. 1 : Desain Penelitian	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Kisi-Kisi Instrumen Sebelum di Uji Validitas	107
2 : Hasil Perhitungan Uji Validitas dan Reliabilitas	109
3 : Kisi-Kisi Instrumen Sesudah di Uji Validitas	111
4 : Skala Pengukuran Manajemen Emosi	114
5 : Pengkategorian Skor	118
6 : Data Hasil <i>Pretest</i> Video Edukasi dan Diskusi Kelompok.....	119
7 : Data Hasil <i>Posttest</i> Video Edukasi dan Diskusi Kelompok	120
8 : Hasil Analisis Data Statistik	121
9 : Dokumentasi Kegiatan Penelitian	123
10 : Surat Izin Penelitian	127
11 : Surat Balasan Penelitian	128
12 : Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian.....	129
13 : Berita Acara (Kartu Bimbingan Skripsi)	130
14 : Hasil Cek <i>Similarity</i>	133
15 : Surat Keterangan Bebas <i>Similarity</i>	134
16 : Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) BK	135

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang kompleks, ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang signifikan. Kemampuan untuk mengelola emosi, terutama kemarahan yang sering muncul secara intens dan impulsif, adalah salah satu tantangan utama dalam fase ini. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat berdampak negatif pada hubungan sosial, prestasi akademik, dan kesejahteraan psikologis siswa. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Taufik & Amir (2023) menunjukkan bahwa pengelolaan emosi yang efektif berkontribusi secara signifikan pada penurunan perilaku agresif siswa SMP. Selain itu, studi oleh Apriliani dkk. (2025) mengungkapkan bahwa siswa kelas 9 memiliki tingkat kesadaran emosional yang lebih tinggi dan strategi koping yang lebih efektif dibandingkan siswa kelas tujuh dan delapan, meskipun mereka menghadapi tekanan akademik yang lebih besar.

Manajemen emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan, mengekspresikan, dan merespons emosinya dengan cara yang tepat agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Kemampuan ini sangat penting bagi siswa karena remaja adalah masa transisi yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Selain itu, kemampuan untuk mengelola emosi juga akan mempengaruhi keputusan yang diambil siswa dalam menghadapi berbagai situasi, baik dalam konteks sosial maupun akademik. Penelitian oleh Harnawati (2023) menunjukkan bahwa penerapan manajemen stres efektif dalam membantu remaja mengelola stres, yang berkaitan erat dengan kemampuan manajemen emosi. Selain itu, studi oleh Sari & Eliasa (2024) mengungkapkan bahwa perkembangan kecerdasan emosional pada remaja usia 12–15 tahun berpengaruh terhadap gaya belajar mereka, menunjukkan pentingnya pengelolaan emosi dalam konteks akademik.

Manajemen emosi yang baik sangat bermanfaat untuk perkembangan remaja, terutama dalam menghadapi tekanan hidup yang sering datang. Salah satunya, kemampuan untuk mengelola emosi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, seperti yang ditemukan oleh penelitian oleh Sunarsih dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa remaja yang mengikuti pelatihan manajemen emosi mengalami peningkatan dalam perasaan bahagia dan lebih mampu menghadapi stres. Selain itu, penelitian oleh Prasetya dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa remaja yang belajar mengelola emosi dapat lebih mudah menghindari perasaan marah berlebihan yang bisa merusak hubungan sosial mereka. Manajemen emosi juga membantu remaja untuk lebih fokus dalam belajar, seperti yang dikemukakan oleh Andiri dkk. (2017) mengelola emosi secara efektif dapat membantu siswa meraih prestasi belajar yang lebih konsisten, karena mereka mampu menghadapi emosi negatif seperti rasa cemas dan kecewa yang bisa mengganggu fokus dan semangat dalam belajar.

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMP Pawyatan Daha 1 Kediri, ditemukan beberapa ciri-ciri bahwa kemampuan manajemen emosi siswa masih rendah. Contohnya, saat guru BK memberikan teguran kepada siswa yang terlambat datang ke sekolah, beberapa siswa langsung menunjukkan ekspresi tidak suka, membantah, bahkan ada yang melawan dengan alasan yang menurutnya benar. Selain itu, saat bergurau di luar kelas, ada siswa yang tersinggung dan langsung emosi karena tidak terima. Bahkan sempat terjadi keterlibatan beberapa siswa dalam aksi tawuran antarsekolah, dan dari hasil wawancara dengan guru BK, diketahui bahwa permasalahan tersebut bermula dari salah paham dan rasa marah yang tidak dikontrol dengan baik.

Kurangnya keterampilan dalam manajemen emosi ini sangat mempengaruhi hubungan sosial siswa, baik dengan teman sebaya, guru, maupun orang tua. Penelitian oleh Pamungkas dkk. (2024) menunjukkan bahwa disregulasi emosi pada remaja dapat menyebabkan perilaku menyakiti diri sendiri, agresivitas, stres akademik, penggunaan internet yang bermasalah, adiksi media sosial, dan bahkan perilaku bunuh diri. Selain itu, remaja dengan regulasi emosi yang buruk

cenderung mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi, serta kesulitan dalam berinteraksi sosial. Hal ini dapat mempengaruhi prestasi akademik mereka, karena emosi negatif yang tidak terkendali dapat mengganggu konsentrasi dan motivasi belajar. Sebagai contoh, penelitian oleh Handasah (2018) menemukan bahwa rendahnya kematangan emosi berkontribusi terhadap peningkatan agresivitas pada remaja, yang dapat memengaruhi hubungan interpersonal dan lingkungan belajar mereka.

Berbagai pendekatan dapat diterapkan untuk membantu siswa dalam meningkatkan keterampilan manajemen emosi, salah satunya melalui layanan bimbingan kelompok. Layanan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional, termasuk kemampuan dalam mengelola emosi seperti kemarahan, sebagaimana dibuktikan oleh penelitian Maisseptian (2017). Selain itu, pemanfaatan media pembelajaran seperti video edukasi juga dinilai mampu mendukung pengajaran keterampilan sosial-emosional secara lebih menarik dan mudah dipahami. Video edukatif memiliki keunggulan dalam menyampaikan informasi melalui penyajian gambar, suara, dan ilustrasi yang menarik sehingga siswa lebih mudah untuk menyerap materi (Fitriyani & Rosalia, 2018). Miranda (2023) menambahkan bahwa video YouTube dapat berperan sebagai media yang mendukung perkembangan perilaku emosional anak melalui proses observasi dan imitasi. Temuan tersebut juga didukung oleh Dhida (2021) yang menunjukkan bahwa video animasi berkontribusi terhadap perkembangan sosial dan emosional anak usia dini, mengingat anak belajar melalui proses mencontoh perilaku tokoh yang diperankan dalam tayangan tersebut.

Dalam upaya membantu siswa mengembangkan keterampilan manajemen emosi, berbagai pendekatan dan metode telah digunakan dalam layanan bimbingan kelompok. Layanan ini tidak sebatas membantu siswa memahami emosinya, tetapi juga mengarahkan mereka agar mengelola emosi secara sehat melalui interaksi sosial yang positif. Salah satu metode yang banyak diterapkan dalam konteks ini adalah teknik diskusi kelompok. Dalam layanan bimbingan dan konseling, diskusi kelompok termasuk teknik yang sering dimanfaatkan untuk meningkatkan

kemampuan siswa dalam mengelola emosi. Penelitian yang dilakukan oleh Fadlilah (2025) menunjukkan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok dengan pendekatan diskusi memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kemampuan pengelolaan emosi pada siswa SMA, ditunjukkan dengan kenaikan skor rata-rata dari 59,80 menjadi 75,40 setelah intervensi. Temuan serupa juga diperoleh dari Cahyono (2024) yang mengungkapkan bahwa di SMK Kosgoro 1 Sragen kecerdasan emosional siswa mengalami peningkatan secara signifikan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. siswa.

Salah satu bentuk dari teknik diskusi kelompok yang juga banyak digunakan adalah *Focus Group Discussion* (FGD). Teknik ini memiliki sejumlah kelebihan, seperti mendorong peserta untuk berpikir kritis, berkomunikasi secara terbuka, serta memahami dan mengelola emosi melalui interaksi sosial dalam suasana yang suportif. Dalam penelitian Krisphianti dkk. (2019) FGD terbukti mampu meningkatkan efikasi diri dan keterampilan sosial mahasiswa. Melalui sesi diskusi dalam kelompok kecil, peserta dapat saling berbagi pengalaman dan perspektif, sehingga menciptakan ruang yang aman untuk mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal, kolaborasi, dan pengelolaan emosi, termasuk emosi marah yang muncul tanpa alasan yang jelas.

Dengan mengingat pentingnya keterampilan manajemen emosi bagi siswa, penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas dua teknik intervensi yang dapat meningkatkan keterampilan manajemen emosi siswa, yaitu diskusi kelompok dan video edukasi. Dengan harapan, penelitian ini dapat memperkaya kajian dalam mengembangkan keterampilan manajemen emosi di kalangan siswa. Di samping itu, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para pendidik dan pihak sekolah untuk mengembangkan program bimbingan yang disusun berdasarkan kebutuhan nyata peserta didik. Dengan demikian, upaya untuk meningkatkan manajemen emosi siswa dapat lebih optimal dan bermanfaat dalam jangka panjang.

Berdasarkan paparan di atas, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan

manajemen emosi siswa. Hal ini mengingat pentingnya keterampilan manajemen emosi bagi perkembangan psikologis dan sosial siswa, yang pada akhirnya mempengaruhi prestasi akademik dan hubungan interpersonal mereka. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan solusi yang lebih efektif dalam membantu siswa mengatasi tantangan emosional yang mereka hadapi. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk mengangkat judul penelitian tentang **“Perbandingan Efektivitas Teknik Diskusi Kelompok dan Video Edukasi dalam Meningkatkan Manajemen Emosi Siswa Kelas VII SMP Pawyatan Daha 1 Kediri.”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Apakah terdapat perbedaan efektivitas antara teknik diskusi kelompok dan teknik video edukasi dalam meningkatkan manajemen emosi siswa kelas VII SMP Pawyatan Daha 1 Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan menganalisis perbedaan efektivitas antara teknik diskusi kelompok dan teknik video edukasi dalam meningkatkan manajemen emosi siswa kelas VII SMP Pawyatan Daha 1 Kediri. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai teknik mana yang lebih efektif digunakan dalam bimbingan kelompok untuk membantu siswa mengelola emosinya dengan lebih baik.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penulisan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan berguna bagi perkembangan pendidikan. Manfaat dari penulisan penelitian ini, antara lain:

1. Manfaat teoretis:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori bimbingan dan konseling, khususnya dalam penerapan

teknik diskusi kelompok dan video edukasi sebagai pendekatan untuk meningkatkan manajemen emosi siswa.

2. Kegunaan Praktis:

a. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa di SMP Pawyatan Daha 1 Kediri dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosinya sehingga lebih siap menghadapi berbagai situasi sosial maupun akademik.

b. Bagi guru BK

Memberikan alternatif pendekatan bimbingan kelompok yang dapat diimplementasikan dalam layanan BK di sekolah, sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sekolah sebagai dasar dalam menyusun program layanan bimbingan yang tepat. Selain itu, mendukung terwujudnya iklim belajar yang positif bagi perkembangan peserta didik dengan memperhatikan aspek emosional siswa.

d. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini dapat bermanfaat serta bisa memberikan tambahan pengalaman dan wawasan yang digunakan sebagai dasar atau tolak ukur bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3), 2476-2482. <https://doi.org/10.36312/jime.v8i3.3800>
- Agustarika, B., Fabanyo, R. A., & Situmorang, P. (2023). Deteksi Dini dan Peningkatan Pengetahuan tentang Kesehatan Jiwa pada Remaja di SMP YPPKK Moria Sorong. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(12), 5404–5418. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i12.12470>
- Akbar, A., & Zahfa, F. (2025). Validitas and reliabilitas (Validity and reliability). *JIIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(5), 8781-8787. <https://jicnusantara.com/index.php/jiic>
- Alawiyah, H.S & Kanda, A.S. (2024). Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Diskusi Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Tabisyir: Jurnal Dakwah dan Sosial Humaniora*, 5(2), 33–40. <https://doi.org/10.59059/tabsyir.v5i2.1081>
- Andiri, L., Jajat, & Sultoni, K. (2017). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Olahraga. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* 2(2), 137-141.
- Apriliani, S., Astuti, I. T., & Wijayanti, K. (2025). Gambaran Regulasi Emosi Remaja Sekolah Menengah Pertama di SMP Sultan Agung 4 Semarang. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(2), 125–137. <https://doi.org/10.61132/corona.v3i2.1219>
- Azizah, N., & Chalimatusadiah. (2025). Uji validitas dan uji reliabilitas instrumen penelitian pemahaman konsep dasar aljabar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 6637–6643.
- 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*, 5(2), 3239–3244. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/13880>

- Berliani, A. (2019). Peningkatan Personal Growth Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Tema Gaya Komunikasi Pada Mahasiswa Baru Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Lampung 2018. (Skripsi Sarjana, Universitas Lampung).
- Cahyono, D. N., Prasasti, S., Prakoso, E. T. (2024). Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Pada Siswa Kelas X Jurusan Tbsm Smk Kosgoro 1 Sragen Tahun Pelajaran 2023/2024. *Jurnal Kreatif Olahraga*, 2(1), 65-75.
- Damayanti, P., Hendriana, H., & Rosita, T. (2022). Bimbingan Kelompok Online dengan Teknik Diskusi untuk Keterampilan Sosial Rendah. *Fokus: Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i1.8518>
- Dhida, T., T. (2021). *The Effect Of Animation Video Learning Media On Social Emotional Development Of Early Children: A Literature Review*. *Early Childhood Education and Development Journal*, 3(1), 47-58. <https://jurnal.uns.ac.id/ecedj>
- Edmawati, M. D., Khafidz, R., Wati, N. H., & Wardana, J. M. (2022). Studi Literatur: Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Berbasis Teknologi Informasi dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *SHINE: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 95–112. <https://e-journal.stkipgrisumenep.ac.id/index.php/SHINE/index>
- Edmawati, M. D., Purwaningsih, S. R., Fitriana, F., & Fauzan, D. S. (2020). Analisis Peranan Bimbingan Kelompok Berbasis Daring Dengan Teknik Group Discussion Dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa. *Edu Consilium: Jurnal BK Pendidikan Islam*, 2(2), 1-20.
- Fadlilah, A. N. (2025). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Diskusi Kelompok Dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Remaja. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(10), 157-160. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15393003>

- Fajrillah, P. (2019). Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Melalui Teknik Diskusi kelompok di MTsN 2 Banda Aceh. Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Fauziyah, A., Sakinah, Z. A, Mariyanto, & Juansah, D. E. (2023). Instrumen Tes Dan NonTes Pada Penelitian. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(3), 6538-6548.
- Fitriany, R., Desra, H. H., & Candra, I. (2022). Hubungan kematangan emosi dengan forgiveness pada siswa SMAN 1 Lembah Gumanti. *Jurnal Psikologi Jambi*, 7(2), 62-70.
- Fitriyani, H., & Rosalia, L. (2018). Pengembangan Media Video Tutorial Untuk Mengenalkan Treatment Mengelola Emosi Marah Pada Peserta Didik Kelas X Di Smk Cipta Karya Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 147-153.
- Handasah, R. (2018). Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Agresivitas Dimediasi Oleh Kontrol Diri Pada Siswa SMA Negeri Di Kota Malang. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 2(2), 121–133.
- Harianja, M. R., Yusup, M., & Siahaan, S. M. (2024). Uji N-Gain pada efektivitas penggunaan game dengan strategi SGQ untuk meningkatkan berpikir komputasi dalam literasi energi. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial, dan Sains*, 13(2), 303–310. <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v13i2.25168>
- Harnawati, R. A. (2023). Penerapan Manajemen Stres Untuk Mengelola Stres Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(2), 117. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v11i2.237>
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187-198. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Jumali, Silver, S. T. E., & Huda, N. (2024). Efektivitas penggunaan video dalam meningkatkan motivasi belajar dan prestasi siswa melalui bimbingan dan konseling pada siswa kelas VIII SMPN 1 Tragah. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(23), 918–929. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14587164>

- Khayati, N., Lathifah, M., & Sutijono, S. (2022). Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Video Animasi Dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa Saat Pandemi Di Sma Wachid Hasyim 5 Surabaya. *Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 107–116.
<https://doi.org/10.22373/je.v8i2.12524>
- Kiswanto, D., Arista, D., Fitrah, I. J., Annisa, M. N., & Qomari, N. (2024). Implementasi penilaian acuan norma (PAN) dan penilaian acuan patokan (PAP) dalam pengolahan hasil belajar siswa. *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 10(3), 1207–1219. <https://jurnal.faiunwir.ac.id>
- Krisphianti, Y. D., Setyaputri, N. Y., & Puspitarini, I. Y. D. (2019). Perbedaan antara penggunaan Focus Group Discussion (FGD) dengan proses Ground, Understand, Revise, and Use (GURU) terhadap efikasi diri karier mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Nusantara of Research*, 6(1), 33–40.
- Maiseptian, F., Marjohan, & Yarmis. (2017). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 2(2).
- Mamonto, R. A., Muzaini, M. C., Supriadi, M., & Prastowo, A. (2023). Efektivitas penggunaan video edukasi untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran IPS di sekolah dasar. *Modeling: Jurnal Program Studi PGMI*, 10(4), 443–455. <https://doi.org/10.69896/modeling.v10i4.1896>
- Maulinda, R., Muslihin, H. Y., & Sumardi. (2020). Analisis kemampuan mengelola emosi anak usia 5–6 tahun (*literature review*). *Jurnal PAUD Agapedia*, 4(2), 300–313. <https://doi.org/10.17509/jpa.v4i2.30448>
- Miranda, D. (2023). Pemanfaatan Video Youtube dalam Pengembangan Kompetensi Perilaku Emosi Anak. *Educatio: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 18(2), 244–255.
<https://doi.org/10.29408/edc.v18i2.24036>
- Murjani. (2022). Prosedur Penelitian Kuantitatif. 5(1), 687–713.
- Najamuddin, M. (2022). Pengaruh video edukasi terhadap perilaku bullying verbal pada siswa. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 112–121.

- Nuraenah, N., Widakdo, G., Naryati, N., Turrahmi, H., Adelia, A., & Rahayu, S. (2025). Permainan TAK (Terapi Aktivitas Kelompok) sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Jiwa pada Remaja di SMPN 77 Jakarta Pusat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(3), 1309–1315. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i3.19373>
- Nurfaidah, F., Anggrayni, B., A, Febritant, I., & Barriyah, K. (2023). Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VIII MTSN 2 Kota Malang. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran*, 1864–1875.
- Nurhaedah., Sahabuddin, E. S., & Khofifah, S. (2022). *Penggunaan media interaktif buku cerita digital untuk meningkatkan minat baca siswa*. *Global Journal Teaching Professional*, 1(1), 38-49. <https://sainsglobal.com/jurnal/index.php/gjp>
- Nurhasanah, H. & Romiaty, H. (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: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 218-231. <https://doi.org/10.21043/konseling.v5i2.10789>
- Nurhayati, S., Siregar, E., & Lubis, M. (2023). *Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan pengendalian emosi pada siswa di SMP Swasta Budisatrya Medan*. *Jenfolia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 76–84.
- Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1-10. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>
- Permatasari, R. E. & Hartono (2023). Penggunaan Teknik Diskusi kelompok dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Sikap Kerja Sama dalam Memilih Karier Peserta Didik Kelas XI IPA 2 SMA. *Journal of Guidance and Career Counseling*, 8(1), 23–34.

- Pertiwi, M. A. (2022). *Implementasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam komunikasi interpersonal peserta didik di SMP Negeri 35 Bandar Lampung*. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung).
- Prasetya, M. R., & Hidayah, N. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi Sebagai Strategi Meningkatkan Kemampuan Remaja dalam Mengelola Emosi Negatif. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 10102-10108. <http://Jiip.stkipyapisdompnu.ac.id>
- Purba, E., Supentri, Y., & Primahardani, R. (2023). *Pengaruh metode diskusi kelompok kecil terhadap kemampuan berpikir kritis siswa*. Diklat Review: Jurnal Manajemen Pendidikan dan Pelatihan, 7(1), 22–29.
- Putri, N. S. (2019). Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 49–56. <https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.4195>
- Rahmatih, A. N., Fauzi, A., & Ermiana, I. (2020). Hubungan motivasi dan kemandirian belajar mahasiswa calon guru sekolah dasar. *Wahana Sekolah Dasar*, 28(2), 76–83.
- Ramadani, A. I. S., Alam, F. A., & Rauf, W. (2022). Implementasi Bimbingan Kelompok Dalam Upaya Peningkatan Kemandirian Belajar Siswa. *Jubikops: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 2(1), 1-12.
- Salsabila, M. R., & Puspitaningrum, R. (2024). Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa SMP. *Psikoedukasi: Jurnal Psikologi Edukasi dan Konseling*, 5(2), 112–120. <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i1.3251>
- Sari, I. Y. A., Atrup, & Setyaputri, N. Y. (2017). Pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik diskusi terhadap kemampuan komunikasi interpersonal siswa kelas X SMAN 3 Kota Kediri tahun ajaran 2016/2017. *Education and Human Development Journal*, 2(2), 55–62. <https://doi.org/10.33086/ehdj.v2i2.1381>

- Sari, O. P. & Eliasa, E. I. (2024). Perkembangan Kecerdasan Emosional Anak Remaja Usia 12–15 Tahun Mempengaruhi Gaya Belajar Siswa: Studi Literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 46090–46098.
- Subamia, I. D. P., Wahyuni, I. G. A. N. S., & Widiasih, N. N. (2021). *Efektivitas video panduan menggunakan bahan kimia untuk meningkatkan kesehatan dan keselamatan kerja di laboratorium*. *Jurnal Pendidikan Kimia Indonesia*, 5(1), 1–8.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Evaluasi validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif: Sebuah studi pustaka*. *Journal of Education Research*, 5(4), 5599–5609.
- Sunarsih, Hamdi, R., Izzah, L., Ramdan, A. Y., Sudewa, I., Abbiati, A. C., & Apriliyana, S. H. (2024). Peningkatan *psychological well-being* melalui manajemen emosi pada remaja di MTs Rabithatul Ulum. *Jurnal Kreasi*, 4(2), 121–131. <https://ejournal.baleliterasi.org/index.php/kreasi>
- Suryani, A. D., & Kurniawan, D. E. (2023). Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(1), 122–130. <https://doi.org/10.30653/001.202371.258>
- Suryani, A. I., Syahribulan. K., & Mursalam. M. (2019). Pengaruh Penggunaan Metode Mind Mapping terhadap Hasil Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial Murid Kelas V SDN no. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar. (JKPD) *Jurnal Kajian Pendidikan Dasar*, 4(2), 741-753.
- Susmita, R. M. (2020). Penggunaan video pembelajaran tema sehat itu penting untuk meningkatkan hasil belajar siswa SD. *Jurnal Pendidikan Profesi Guru*, 1(3), 154–159. <https://doi.org/10.22219/jppg.v1i3.14501>
- Syamsiah, S., Pangestie, E. P., & Feronika, N. (2024). *Bimbingan kelompok menggunakan teknik diskusi kelompok untuk mengurangi kenakalan remaja*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 4(1), 54–60. <https://ejournal.upr.ac.id/index.php/pdhp>

- Taufik & Amir (2023). *Pengaruh Pengelolaan Emosi terhadap Perilaku Agresif Siswa UPTD SMP Negeri 6 Baru*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 46–62.
- Titisari, B., Setyaputri, N. Y., & Basuki, L. A. (2025). Penerapan teknik proyektif *drawing* dalam bimbingan klasikal untuk meningkatkan kemampuan manajemen emosi siswa kelas X-5 SMA Negeri 2 Kediri. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 2(6), 1166–1173. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i6.6587>
- Wulandari, L. D. R., Prabowo, T., Maryana, & Badi'ah, A. (2022). Pengaruh video edukasi regulasi emosi terhadap tingkat stres mahasiswa akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. *Caring: Jurnal Keperawatan*, 1–10. <https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/8193/11/NAS PUB%20CARING.pdf>
- Wahidah, Syarifah, dkk. (2025). Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Pendekatan Konseling Realitas dalam Mencegah Bullying pada Siswa SMP di Kabupaten Bireuen. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 86–95.
- Waruwu, M., Pu`at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>
- Wijayanti, A. (2019). Penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk meningkatkan self control pada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019. (Skripsi Sarjana, Universitas Lampung).
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102. <https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>
- Yuhana, M., N., Muslihati, M., & Fauzan, L. (2021). *Pengembangan Media Bimbingan Videoedukasi untuk Meningkatkan Keterampilan Perencanaan Studi Lanjut bagi Siswa Kelas 9 SMP*. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(11), 897–905.