

## EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI REMAJA DARI KELUARGA SINGLE PARENT DI SMP NEGERI 7 MUARO JAMBI

Kurniati Kurniati<sup>1</sup>, Siti Amanah<sup>2</sup>, Fitriana Fitriana<sup>3</sup>  
Universitas Jambi<sup>1,2,3</sup>

Koresponden: [kurnti1610@gmail.com](mailto:kurnti1610@gmail.com)

**Abstract :** *Adolescents from single-parent families are one group that is vulnerable to experiencing difficulties emotional regulation. One potential way to support adolescent emotional regulation in schools is through group counseling, which are an effective method of providing social and emotional support. The purpose of this study was to determine the effectiveness of group counseling in improving the emotional regulation of adolescents from single-parent families. The research was conducted at SMP Negeri 7 Muaro Jambi with a sample of six ninth-grade students selected based on specific criteria related to emotion regulation difficulties. The research was conducted using a quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. Data collection was carried out by administering a modified Difficulties Emotion Regulation Scale (DERS), which was then analyzed using a T-Test and N-Gain Scale. The results showed that the average pretest score was 68.7, with 46% of the sample falling into the low category. Meanwhile, the average posttest score was 103.3, with 69% of the sample falling into the high category. The Paired Sample Test results showed a Sig. (2-Tailed) value of 0.004, with an NGS calculation of 0.426, which falls into the moderate category. Based on the decision-making criteria, there was a significant difference in the level of emotional regulation before and after group counseling was provided. Thus, group counseling are effective in improving the emotional regulation of adolescents from single-parent families at SMP Negeri 7 Muaro Jambi.*

**Keyword :** *Emotion Regulation; Adolescence; Single Parent; Group Counseling*

**Abstrak :** Remaja yang berasal dari keluarga *single parent* adalah salah satu kelompok yang rentan mengalami gangguan dalam meregulasi emosi. Salah satu cara yang potensial untuk mendukung regulasi emosi remaja di sekolah adalah melalui layanan bimbingan kelompok yang merupakan metode efektif dalam memberikan dukungan sosial dan emosional. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi remaja dari keluarga *single parent*. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 7 Muaro Jambi dengan sampel sebanyak 6 siswa yang terpilih dengan teknik purposive sampling. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif desain pre-eksperiment one group pretest-posttest. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan angket modifikasi Difficulties Emotion Regulation Scale (DERS) yang kemudian dianalisis dengan uji T-Test dan N-Gain Scale. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor pretest adalah 68,7 dan persentase sebesar 46% berada pada kategori cukup rendah. Sedangkan skor rata-rata posttest sebesar 103,3 dengan persentase 69% berada pada kategori cukup tinggi. Kemudian hasil Paired Sample Test menunjukkan nilai Sig. (2-Tailed) 0,004 dengan hasil perhitungan NGS 0,426 berada dalam kategori sedang. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan, maka terdapat perbedaan signifikan terhadap tingkat regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan regulasi emosi remaja dari keluarga *single parent* di SMP Negeri 7 Muaro Jambi.

**Kata Kunci :** *Regulasi Emosi; Remaja; Single Parent; Bimbingan Kelompok*

**How To Cite :** .(2026). *Efektivitas Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja Dari Keluarga Single Parent Di Smp Negeri 7 Muaro Jambi* . *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 9 (1), 29-36.



## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa di mana seseorang mengalami perubahan besar dalam dirinya, sehingga memiliki kerumitan yang cukup tinggi dalam dirinya (Azzahra et al., 2021). Salah satu aspek penting dalam masa ini adalah kemampuan untuk mengelola emosi yang berdampak besar pada kesehatan psikologis dan sosial. Kemampuan untuk mengendalikan emosi dengan baik memungkinkan seseorang untuk mengurangi emosi negatif saat menghadapi tekanan (Anggraini et al., 2023). Namun, banyak remaja masih menghadapi kesulitan untuk mengatur emosi mereka, yang seringkali menyebabkan perilaku negatif seperti agresi, depresi, dan kecemasan.

Hasil analisis dari kajian literatur Pamungkas et al., (2024) menunjukkan bahwa beberapa dampak dari buruknya regulasi emosi pada remaja antara lain, 1) perilaku menyakiti diri sendiri; 2) perilaku agresif; 3) dampak negatif pada psikososial; 4) stres akademik; 5) *problematic internet use* (PIU); 6) adiksi media sosial; dan 7) perilaku bunuh diri. Hasil penelitian Farih & Wulandari (2022) menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga berdampak pada regulasi emosi remaja. Namun, tidak semua remaja memiliki dukungan keluarga yang memadai untuk membantu mereka dalam mengelola emosinya. Remaja yang berasal dari keluarga *single parent* adalah salah satu kelompok yang rentan mengalami gangguan dalam meregulasi emosi. Menurut Mardhana (2025) perkembangan anak juga dipengaruhi oleh perubahan struktur keluarga dan peran yang terjadi.

Hal tersebut dialami oleh beberapa siswa di SMP Negeri 7 Muaro Jambi yang berasal dari keluarga *single parent*. Berdasarkan hasil survei awal, guru Bimbingan Konseling (BK) menyatakan bahwa terdapat beberapa siswa yang berasal dari keluarga *single parent* yang sering tidak masuk kelas bahkan sampai mendapatkan teguran. Perilaku tersebut berkaitan dengan kesulitan siswa mengelola emosi, seperti tersinggung serta kurang mampu mengendalikan diri saat menghadapi guru.

Dalam penelitian Kartini (2023) yang dilakukan di SMA Bina Muda Cicalengka menunjukkan bahwa kondisi regulasi emosi pada remaja *fatherless* dipengaruhi oleh kurangnya peran sosok ayah dalam keluarga, yang mengakibatkan strategi emosi yang kurang efektif dalam mengatasi permasalahan. Sejalan dengan penelitian Hasna (2022) yang menunjukkan bahwa ketiga subjek penelitiannya memiliki kesamaan dalam ketidakmampuan mengendalikan emosi yang disebabkan oleh pengaruh pola asuh ibu tunggal terhadap pengendalian emosi ketiga subjek.

Permasalahan tersebut perlu ditindaklanjuti dengan memberikan solusi yang efektif untuk meningkatkan regulasi emosi remaja. Menurut Amalianita et al. (2023), dengan memberikan nilai-nilai karakter yang positif kepada remaja dapat membantu perkembangan kecerdasan emosional mereka. Proses pendidikan, pelatihan, dan pengawasan yang berkelanjutan dapat memengaruhi kematangan emosional (Mirnawati et al., 2023). Bimbingan kelompok merupakan metode yang efektif dalam memberikan dukungan sosial dan emosional. Bimbingan kelompok adalah pemberian bantuan kepada peserta didik melalui kelompok kecil terdiri dari dua hingga sepuluh orang untuk memerangi masalah,

mempertahankan nilai-nilai, atau mengembangkan keterampilan mereka (Kebudayaan, 2014).

Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk melihat sejauh mana layanan bimbingan kelompok dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan regulasi emosi pada remaja dari keluarga *single parent*. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang beserta fenomena dan permasalahan yang terjadi, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi remaja dari keluarga *single parent* di SMP Negeri 7 Muaro Jambi.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-eksperiment one group pretest-posttest*. Dalam model penelitian ini, terdapat tes sebelum dan sesudah diberikan intervensi sehingga perbedaan dapat diketahui dengan lebih akurat. Populasi penelitian adalah siswa kelas IX SMP Negeri 7 Muaro Jambi. Dari populasi tersebut sampel ditentukan dengan kriteria yaitu siswa yang tinggal bersama salah satu orang tuanya dan memiliki kecenderungan sulit meregulasi emosi. Dari kriteria tersebut, siswa yang dapat dijadikan sampel penelitian berjumlah 6 orang.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) oleh Gratz & Roemer (2004). Gratz & Roemer merancang item untuk menilai kesulitan yang relevan secara klinis dalam regulasi emosi yang terdiri dari subskala ketidakterimaan respon emosional, kesulitan terlibat dalam perilaku bertujuan, kesulitan pengendalian impuls, kurangnya kesadaran emosional, keterbatasan terhadap strategi pengaturan emosi, dan kurangnya kejelasan emosional. Skala yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert* dengan opsi jawaban Tidak Pernah, Jarang, Kadang, Sering, dan Selalu. Pada item favorable peneliti memberikan nilai dari 1 sampai 5 secara berurutan dan dari 5 sampai 1 pada item unfavorable secara berurutan pula.

Prosedur penelitian dimulai dengan pemberian *pretest* untuk mengukur kondisi awal regulasi emosi siswa. Kemudian diberikan layanan bimbingan kelompok pertama dengan topik "mengenal emosi" yang berisikan materi tentang makna emosi, macam-macam emosi, dan fungsi emosi. Beberapa hari kemudian diberikan bimbingan kelompok kedua yang bertopik kesadaran diri (*self-awareness*) yang berisikan materi pengertian kesadaran diri (*self-awareness*), aspek-aspek kesadaran diri (*self-awareness*), dan manfaat kesadaran diri (*self-awareness*). Sama seperti pertemuan sebelumnya, antara pertemuan kedua dan ketiga diberikan jeda beberapa hari. Dalam pertemuan ini, topik yang diangkat adalah pengendalian diri (*self-control*) dengan materi pengertian pengendalian diri (*self-control*), pentingnya pengendalian diri (*self-control*), dan kiat-kiat pengendalian diri (*self-control*). Terakhir subjek penelitian diberikan *posttest* untuk mengukur tingkat regulasi emosi setelah diberikan bimbingan kelompok.

Pada penelitian ini, data dianalisis dengan uji normalitas Shapiro-Wilk terlebih dahulu. Apabila nilai sig > 0.05 maka data berdistribusi normal, namun jika nilai sig < 0.05 maka data tidak berdistribusi normal. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji *paired sampel t-test* karena data berasal dari sampel yang sama namun mempunyai dua data. Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,05, apabila nilai (Sig.) > 0.05 maka hipotesis diterima dan jika nilai (Sig.) < 0.05 maka hipotesis ditolak. Untuk mengetahui

besar peningkatan kemampuan regulasi emosi digunakan pula analisis Normalized Gain Score (NGS). Kategori interpretasi analisis NGS mengacu pada hasil perhitungan  $< 0,3$  maka dikategorikan rendah,  $0,3 - 0,7$  dikategorikan sedang, dan  $> 0,7$  dikategorikan tinggi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok skor rata-rata yang diperoleh dari keenam subjek adalah 68,7 dengan persentase sebesar 46%, maka rata-rata tingkat regulasi emosi subjek tergolong dalam cukup rendah. Sedangkan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok skor rata-rata yang diperoleh dari keenam subjek adalah 103,3 dengan persentase sebesar 69%, maka rata-rata tingkat regulasi emosi subjek tergolong dalam kategori cukup tinggi.

Tabel 1. Perbandingan Pretest dan Posttest

Subjek	Pretest			Posttest		
	Skor	%	Kategori	Skor	%	Kategori
Minimum	59	39%	Rendah	80	53%	Cukup Rendah
Maximum	76	51%	Cukup Rendah	126	84%	Tinggi
Rata-rata	68,7	46%	Cukup Rendah	103,3	69%	Cukup Tinggi

Hasil uji normalitas keenam subjek penelitian diperoleh nilai signifikansi data *pretest* sebesar 0.796 dan *posttest* sebesar 0.366. Kedua data tersebut lebih besar dari 0.05 sehingga dapat diambil keputusan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Berikut tabel hasil uji normalitas Shapiro Wilk:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,222	6	,200(*)	,957	6	,796
Posttest	,296	6	,108	,899	6	,366

Kemudian hasil uji *paired sampel t-test* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.004. Dengan demikian, dapat diputuskan bahwa hipotesis diterima yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* regulasi emosi subjek. Berikut tabel uji *paired sampel t-test*:

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample T-Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Upper	Lower			
Pair 1 Pretest - Posttest	34,66667	16,41544	6,70158	-51,89361	-17,43972	5,173	5	0,004

Hasil perhitungan NGS menunjukkan angka sebesar 0,426 yang berarti bahwa efektivitas layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi subjek penelitian sebesar 42,6% dan berada pada kategori sedang. Berikut rincian perhitungan NGS:

$$NGs = \frac{\text{posttest- pretest}}{\text{skor maks-prettest}}$$

$$NGs = \frac{103,3-68,7}{150-68,7}$$

$$NGs = \frac{34,6}{81,3}$$

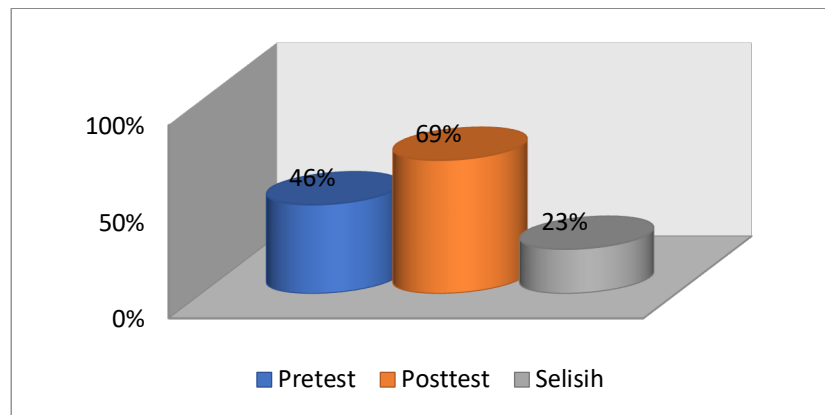
$$NGs = 0,426$$

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil perhitungan *pretest* 6 subjek penelitian, tingkat regulasi emosi subjek penelitian sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok berada pada kategori cukup rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa subjek penelitian telah memiliki kemampuan dasar dalam mengelola emosi, namun kemampuan tersebut masih membutuhkan pendampingan dan pembelajaran terarah untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi secara optimal. Pada remaja yang berasal dari *single parent*, dukungan emosional dari orang tua tunggal sering kali terbagi antara pemenuhan kebutuhan ekonomi dan pengasuhan sehingga berakibat pada kesulitan pengelolaan emosi anak (Azzahra et al., 2021).

Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, hasil *posttest* menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi subjek penelitian berada pada kategori cukup tinggi. Berdasarkan temuan tersebut, subjek penelitian menunjukkan peningkatan kemampuan mengenali emosi yang dirasakan, memahami pemicu emosi, serta menunjukkan usaha dalam mengendalikan respons emosional. Hal ini sejalan dengan pendapat Ernawati (2019) bahwa bimbingan kelompok dapat meningkatkan pemahaman, pengembangan, dan pertimbangan individu tentang tindakan dan pengambilan keputusan.

Hasil uji t-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diputuskan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan regulasi emosi remaja dari keluarga *single parent*. Berikut grafik peningkatan regulasi emosi:

**Grafik 1. Peningkatan Kemampuan Regulasi Emosi**

Peningkatan ini sejalan dengan pendapat Amanah & Lisnawati (2023) bahwa dengan adanya dinamika kelompok yaitu saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan serta saran, mengenai informasi yang disediakan peneliti sebagai pemimpin kelompok dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal. Halena dalam Nasution & Abdillah (2019) juga mengatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat membangun hubungan yang baik antar anggota kelompok, meningkatkan kemampuan komunikasi, memahami berbagai situasi dan kondisi lingkungan, serta mendapatkan dukungan dan penghargaan diri.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian mengenai efektifitas layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi remaja dari keluarga *single parent* yang peneliti lakukan di SMP Negeri 7 Muaro Jambi dapat disimpulkan bahwa tingkat regulasi emosi remaja dari keluarga *single parent* di SMP Negeri 7 Muaro Jambi sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok berada pada kategori cukup rendah dengan rata-rata skor 68,7 dan persentase sebesar 46%. Sedangkan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok mengalami peningkatan menjadi cukup tinggi dengan skor rata-rata yang dihasilkan sebesar 103,3 atau dipersenkan sebesar 69%. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan regulasi emosi remaja dari keluarga *single parent* di SMP Negeri 7 Muaro Jambi dengan nilai signifikansi 0.004. Peningkatan yang dialami sebesar 42,6% sehingga dapat peningkatan dapat dikategorikan sedang.

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki peran penting dalam membantu remaja dari keluarga *single parent* mengurangi kesulitan regulasi emosi. Layanan bimbingan kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk memahami emosi, mengelola respons emosional, serta memperoleh dukungan melalui dinamika kelompok. Dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang lebih menekankan pada regulasi emosi secara umum, penelitian ini menyoroti peningkatan regulasi emosi melalui kesulitan meregulasi emosi. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi emosi secara lebih adaptif.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kelancaran dalam penulisan ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis ucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu terutama kepada pihak sekolah yang telah memberikan izin dan

guru BK yang telah membantu dalam proses pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada siswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Tidak lupa kepada kedua pembimbing penelitian penulis, yaitu Ibu Dr. Siti Amanah, SPd., M.Pd., Kons. dan Ibu Fitriana, M.Pd., Kons. yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk membimbing penulis hingga artikel ini layak publikasi.

## **PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS**

Seluruh penulis bekerja sama untuk menyelesaikan penelitian ini dan setiap penulis berkontribusi sesuai dengan kapasitas akademi masing-masing. K merupakan penulis utama yang bertanggung jawab atas seluruh penelitian dan penulisan. K berkontribusi dalam perencanaan, pengumpulan data, pelaksanaan, analisis data hingga pelaporan. SA dan F berkontribusi dalam pemberian arahan akademik, supervisi penelitian, serta penelaahan dan penyempurnaan penelitian.

## **REFERENSI**

- Amalianita, B., Eliza, R., Nurnilamsari, N., Putra, R. P., Rahmayanty, D., & Kurnaini, U. N. (2023). Peran Pendidikan Karakter Remaja Di Sekolah serta Implikasi Terhadap Layanan BK. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 8(2), 276–283.
- Amanah, S., & Lisnawati, A. (2023). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management di SMP Negeri 10 Kota Jambi. *Journal on Education*, 5(2), 2034–2043.
- Anggraini, F. N., Maryam, E. W., Widyastuti, W., & Affandi, G. R. (2023). Psikoedukasi Keterampilan Regulasi Emosi pada Siswa SMP. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1197–1205.
- Azzahra, A. A., Shambah, H., Kowara, N. P., & Santoso, M. B. (2021). PENGARUH POLA ASUH ORANG TUA TERHADAP PERKEMBANGAN MENTAL REMAJA. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(3), 461–472.
- Ernawati, R. (2019). *Buku Materi Pembelajaran Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. <http://repository.uki.ac.id/4145>
- Farih, Y. N., & Wulandari, P. Y. (2022). Pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi pada remaja awal. *Buletin Penelitian Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 445–455.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Hasna, I. U. (2022). *Dampak Fatherless Terhadap Kondisi Emosi Remaja Korban Perceraian* [Universitas Islam Sultan Agung]. [https://repository.unissula.ac.id/29555/1/Psikologi\\_30701800066\\_fullpdf.pdf](https://repository.unissula.ac.id/29555/1/Psikologi_30701800066_fullpdf.pdf)
- Kartini, T. (2023). *Bimbingan konseling individu dalam mengatasi regulasi emosi negatif pada remaja Fatherless*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Kebudayaan, K. P. dan. (2014). *Pearaturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*.
- Mardhana, I. N. A. O. (2025). Dampak Pola Asuh Single Parent Pada Perkembangan Remaja: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(1. D), 129–139.
- Mirnowati, M., Oktavianty, N., Judrah, M., Safaruddin, S., & Akbar, A. (2023). Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik.



*Journal of Instructional and Development Researches*, 3(1), 35–40.

Nasution, H. S., & Abdillah. (2019). *Bimbingan dan Konseling: Konsep, Teori, dan Aplikasi* (R. Hidayat (ed.)). Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI). <http://repository.uinsu.ac.id/id/eprint/8065>

Pamungkas, D. S., & Sumardiko, D. N. Y. (2024). Dampak-dampak yang terjadi akibat disregulasi emosi pada remaja akhir: Kajian sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 15.