

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK REBT DENGAN TEKNIK JOURNALING DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI SISWA KELAS XII SMA BUNDA HATI KUDUS JAKARTA

CICILIA MEIKA PUTRI SETYAWATI dan CAROLINE LISA SETIA WATI*

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa,
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

Abstrak

Regulasi emosi merupakan proses individu dalam mengenali, menilai, serta mengelola emosi yang muncul di dalam diri, memodifikasi emosi tersebut menjadi sebuah reaksi yang memberdayakan serta menerapkannya sebagai strategi ketika menghadapi sebuah situasi. Permasalahan terkait regulasi emosi dapat diatasi dengan layanan konseling kelompok REBT teknik *journaling*. Konseling kelompok REBT dengan teknik *journaling* merupakan pemberian intervensi secara berkelompok menggunakan pendekatan REBT dengan teknik *journaling* untuk membantu individu menyelesaikan permasalahan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok REBT teknik *journaling* yang diberikan kepada subjek penelitian dengan kemampuan regulasi emosi rendah. Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen *one group pre test and post test*. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen skala penilaian, wawancara dan observasi. Subjek penelitian dipilih berdasarkan hasil skala penilaian regulasi emosi dan rekomendasi dari Guru BK. Terdapat 5 siswa yang memerlukan perhatian khusus terkait kemampuan regulasi emosi, yakni KA (52 – rendah), MC (57 – sedang), MA (60 – sedang), EN (61 – sedang), dan PT (64 – sedang). Kelima subjek diberikan perlakuan konseling kelompok REBT dengan teknik *journaling* sebanyak lima (5) sesi. Teknik pengolahan data menggunakan rumus *wilcoxon matched paired test* dan reduksi data, verifikasi data, serta menarik kesimpulan. Hasil uji statistik memperoleh nilai *p-value 2 tailed* (dua sisi) sebesar 0,043, maka *H₀* ditolak dan konseling kelompok REBT dengan teknik *journaling* efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa kelas XII SMA Bunda Hati Kudus Jakarta. Kedua subjek mengalami peningkatan signifikan dan ketiga lainnya mengalami kenaikan namun tidak signifikan.

Kata-kata kunci: Regulasi emosi, Konseling kelompok REBT, Teknik *Journaling*

Abstract

Emotional regulation is an individual's process of recognizing, assessing and managing emotions that arise within oneself, modifying these emotions into an empowering reaction and applying them as a strategy when facing a situation. Problems related to emotional regulation can be overcome with REBT group counseling services, journaling techniques. REBT group counseling with journaling techniques is providing intervention in groups using the REBT approach with journaling techniques to help individuals solve problems. The aim of this research is to determine the effectiveness of the REBT journaling technique group counseling services provided to research subjects with low emotional regulation abilities. This research is a pre-experimental research, one group pre test and post test. Data collection techniques use assessment scale instruments, interviews and observation. Research subjects were selected based on the results of the emotional regulation assessment scale and recommendations from the guidance and counseling teacher. There are 5 students who require special attention regarding emotional regulation abilities, namely KA (52 – low), MC (57 – medium), MA (60 – medium), EN (61 – medium), and PT (64 – medium). The five subjects were given REBT group counseling treatment using journaling techniques for five (5) sessions. Data processing techniques use the Wilcoxon matched paired test formula and data reduction, data verification, and drawing conclusions. The statistical test results

*Penulis Korespondensi.

Email: ciciliameika32@gmail.com, caroline.lisa@atmajaya.ac.id*

obtained a 2-tailed (two-sided) p-value of 0.043, so H_0 was rejected and REBT group counseling using journaling techniques was effective in improving the emotional regulation abilities of class XII students at Bunda Hati Suci High School, Jakarta. The two subjects experienced a significant increase and the other three experienced an increase but significant.

Key words: Emotion regulation, REBT group counseling, Journaling technique

PENDAHULUAN

Masa Sekolah Menengah Atas (SMA) kerap kali disebut sebagai masa yang paling menyenangkan sepanjang perjalanan hidup manusia. Pada masa ini, individu cenderung merasa lebih bebas dan belajar mengemban tanggung jawab yang lebih besar. Individu pada masa SMA umumnya berada pada rentang usia 16-18 tahun. Menurut Hurlock (1980) masa perkembangan remaja dikatakan sebagai periode yang krusial karena terjadi perkembangan fisik dan emosi yang cepat sehingga diperlukan kemampuan dalam membentuk sikap, nilai dan perilaku diri remaja.

Zeman (Herlina, 2013) mengungkapkan bahwa ciri-ciri perkembangan emosional pada masa remaja adalah dengan memiliki kemampuan dalam mengembangkan hubungan yang sehat dan dalam jangka panjang, lalu mampu mengenal serta memahami perasaan sendiri, menekankan diri pada nilai-nilai pribadi dan ciri penting lainnya

adalah memiliki kapasitas serta kemampuan dalam mengelola emosi, mengomunikasikan emosi dan mendiskusikan emosinya secara terbuka. Berbagai macam emosi seperti marah, senang, sedih, kecewa, takut dan emosi lainnya sangatlah wajar untuk dirasakan oleh remaja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mihalyi dan Larson di Chicago (Umbaran, 2014 dalam Hasanah & Titin, 2020) ditemukan fakta bahwa hanya diperlukan waktu 45 menit untuk mengubah suasana hati dari sangat senang menjadi sangat sedih. Fenomena ini sering dialami remaja pada kehidupan sehari-hari. Remaja perlu keterampilan untuk mengekspresikan emosinya dengan cara yang tepat, agar tidak berdampak buruk bagi dirinya sendiri maupun lingkungan disekitarnya, sehingga penting sekali untuk memiliki kemampuan meregulasi emosi dalam masa remaja.

Kemampuan untuk meregulasi emosi merupakan kemampuan dasar yang sejatinya perlu dimiliki oleh setiap individu. Namun pada kenyataannya, sampai saat ini masih

banyak individu yang belum memiliki kemampuan ini, bahkan belum mengetahui tujuan utama dari meregulasi emosi. Meregulasi emosi bukan berarti menghilangkan, namun menyadari, mengolah dan mengontrol emosi yang muncul dari dalam diri. Kurangnya kesadaran terkait dengan regulasi emosi ini didasari pada penelitian-penelitian terdahulu yang dilakukan dengan mengukur tingkat regulasi emosi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ana Lailatul, Dwi Sarwindah dan Rahma (2019) di diketahui bahwa 1,3% subjek (1 remaja binaan) berada pada tingkat kemampuan regulasi emosi yang rendah, sedangkan 74,7% (58 remaja binaan) berada pada tingkat kemampuan regulasi sedang. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Dwi Kencana dan Sari (2015) dan diketahui bahwa 62,3% atau sebanyak 48 responden berada pada tingkat kemampuan regulasi emosi yang rendah.

Fenomena tersebut didukung oleh data analisis kebutuhan siswa di SMA Bunda Hati Kudus Jakarta Barat. Kuesioner instrumen analisis kebutuhan yang disusun terdiri atas bidang pribadi dan bidang sosial. Analisis kebutuhan dilakukan tahun 2022 terhadap 113 siswa SMA Bunda Hati Kudus Jakarta Barat yang pada saat itu berada di kelas XI. Berdasarkan analisis kebutuhan diketahui bahwa pada bidang pribadi skor terendah ada pada komponen kepribadian dengan aspek

stabilitas emosional dengan rata-rata skor 319. Pada bidang sosial, komponen terendah ada pada komponen perilaku asertif aspek pengungkapan perasaan negatif dengan skor rata-rata 320. Berdasarkan analisis tersebut disimpulkan bahwa aspek stabilitas emosional dan aspek pengungkapan perasaan negatif menjadi kebutuhan dengan tingkat urgensi tertinggi. Menurut Greenberg (dalam Agystina, 2012) individu mampu mewujudkan keseimbangan atau stabilitas emosional dalam dirinya apabila ia mampu menilai, mengatasi, mengelola serta mengungkapkan emosi tersebut dengan tepat.

Menurut Gross (2007) individu dapat dikatakan memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik apabila ketika menghadapi suatu situasi, individu memiliki keyakinan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi serta mampu menenangkan diri dan menemukan cara-cara untuk mengurangi emosi kurang baik yang dirasakan. Aspek lainnya adalah individu mampu mempertahankan diri dengan tidak terpengaruh oleh emosi kurang baik, dapat berpikir dan bertindak dengan baik. Individu juga mampu mengontrol respon dari emosi yang dirasakan sehingga respon emosi yang ditunjukkan tepat. Aspek terakhir adalah ketika individu mampu menerima keadaan yang menimbulkan emosi kurang baik serta menerima hal tersebut sebagai bagian dari

dirinya. Aspek tersebut digunakan dalam penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wulandari dan Ari (2021) menunjukkan bahwa remaja yang merupakan santri di SMA Al Muqoddasah memiliki kesulitan dalam meregulasi emosi. Remaja santri yang merupakan subjek penelitian tidak mampu menguasai aspek-aspek tersebut secara keseluruhan. Aspek-aspek regulasi emosi sejatinya harus dipahami terkhusus oleh siswa remaja karena memiliki kemampuan regulasi emosi merupakan salah satu tugas perkembangannya.

Remaja yang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi harus mendapatkan penanganan segera karena hal ini berkaitan dengan tugas perkembangannya, sehingga bilamana tidak terpenuhi dengan baik dikhawatirkan dapat menimbulkan masalah pada masa perkembangan berikutnya. Penanganan yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok dipilih karena mampu menyelesaikan permasalahan serupa yang dialami oleh beberapa individu. Konseling kelompok merupakan sekumpulan 2-8 orang konseli dengan pendampingan konselor yang bertujuan untuk membahas permasalahan serupa yang dialami (Harrison dalam Kurnanto, 2013).

Pendekatan yang dapat mendukung proses konseling kelompok dalam meningkatkan

kemampuan regulasi emosi adalah dengan pendekatan REBT. Pendekatan REBT dikembangkan oleh Albert Ellis yang meyakini bahwa peristiwa yang terjadi dalam hidup individu dapat membentuk keyakinan (*belief*) yang berpengaruh pada emosi dan perilaku individu (Corey, 2010). Pikiran, emosi serta perilaku individu berkaitan satu sama lain dan saling mempengaruhi. Ketika individu mampu memaknai peristiwa dengan makna yang memberdayakan maka emosi yang dirasakan juga positif dan perilaku yang ditampilkan akan bersifat baik. Pendekatan REBT berkaitan dengan konsep regulasi emosi. Pada strategi regulasi emosi terdapat perubahan kognitif yang merupakan strategi dengan mengevaluasi kembali kejadian serta cara berpikir dan mengubahnya menjadi lebih positif. Strategi tersebut sejalan dengan konsep *dispute* kognitif dalam pendekatan REBT. Selain *dispute* kognitif, diberikan pula *dispute* perilaku dengan bentuk sharing di dalam kelompok dan *dispute* afektif melalui teknik *journaling*.

Teknik *journaling* dianggap dapat membantu individu dalam mengelola emosinya karena dengan ini individu mampu menuliskan pemikiran, persepsi serta perasaan/ emosi yang sedang dirasakan dan dialami (Dimitroff dkk, 2017). Teknik *journaling* ini semakin dikenal karena dinilai dapat meningkatkan kesehatan baik fisik

maupun mental. (Dimitroff dkk, 2017). Berikut penelitian terdahulu terkait penerapan teknik journaling. Hasanah dan Titin (2020) menerapkan teknik *journaling* untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa menemukan bahwa terdapat hasil yang positif yakni terdapat peningkatan kemampuan pengelolaan emosi siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa teknik *journaling* memiliki pengaruh yang positif dalam membantu meningkatkan kemampuan diri individu, seperti meningkatkan *self-esteem*, kemampuan aktualisasi diri dan kemampuan mengelola emosi.

Kemampuan regulasi emosi siswa Kelas XII SMA Bunda Hati Kudus Jakarta dirasa perlu untuk ditingkatkan karena melihat hasil asesmen analisis kebutuhan yang pernah dilakukan sebelumnya, dimana aspek stabilitas emosional dan aspek pengungkapan perasaan negatif mendapatkan skor terendah sehingga menjadi kebutuhan dengan urgensi tertinggi. Siswa kelas XII SMA Bunda Hati Kudus Jakarta yang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi mayoritas memiliki pengalaman dan keyakinan irasional terkait kemampuan regulasi emosi. Terdapat beberapa keyakinan irasional yang dimiliki, seperti mereka tidak mempunyai kebebasan dalam mengutarakan respon emosi, menganggap

memendam emosi adalah hal yang paling baik dilakukan, merasa tidak mampu mengendalikan respon emosi bahkan menganggap bahwa menunjukkan respon emosi secara agresif adalah hal wajar. Remaja yang kurang mampu meregulasi emosi dikhawatirkan akan mengalami hambatan dalam tahap perkembangan dirinya serta mengganggu perkembangan & fungsi sosialnya di dalam kehidupan keluarga dan bermasyarakat (Brown, dalam Kurniasih, 2013). Keterampilan remaja dalam menyelesaikan masalah kehidupan sehari-hari juga dikhawatirkan tidak berjalan baik apabila remaja tidak mampu menyadari, memahami dan mengendalikan emosinya dengan baik. (Robertson dkk dalam Yusuf & Ika, 2017)

KAJIAN TEORITIS

Menurut pendapat Gross (2014) dalam (Mulyana dkk, 2020) regulasi emosi merupakan sebuah proses dalam membentuk emosi yang dimiliki oleh individu, mengetahui kapan emosi tersebut dimiliki serta bagaimana pola pengaturan emosi tersebut. Thompson (1994) dalam Agystina, (2012) juga mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab dalam memonitor, mengevaluasi serta memodifikasi reaksi emosi secara intensif pengembangan karier dan penerapan dari konsep diri Konsep diri

dipahami sebagai kombinasi karakteristik biologis, peran sosial individu dan evaluasi dari individu lain. Menurut Gratz dan Roemer (dalam Hasmarlin, 2019) regulasi emosi merupakan suatu usaha dalam menerima emosi, memiliki kemampuan mengendalikan perilaku impulsif, serta menerapkan strategi dalam mengelola emosi sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Berdasarkan pengertian dan definisi dari para ahli dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan sebuah proses dalam diri individu untuk mengenali, menilai, serta mengelola emosi yang muncul di dalam diri, memodifikasi emosi tersebut menjadi sebuah reaksi yang memberdayakan diri serta menerapkannya sebagai strategi ketika menghadapi sebuah situasi.

Kemampuan regulasi emosi individu dapat ditentukan berdasarkan beberapa aspek. Gross (2007) membagi aspek regulasi emosi menjadi empat, yaitu:

a. *Strategies to Emotion Regulation.*

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Individu memiliki keyakinan dan mencari jalan keluar masalah sebagai upaya mengurangi emosi negatif dan menciptakanketenangan dalam diri.

b. *Engaging in Goal Directed Behavior*

Aspek ini berkaitan dengan keterampilan individu dalam mengontrol diri sehingga tidak

mudah terpengaruh oleh emosi-emosinegatif yang timbul dari dalam diri. Kemampuan ini mendorong individu untuk tetap fokus dan melaksanakan kegiatan dengan baik.

c. *Control Emotional Response (Impulse)*

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam menguasai kontrol emosi. Ketika individu mampu mengontrol emosi diri, maka respon yang ditampilkan juga tepat, lebih baik dan terkontrol.

d. *Acceptance of Emotional Response*

Aspek ini berkaitan dengan kesediaan diri dalam menerima kejadian atau stimulus yang dapat menimbulkan perasaan dan emosi-emosi kurang baik.

Para ahli memaknai konseling kelompok secara lebih khusus. Menurut Natawidjaja (dalam Wibowo,2005) dikatakan bahwa konseling kelompok adalah proses bantuan yang bersifat pencegahan dan penyembuhan terhadap suatu masalah yang dihadapi dengan suasana kelompok dalam rangka mewujudkan perkembangan dan pertumbuhan konseli. Prayitno (dalam Mulyani,2016) juga berpendapat bahwa konseling kelompok merupakan aktivitas bantuan yang dilakukan secara berkelompok dan mengutamakan dinamika dalam kelompok. Menurut Harrison (dalam Kurnanto,2013) konseling kelompok merupakan sekumpulan 2-8 orang konseli dengan pendampingan konselor yang bertujuan untuk membahas permasalahan

serupa yang dialami. Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan sebuah intervensi yang dilakukan secara berkelompok (lebih dari dua orang) dengan permasalahan yang serupa dan mengutamakan dinamika kelompok sebagai kekuatan dalam proses konseling.

Pelaksanaan konseling kelompok memiliki tujuan sebagai ruang bagi konseli untuk dapat mengembangkan diri, merubah perilaku, mengembangkan keterampilan dalam mengatasi permasalahan yang dialami, mengubah pola dan cara berpikir, membuat dan menentukan keputusan yang tepat bagi diri sendiri serta berkomitmen dalam mewujudkan keputusan tersebut dengan penuh tanggung jawab. Tujuan tersebut diwujudkan dengan pemanfaatan kekuatan dinamika dalam kelompok. (Aminah dkk, 2021).

Corey (2010) menjelaskan bahwa "manusia memiliki keunikan dan cenderung berperilaku rasional serta irasional". Perilaku rasional ini akan memicu adanya *belief* atau keyakinan yang rasional (*rasional belief*) sehingga individu dapat mengelola emosinya yang negatif menjadi positif dalam perilakunya sedangkan yang irasional menjerumuskan individu kepada sikap maladaptif. Pada dasarnya permasalahan-permasalahan yang dimiliki oleh seseorang individu itu bukan disebabkan oleh lingkungan dan perasaan, tetapi lebih kepada keyakinan atau

kepercayaan dan sudut pandang individu itu sendiri serta bagaimana dia menilai dan menginterpretasi apa yang terjadi padanya.

Menurut Albert Ellis (dalam Ningsih, 2022) terdapat teori kepribadian dalam REBT yaitu **ABCDE**:

A: *Activating Events* merupakan segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupafakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. Perceraian keluarga, kelulusan bagi siswa, dan seleksi masuk bagi calon karyawan merupakan *antecedent event* bagi seseorang.

B: *Belief* (cara individu memandang suatu kejadian) yaitu keyakinan, pandangan, nilai atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan ini dapat berupa rasional (*rational belief*) dan yang irasional (*irrational belief*)

C: *Consequence* (akibat), merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau sedih dan sebagainya. Konsekuensi emosional ini bukan sebagai akibat langsung dari *Activating Event* tetapi berasal dari keyakinan irasional individu terhadap peristiwa yang dialami dan terus dipertahankan.

D: *Disputing* adalah konfrontasi secara langsung terhadap keyakinan irasional

konseli. Konselor berusaha menarik perhatian irasional konseli dan mengkonfrontir secara kritis dengan nilai dirinya yang paling dasar, kemudian mendorong konseli untuk mengubah pikiran irasional tersebut dengan yang rasional dan melakukan penilaian yang lebih realistis dan adaptif dari situasi masalah yang sedang dihadapinya.

E: *Effects* merupakan dampak psikologi positif yang diperoleh dari keyakinan rasional.

Istilah *journaling* dimaknai oleh Dimitroff dkk (2017) bahwa *journaling* adalah sebuah teknik yang digunakan untuk meningkatkan kesehatan baik secara fisik ataupun mental. *Journaling* merupakan sebuah kegiatan berupa menuliskan pemikiran, persepsi dan perasaan yang sedang dialami oleh individu. Menurut Adams (dalam Martin-Cuellar, 2018) *journaling* dikenal sebagai media untuk mendokumentasikan perjalanan kehidupan individu, meluapkan perasaan cemas dan frustrasi, mengingat kejadian-kejadian tertentu dan sebagai media latihan menulis. Berdasarkan berbagai pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa teknik *journaling* merupakan sebuah teknik yang dapat digunakan untuk membantu mengidentifikasi pemikiran dan perilaku individu dengan menuliskan pikiran, persepsi serta perasaan yang sedang dialami oleh

individu. Teknik *journaling* dapat digunakan dalam proses konseling untuk membantu konseli sebagai sarana dalam penemuan diri, pertumbuhan serta aktualisasi diri dengan menyalurkan perasaan serta emosi melalui ekspresi kreatif yang dituangkan kedalam tulisan ekspresif.

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian adalah lima Siswa Kelas XII SMA Bunda Hati Kudus Jakarta Tahun Ajaran 2023/2024 yaitu MA, MC, KA, EN, dan PT. Kelima subjek penelitian ditentukan berdasarkan beberapa kriteria yaitu siswa kelas XII SMA Bunda Hati Kudus Jakarta Tahun Ajaran 2023/2024 dan memiliki tingkat kemampuan regulasi emosi yang rendah berdasarkan skala penilaian regulasi emosi. Peneliti juga meminta saran dan rekomendasi dari Guru BK SMA Bunda Hati Kudus Jakarta dalam pemilihan subjek penelitian.

Jenis penelitian menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif *pre-eksperimental* dengan jenis *one-group pretest-posttest design*. Subjek akan digabungkan ke dalam sebuah kelompok dan mengikuti proses konseling kelompok.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala penilaian, wawancara dan observasi. Perhitungan uji coba validitas dan reliabilitas instrumen regulasi emosi dilakukan sebanyak 2 kali. Terdapat 4 pernyataan yang tidak valid pada uji coba pertama. Uji coba kedua menghasilkan semua pernyataan yang dinyatakan valid. Uji reliabilitas digunakan dalam mengetahui ketepatan dari sebuah alat ukur dan untuk melihat konsistensi dari alat ukur tersebut apakah dapat diandalkan.

(Sugiyono, 2016). Perhitungan reliabilitas juga menggunakan program SPSS 27.0. Hasil reliabilitas instrument regulasi emosi yang digunakan adalah sebesar 0,876.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Deskriptif

Kategori skor skala penilaian regulasi emosi menunjukkan hasil bahwa sebesar 21,1% termasuk dalam kategori tinggi, 78 % termasuk ke dalam kategori sedang dan 0,9 % termasuk dalam kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kemampuan regulasi emosi sedang. Terdapat 1 siswa dengan tingkat kemampuan regulasi emosi rendah dan beberapa siswa lainnya yang berada pada tingkat sedang namun cenderung rendah. Peneliti memilih konseli sebagai subjek penelitian konseling kelompok dengan didasarkan pada skor skala penilaian regulasi emosi yang didapatkan. Terdapat lima siswa yang dipilih oleh peneliti.

Skor Skala Regulasi Emosi Subjek Penelitian

Inisial	Skor
KA	52
MC	57
MA	60
EN	61
PT	64

Hasil Analisis Data

a. Deskripsi pelaksanaan konseling

Proses konseling kelompok dilaksanakan sebanyak lima sesi, dimulai sejak Kamis, 12 Oktober 2023 hingga Kamis, 9 November 2023. Konseling kelompok dilakukan di ruang BK SMA Bunda Hati Kudus Jakarta. Sesi konseling yang dilakukan berkisar selama 45-60 menit. Pelaksanaan konseling dilakukan dengan beberapa tema, yaitu:

Sesi	Hari/tanggal	Durasi	Tema	Tujuan
1.	Kamis, 12 Oktober 2023	50 menit	"Let's know each other deeper"	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membangun <i>rapport</i> yang baik antara peneliti dan subjek penelitian. 2. Membangun suasana konseling kelompok yang hangat dan nyaman antar subjek penelitian. 3. Mampu menyampaikan pandangan awal tentang kemampuan regulasi emosi.
2.	Kamis, 19 Oktober 2023	60 menit	"Let's prepare to learn about our emotions!"	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami konsep teori ABCDE pada pendekatan REBT. 2. Memahami konsep kemampuan regulasi emosi. 3. Memahami konsep penggunaan teknik <i>journaling</i> dalam meningkatkan regulasi emosi. 4. Mampu mengidentifikasi kesulitan diri dalam meregulasi emosi.
3.	Kamis, 26 Oktober 2023	70 menit	"Let's share our journaling experience"	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu merefleksikan <i>journal</i> yang dituliskan dengan berfokus pada kemampuan merespon emosi dan keterampilan mengontrol diri. 2. Mampu mengidentifikasi keyakinan irasional yang

Sesi	Hari/tanggal	Durasi	Tema	Tujuan
				<p>dimiliki sesuai kejadian yang dialami serta respon emosi yang muncul.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Mampu menemukan keyakinan baru yang lebih rasional berkaitan dengan kejadian (masalah) yang dituliskan dalam <i>journal</i>.
4.	Kamis, 2 November 2023	70 menit	"Let's get closer and reflect ourselves"	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu merefleksikan <i>journal</i> yang dituliskan dengan berfokus pada strategi meregulasi emosi dan kemampuan menerima kejadian serta emosi yang dirasakan. 2. Mampu menjelaskan pengalaman dalam menyadari keyakinan irasional dan menerapkan pikiran alternatif saat mengalami kejadian.
5.	Kamis, 9 November 2023	60 menit	"Practice makes perfect"	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu merefleksikan <i>journal</i> yang dituliskan. 2. Mampu mengidentifikasi perkembangan kemampuan regulasi emosi berdasarkan pertanyaan skala. 3. Melakukan terminasi.

b. Kondisi subjek sebelum & sesudah

Test Statistics^a

	Post - Pre
Z	-2,023 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,043

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil statistik rumus uji Wilcoxon dengan bantuan Program SPSS diperoleh Z sebesar -2,023. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai p- value 2 tailed (dua sisi) sebesar 0,043. Menurut Sudjana (dalam Lepa, 2019) pada penelitian dengan uji wilcoxon, apabila p-value < 0,05 maka Ho ditolak dan jika p-value > 0,05 maka Ho diterima. Penelitian ini mendapatkan hasil p-value yang lebih kecil dari 0,05 yaitu 0,043. Ini menunjukkan terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara sesudah dan sebelum pemberian konseling kelompok REBT dengan

teknik journaling. Maka ho ditolak dan konseling kelompok REBT dengan teknik journaling efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi Siswa Kelas XII SMA Bunda Hati Kudus Jakarta.1.426 dari 7 pernyataan dengan rata-rata nilai 204.

Proses konseling kelompok REBT dengan teknik *journaling* yang telah dilakukan mampu membantu anggota kelompok dalam mengidentifikasi dan menemukan keyakinan yang lebih rasional. Keyakinan rasional muncul setelah subjek mendapatkan *dispute* kognitif, afektif dan perilaku. Keyakinan rasional inilah yang akhirnya memunculkan peningkatan nilai dan perubahan respon emosi dan perilaku pada anggota kelompok.

No.	Subjek	Keyakinan Irasional	Keyakinan Rasional
1.	KA	"Aku tidak memiliki kebebasan untuk menunjukkan respon emosiku."	"Aku mampu melepaskan dan mengolah emosi yang dirasakan."
2.	MC	"Aku merasa bahwa diam dan memendam emosi adalah cara terbaik."	"Aku perlu menunjukkan respon emosi yang tepat dan bercerita dengan orang lain."
3.	MA	"Aku tidak akan bisa mengendalikan respon emosiku yang spontan dan agresif."	"Aku berusaha untuk lebih tenang dalam menghadapi kejadian dan menyadari emosi yang dirasakan."
4.	EN	"Aku tidak bisa bebas menunjukkan respon emosi dan tidak akan punya teman untuk bercerita."	"Aku mampu mengolah emosi dan menemukan teman-teman yang tepat untuk berbagi cerita."
5.	PT	"Aku mudah dipengaruhi, sehingga emosi yang kurasakan lebih baik dipendam saja."	"Aku berusaha untuk membuat batasan dan menunjukkan respon emosi dengan tepat."

Pembahasan

Proses konseling kelompok dilakukan sebanyak 5 pertemuan mulai dari 12 Oktober 2023 hingga 9 November 2023. Peneliti mendampingi anggota kelompok mengidentifikasi keyakinan irasional yang

dimiliki terkait kemampuan regulasi emosi yang dimiliki. Kemudian dilakukan *dispute* dengan berbagai pertanyaan yang diberikan peneliti. Guna mendukung proses *dispute* dan menumbuhkan pemikiran & sikap yang baru maka diberikan teknik *journaling* sebagai *homework*.

Pada pertemuan 2 hingga 4 anggota kelompok mengerjakan *booklet journal*. Setiap pertemuan dilakukan pengecekan dan evaluasi journal serta berdiskusi di dalam kelompok. Pada pertemuan 2 anggota kelompok mengisi *booklet* sesuai panduan yang tertera. Pada pertemuan 3 dilakukan proses evaluasi terhadap *journal* yang sudah diisi sebelumnya dan peneliti mengajarkan subjek untuk mereorganisasi keyakinan irasionalnya terhadap sebuah kejadian yang dialami sebelumnya, dengan menemukan sudut pandang lainnya. Kemudian dilanjutkan penugasan untuk mengisi kembali *booklet journal* selama seminggu, dan mendorong anggota kelompok untuk melakukan reorganisasi pikiran saat mengalami sebuah kejadian. Pada pertemuan 4 dilakukan evaluasi *journal* dan pengalaman anggota kelompok subjek dalam mereorganisasi pikirannya, kemudian peneliti kembali memberikan penugasan kepada anggota kelompok untuk mengisi *journal* dan menuliskan kalimat motivasi di setiap harinya. Pada pertemuan 5 dilakukan evaluasi *journal* dan dan

perkembangan regulasi emosi subjek secara keseluruhan. Seluruh anggota kelompok mampu berpartisipasi secara aktif dalam penugasan, sharing dan diskusi selama proses konseling kelompok. Setelah proses konseling kelompok terdapat 2 anggota kelompok yang mengalami peningkatan secara signifikan dan 3 anggota kelompok subjek lainnya juga mengalami peningkatan walaupun tidak terlalu signifikan. Kemampuan regulasi emosi merupakan sebuah proses dalam membentuk emosi yang dimiliki oleh individu, mengetahui kapan emosi tersebut dimiliki serta bagaimana pola pengaturan emosi tersebut (Gross dalam Mulyana dkk, 2020). Perkembangan kemampuan regulasi emosi siswa dilihat dari komponen aspek regulasi emosi, yakni *Strategies to Emotion Regulation, Engaging in Goal Directed Behavior, Control Emotional Response* dan *Acceptance of Emotional Response* (Gross, 2007). Setiap subjek mengalami peningkatan bila ditinjau dari aspek-aspek tersebut.

KA mengalami kenaikan skor sebanyak 27 dengan hasil *pre-test* 52 dan *post-test* 79. Pemberian teknik *journaling* dan pelatihan pikiran alternatif (reorganisasi pikiran) mendorong peningkatan ini. KA berusaha untuk mengidentifikasi setiap kejadian yang dialaminya, menemukan cara mengurangi emosi negatif, dan mencoba merespon emosi dengan lebih tepat. Kenaikan ini juga dapat

didorong oleh faktor lain. Kenaikan signifikan ini dikarenakan selama proses konseling kelompok dan menulis di *journal* setiap hari membuat KA semakin menyadari setiap hari yang dilalui dan menjalaninya dengan sadar penuh. KA semakin banyak bersyukur atas hari-hari menyenangkan yang dirasakan. Ia juga merasa semakin dekat dengan Tuhan. Terlihat dari cara yang dilakukan untuk mengurangi emosi negatif yaitu dengan berdoa.

MC mengalami kenaikan skor sebanyak 5 poin dengan hasil *pre-test* 57 dan *post-test* 62. MC memang tidak mengalami kenaikan yang signifikan namun terdapat perbedaan skor. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor tipe kepribadian menurut Gross (dalam Lewis dkk, 2008). MC merupakan pribadi yang cenderung tertutup sehingga membutuhkan proses yang cukup panjang bagi MC untuk terbuka dan menunjukkan respon emosi yang tepat. Namun perkembangan MC dari setiap pertemuan mampu menunjukkan usaha yang dilakukannya. MC juga berusaha untuk mengurangi perilaku *silent treatment*-nya. Proses konseling kelompok dengan teknik *journaling* membuat MC semakin mampu membuka diri dan menceritakan kejadian serta emosi yang dirasakannya. Pemberian pertanyaan *dispute* pada pertemuan kedua juga memicu MC berpikir kembali dan mencoba mereorganisasi keyakinannya.

MA mengalami kenaikan skor sebanyak 5 poin dengan hasil *pre-test* 60 dan *post-test* 65. MA juga tidak mengalami peningkatan yang signifikan namun terdapat perbedaan skor pada MA. Hal ini disebabkan oleh faktor budaya menurut Gross. Setiap kelompok masyarakat memiliki kebiasaan yang berbeda-beda. Ini berpengaruh pada kemampuan seseorang dalam menilai emosi yang dirasakan serta menampilkan respon dari emosi tersebut. Kebiasaan yang dianggap sesuai dalam suatu budaya dapat mempengaruhi interaksi dan cara individu dalam meregulasi emosinya (Gross dalam Lewis dkk, 2008). MA kerap kali melihat orang-orang disekitarnya berperilaku yang sama ketika merasakan emosi marah, yakni dengan mengucapkan kata kasar dan berperilaku kurang baik. Kecenderungan budaya yang dilihat oleh MA membuatnya sulit meningkatkan kemampuan regulasi emosi.

EN mengalami kenaikan skor sebanyak 23 poin dengan hasil *pre-test* 61 dan *post-test* 84. Pemberian teknik *journaling* dan pelatihan pikiran alternatif (reorganisasi pikiran) mendorong peningkatan ini. EN menjadi mampu menghargai setiap hari yang dijalaninya dan walaupun belum sepenuhnya berani menunjukkan emosi yang dirasakan namun EN mampu menyadari emosi tersebut. Konseling kelompok yang dilakukan juga membuat EN merasa diterima dan menemukan

teman-teman yang tepat untuk berbagai cerita sehingga tidak terlalu merasa sepi. Peningkatan yang dialami oleh EN didorong oleh faktor lain, salah satunya adalah religiusitas. Sama seperti yang dialami oleh KA, EN juga mampu menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif dengan berdoa. Hal ini sesuai dengan pendapat Gross (dalam Lewis dkk, 2008) yaitu ketika individu memiliki tingkat religiusitas yang tinggi maka individu akan berusaha untuk menerapkan ajaran tersebut dan mengontrol emosi.

PT mengalami kenaikan skor sebanyak 6 poin dengan hasil *pre-test* 64 dan *post-test* 70. PT juga tidak mengalami peningkatan yang signifikan, namun terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah PT mengikuti konseling kelompok. Hal ini salah satunya dipengaruhi oleh faktor tipe kepribadian. Gross berpendapat bahwa ketika individu memiliki kemampuan untuk mengontrol dan menahan diri dengan baik berarti ia memiliki keterampilan dalam meregulasi emosi. PT merupakan individu yang cukup mudah dipengaruhi oleh orang lain. PT sudah berusaha untuk fokus walaupun terkadang masih terpengaruh oleh orang lain yang memperkeruh suasana. PT juga belum mudah menunjukkan respon emosi yang tepat karena masih memendamnya. Pemberian teknik *journaling* dan konseling kelompok membuat PT mampu mengenal dan memproses emosi

tersebut. PT juga menemukan cara yang tepat dalam mengurangi emosinya walaupun PT terkadang masih memilih untuk memendamnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Tingkat kemampuan regulasi emosi siswa kelas XII SMA Bunda Hati Kudus Jakarta, sebelum diberikan konseling kelompok REBT dengan Teknik *Journaling* berada di klasifikasi sedang dengan kelompok skor 57- 85. Tingkat kemampuan regulasi emosi 5 siswa kelas XII SMA Bunda Hati Kudus Jakarta, sesudah diberikan konseling kelompok REBT dengan Teknik *Journaling* mengalami peningkatan namun tetap berada di klasifikasi sedang dengan kelompok skor 57-85. Konseling kelompok REBT dengan Teknik *Journaling* terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada 5 siswa kelas XII SMA Bunda Hati Kudus Jakarta. Hal ini dibuktikan dengan hasil Uji Wilcoxon dengan Z sebesar -2,023 dan nilai *p-value 2 tailed* (dua sisi) sebesar 0,043. Setiap subjek mengalami perubahan keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional.

Berdasarkan intervensi yang telah dilakukan, saran ditujukan kepada:

1. Siswa kelas XII SMA Bunda Hati Kudus Jakarta: agar siswa kelas XII SMA Bunda Hati Kudus Jakarta dapat meningkatkan

kemampuan regulasi emosinya dengan menyadari emosi, mengendalikan respon emosi, mengakui kejadian dan emosi yang dialami serta memiliki cara/strategi dalam mengurangi emosi negatif.

2. Guru BK SMA Bunda Hati Kudus Jakarta: harapannya Guru BK SMA Bunda Hati Kudus Jakarta dapat mengoptimalkan layanan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa. Hal ini dapat dilakukan dengan menerapkan teknik *journaling* sehingga siswa mampu mencoba cara yang baru dalam mengungkapkan emosinya. Ketika Guru BK mencoba menerapkan teknik *journaling* dapat menggunakan media lain seperti canva agar lebih menarik.
3. Peneliti selanjutnya: Penerapan teknik *journaling* dalam proses konseling kelompok REBT ini dapat dijadikan referensi dalam menyempurnakan keterbatasan penelitian sebelumnya, sehingga peneliti selanjutnya dapat merancang penelitian yang lebih baik. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel lain untuk menguji efektivitas konseling kelompok REBT teknik *journaling*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afidah, Nuri Novianti. (2012). *Mantra Dangdan Banjarsari : Cermin Konsep Orang Sunda di Banjarsari*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Afrizal. (2014). *Penelitian Kualitatif*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Agystina, W.V. (2012). *Regulasi Emosi pada Masa Remaja Awal*. Skripsi sarjana, diterbitkan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ahmady, F. (2017). *Penerapan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Pengendalian Diri Siswa Kelas XI Laksamana Martadinata Medan*. Skripsi sarjana, diterbitkan. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Al Habsyi, S. Anis (2015). *Perbedaan regulasi emosi antara penghafal Qur'an 1-15 juz dan penghafal Qur'an 16-30 juz di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan, Probolinggo*. Skripsi sarjana, diterbitkan. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Ali, Muhammad Khaidar. (2018). *Penerapan Teknik Journaling terhadap Peningkatan Aktualisasi Diri dalam Materi Qur'an Hadits Kelas XI di MA Nurul Ulum Welahan Jepara 2017/2018*. Skripsi sarjana, diterbitkan. IAIN Kudus.
- Aminah, S., Diana, S.P., dkk. (2021). Analisis Dampak Pelatihan Peningkatan Kompetensi Layanan Konseling Kelompok pada Guru BK SMA Se-Kabupaten Sleman. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*. 2(5). 169-179.
- Aryansah, J.E & Sari, S.P. (2021). Analisis Peran Regulasi Emosi Mahasiswa terhadap Kebijakan School From Home di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Pemerintahan dan Politik*. 6(1). 8-14.
- Ayobi, A., Sonne, T., Marshall, P., & Cox, A. L. (2018). Flexible and Mindful Self-Tracking: Design Implications from Paper Bullet Journals. *Proceedings of the 2018 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems - CHI'18*. 1-14.
- Ayuningtyas, C., dkk. (2020). Regulasi Emosi Siswa dalam Pembelajaran Daring. *Dharmas Education Journal*. 1(2). 107-113.

- Burks, H, M & Bufford Steffire. (1979). *Theories of Counseling: Third Edition*. New York : Mc.Graw-Hill.
- Corey, Gerald. (2010). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Diterjemahkan oleh E. Koswara. Bandung: PT Refika Aditama.
- Erford, Brandley T. (2017). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gross, J.J. (2007). *Emotion Regulation: Past, Present, Future. Cognition and Emotion Journal*.
- Gross, J.J. (2013). *Handbook of Emotion Regulation*. The Guilford Press.
- Gross, J.J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. The Guilford Press.
- Hasanah, Y.A & Titin, I, P. (2020) Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Journaling* untuk meningkatkan Pengelolaan Emosi Peserta Didik di SMA Negeri 11 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*. 11(3). 337-346.
- Herlina. (2013). *Bibliotherapy : Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama.
- Hurlock, Elisabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan Istiwidayati dan Soedjarwo. Jakarta : Erlangga.
- Hurlock, Elisabeth B. (1990). *Developmental Psychology: A LifeSpan Approach*. Terjemahan oleh Istiwidayanti. Jakarta : Erlangga.
- Jasmine, Siti Assyifa. (2022). *Pengaruh Penerapan *Journaling* terhadap Self-Compassion pada Emerging Adulthood di Masa Pandemi Covid-19*. Skripsi sarjana, diterbitkan. Fakultas Psikologi. Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Junior, G. M., & Wardani, I. Y. (2022). *Gratitude Journal sebagai Bentuk Latihan Berpikir Positif pada Pasien Risiko Bunuh Diri. Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*. 10(2). 297-306.
- Khaidar. (2018). *Penerapan Teknik *Journaling* terhadap Peningkatan Aktualisasi Diri dalam Materi Qur'an Hadits Kelas XI di MA Nurul Ulum Welahan Jepara Tahun 2017/2018*. Skripsi sarjana, diterbitkan. STAIN Kudus.
- Komalasari,G., Wahyuni, E. & Karsih (2011). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: Indeks.

- Kurnanto, M. Edi. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Kurniasih, W. (2013). Regulasi emosi pada remaja yang memiliki pola asuh otoriter. *Naskah Terbuka*, Fakultas Psikologi Universitas Surakarta.
- Latipun. (2005). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Lewis, M. Jones, J.H., Barret, L, F. (2008). *Handbook of Emotion Third Edition*. New York: The Guildford Press.
- Martin-Cuellar, A. (2018). Self reflexivity through journaling: An imperative process for the practicing clinician. *The William & Mary Educational Review*. 5(1).
- Mulyana, O.P, dkk (2020). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Psikologi FIP Unsesa yang terdampak Pandemi Covid 19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 1(3). 249-261.
- Mulyani, G. (2016). *Penggunaan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII di SMP Wiyata Karya Natar*. Skripsi sarjana, diterbitkan. Universitas Lampung.
- Moleong, L.J. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Edisi Revisi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ningsih, Tri Rahayu, R. (2022). *Konsep REBT dalam Menangani Toxic Relationship Remaja Perempuan*. Skripsi sarjana, diterbitkan. Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.
- Parwanti,dkk (2021). Pengaruh Konseling Kelompok REBT dengan Teknik Journaling untuk mengurangi Kecanduan Pornografi. *Jurnal Borobudur Counselling Review*. 1(1). 22-30.
- Sudarnoto, L.F.N. (2018). *Bahan ajar metodologi penelitian*. Jakarta : Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa, Unika Atma Jaya.
- Sugiyono, (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tas'adi,R, dkk. (2018). Teknik Journaling dalam Konseling. *3rd International Conference on Education 2018 Teachers in Digital Age*. Batusangkar.

- Triandini. (2017). *Penerapan Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Dua Remaja Panti Asuhan Dorkas Jakarta Pusat*. Skripsi sarjana, diterbitkan. Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Wibowo, Mungin Eddy. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT UNNES Press.
- Widuri. (2012). Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Humanitas*. 9(2). 147-156.
- Wulandari, S.D.S. & Ari, K. (2021). Kesabaran dalam Regulasi Emosi pada Santri di SMA Al Muqoddasah. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 4(2). 109-126.
- Yusri, Fadhilla. (2018). Penerapan Terapi Realitas dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Perilaku Bertanggungjawab pada Anggota Kelompok. *Jurnal Al- Taujih*. 4(2).
- Yusuf, Syamsu. (2005). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, P.M & Ika, F.K. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi Siswa dengan Perilaku Prososial pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Empati*. 7(3). 98-104