



EFEKTIVITAS TEKNIK SELF-MANAGEMENT MELALUI KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGELOLA EMOSI SISWA DI SMP NEGERI 02 UMBULSARI

M.Rizki Maulana¹⁾, Muhammad Fikri Fauzi²⁾ Faisol Hakim³⁾

¹⁾ Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Universitas Al-falah As-sunniyyah, Jember, Indonesia
Email: mrizkijr02@gmail.com

²⁾ Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Universitas Al-falah As-sunniyyah, Jember, Indonesia
Email: fikrifaize@gmail.com

³⁾ Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Universitas Al-falah As-sunniyyah, Jember, Indonesia
Email: faisolhakim75@gmail.com

Abstract

The ability to manage emotions is a crucial skill for junior high school students, as it influences their learning processes, social relationships, and adjustment to the school environment. However, some students still struggle with emotional control, exhibiting tendencies such as irritability, oversensitivity, and a lack of self-regulation. This study aimed to determine the effectiveness of self-management techniques—delivered through group counseling—in managing the emotions of students at SMP Negeri 02 Umbulsari. A quantitative approach was employed using a pre-experimental design, specifically the one-group pretest-posttest model. The study sample, selected via purposive sampling, consisted of eight students in the experimental group. Data were collected using an emotion management questionnaire comprising 30 valid items (Cronbach's Alpha = 0.893) and analyzed using an independent sample t-test. The results yielded a significance value (sig. 2-tailed) of 0.000. Since the sig. (2-tailed) value of 0.000 was less than 0.05, the decision was made to accept the alternative hypothesis (Ha) and reject the null hypothesis (Ho). Thus, it can be concluded that self-management techniques administered through group counseling are effective for managing student emotions at SMP Negeri 02 Umbulsari.

Keywords: Self-management; Group Counseling; Managing Emotions.

Abstrak

Kemampuan mengelola emosi merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki siswa SMP karena berpengaruh terhadap proses belajar, hubungan sosial, serta penyesuaian diri di lingkungan sekolah. Namun, masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, seperti mudah marah, tersinggung, dan kurang mampu mengontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *self-management* melalui layanan konseling kelompok dalam mengelola emosi siswa di SMP Negeri 02 Umbulsari. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan eksperimen yang digunakan adalah *pre-experimental designs* dengan bentuk desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, terdiri dari 8 siswa dalam kelompok eksperimen. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket mengelola emosi dengan 30 butir valid (Cronbach Alpha = 0,893). Data dianalisis menggunakan *uji independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar Diperoleh nilai sig. (2-tailed) 0,000. Karena nilai sig. (2-tailed) 0,000 < 0,05 maka keputusannya adalah Ha diterima dan Ho ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *self-management* melalui konseling kelompok efektif untuk mengelola emosi siswa di SMP Negeri 02 Umbulsari.

Kata Kunci: Self Management; Konseling Kelompok ; Mengelola Emosi.



PENDAHULUAN

Pendidikan pada hakikatnya tidak hanya bertujuan untuk mengembangkan kemampuan akademik peserta didik, tetapi juga berperan penting dalam membentuk kepribadian, sikap, serta kemampuan mengelola emosi secara sehat. Dalam proses perkembangan peserta didik, aspek emosional memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap keberhasilan belajar, hubungan sosial, serta penyesuaian diri di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Siswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung memiliki kontrol diri yang lebih stabil, mampu menghadapi tekanan, serta dapat berinteraksi secara positif dengan guru dan teman sebaya.

Masa remaja awal, peserta didik sering mengalami perubahan emosi yang cukup kompleks. Perubahan fisik, psikologis, sosial, dan akademik dapat memengaruhi kestabilan emosi mereka. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian peserta didik mudah marah, tersinggung, merasa cemas, serta mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi ketika menghadapi permasalahan dengan teman sebaya maupun lingkungan sekolah. Apabila kondisi ini tidak mendapatkan penanganan yang tepat, maka dapat berdampak pada munculnya perilaku agresif, konflik sosial, rendahnya konsentrasi belajar, dan menurunnya prestasi akademik.

Bahasa emosi lebih kuat bila dibandingkan dengan bahasa logika namun seringkali kita mengabaikan pentingnya memahami dan menerapkan hal ini dalam hubungan antarmanusia. Alangkah baiknya kalau kita bukan hanya menangkap isi, melainkan juga menangkap makna yang tersirat di dalam emosi, sehingga kita akan memahami betapa kuatnya pengaruh emosi dalam jiwa manusia (Sarasati dan Nurvia 2021). Menurut kamus bahasa Inggris, emosi dapat didefinisikan sebagai setiap tindakan atau pergeseran pikiran, perasaan, nafsu, dan setiap kondisi mental yang hebat dan meluap-luap (Fauzian Nasution, Najwa Aulia, Nadiatul Ummah 2023).

Hasil wawancara dilakukan pada tanggal 13 desember 2025 dengan guru Bimbingan dan Konseling memperoleh informasi bahwasanya dalam pengelolaan emosi itu pasti ada pada manusia, akan tetapi bagaimana kita dapat mengelola emosi dengan baik, biasanya faktor siswa-siswi itu beacanda dengan temannya tetapi situasinya di buat serius dari situ biasanya muncul mudah marah, mudah tersinggung dan sampai-sampai berkelahi dengan temannya, untuk strategi guru bimbingan dan konseling pada saat ini masih menggunakan konseling individu terhadap anak yang mengalami masalah. Pada tanggal 19 april 2026 wawancara dengan kepala sekolah dan guru kelas, wawancara dengan kepala sekolah memperoleh informasi bahwasanya dalam permasalahan siswa mengenai pengelolaan emosi itu memang benar-benar ada dan faktor biasanya itu tersinggung dengan bicaranya teman, guru maupun kepala

sekolah, sedangkan wawancara dengan guru kelas memperoleh informasi bahwasanya dalam pengelolaan emosi pada peserta didik itu memang ada, untuk faktor penyebabnya anak yang kesulitan dalam mengelola emosi itu kurangnya pendampingan orang tua maupun guru, dan permasalahan mengelola emosi itu kurangnya bersosial kepada teman maupun orang lain (*introvert*), untuk memperoleh informasi tambahan terkait permasalahan pengelolaan emosi yang dialami oleh peserta didik, yang selanjutnya digunakan sebagai data awal dalam pelaksanaan penelitian.

Hasil analisa angket kebutuhan peserta didik (AKPD) menunjukkan bahwa peserta didik masih mengalami kesulitan dalam memahami cara mengelola dan mengendalikan emosi. Hal ini terlihat dari jumlah responden sebanyak 27 siswa dengan *persentase* 3,14%, yang termasuk dalam kategori prioritas tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa masih perlu mendapat perhatian serius.

Salah satu layanan yang dapat digunakan untuk membantu peserta didik mengelola emosi adalah konseling kelompok. Konseling kelompok memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, mengembangkan keterampilan interpersonal, serta belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya. Dinamika kelompok yang terbentuk dalam proses konseling memungkinkan peserta didik memahami permasalahan yang dialami dan menemukan strategi pemecahan masalah secara lebih efektif.

Kesimpulan berdasarkan uraian diatas, layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik Self-Management dinilai dapat menjadi alternatif yang tepat dalam membantu peserta didik mengelola emosi. Teknik Self-Management ini merupakan teknik yang menekankan pada kemampuan individu dalam mengenali, mengontrol, dan mengarahkan emosinya dari perilaku yang kurang adaptif menuju perilaku yang lebih positif dan konstruktif.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan suatu layanan yang memberikan dukungan yang dapat dilakukan melalui percakapan konseling dari seorang profesional yang berpengalaman kepada sejumlah individu yang berada dalam kelompok. Anggota kelompok ini memiliki masalah serupa dan memerlukan bantuan yang dapat menyelesaikan masalah yang sedang mereka hadapi. *Indentasi*. Konseling kelompok adalah layanan yang dilakukan pada kelompok kecil, dipandu oleh pemimpin kelompok atau konselor, untuk membantu siswa menyelesaikan masalah pribadi lewat diskusi bersama (Dania, Suci 2025).

Di dalam konseling kelompok terdapat dua aspek pokok yaitu aspek proses dan aspek pertemuan tatap



muka. Aspek proses dalam konseling kelompok memiliki ciri khas karena proses itu dilalui oleh lebih dari dua orang, demikian pula aspek pertemuan tatap muka karena yang berhadapan muka adalah sejumlah orang yang tergabung dalam kelompok, yang saling memberikan bantuan psikologis (Widya 2022).

Menurut Prayitno, konseling kelompok memiliki dua tujuan khusus. Pertama, adalah untuk meningkatkan perasaan, pikiran, pandangan, wawasan, dan sikap yang terkait dengan perilaku, terutama dalam hal sosialisasi dan komunikasi. Kedua, yaitu untuk membebaskan individu dari masalah yang dihadapi dan memberikan solusi tersebut kepada peserta layanan lainnya (Rosalindah 2024).

Menurut Prayitno mengemukakan dalam proses kegiatan konseling kelompok terdiri atas tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran (Pratiwi dan Karneli 2024).

2. Teknik *Self Management*

Teknik *Self Management* merupakan teknik yang berasal dari pendekatan *Behavioral*. Menurut Hartono dan Boy, menyatakan bahwa pendekatan *Behavioral* selalu berusaha untuk mencoba mengubah tingkah laku manusia secara langsung dan ditunjukkan dengan cara-cara yang akan digunakan. Pada dasarnya, pendekatan *Behavioral* berpendapat bahwa dengan mengajarkan perilaku baru pada manusia, maka masalah yang dihadapi akan dapat dihilangkan (Imran 2020).

Menurut Nursalim *Self-Management* merupakan sebuah proses di mana seseorang mengendalikan perubahan perilaku mereka sendiri, dengan memanfaatkan satu atau beberapa strategi. Individu tersebut harus secara aktif mengontrol faktor-faktor internal serta eksternal untuk mencapai perubahan yang diinginkan (Umam dan Hasanah 2023).

Menurut Dyah dan Annissa menjelaskan Pengelolaan diri bertujuan untuk meningkatkan keterampilan sosial dan komunikasi, termasuk berinteraksi secara baik dengan orang lain, berkolaborasi, serta mengungkapkan perasaan dengan cara yang sesuai (Dyah Eka Suryanti, Annissa Parmawati 2021). Menurut Gie dalam menjelaskan ada empat bentuk aspek perbuatan *Self Management* yaitu: Pendorong diri (*self motivation*), Penyusunan diri (*self organization*), Pengelolaan diri (*self control*), Pengembangan diri (*self development*) (Oktapianingsih, Rafifah, dan Muna 2024).

3. Mengelola Emosi

Di dalam Emosi merupakan suatu keadaan atau perasaan yang bergejolak dalam diri individu yang sifatnya didasari. *Oxford English Dictionary* mengartikan emosi sebagai sesuatu kegiatan atau

pergolakan pikiran, prasaan, nafsu atau setiap keadaan mental yang hebat. Selain itu, Daniel Goleman merumuskan emosi sebagai sesuatu yang merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, sesuatu keadaan biologis dan psikologis, serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Menurut Goleman kecerdasan emosional mencakup lima komponen utama: kesadaran diri (*awareness*), pengaturan diri (*self-regulation*), motivasi (*motivation*), empati (*empathy*), dan keterampilan sosial (*social skills*) (Chatarina, Saripuddin, Nur Widjiyati 2024). Daniel Goleman mengidentifikasi sejumlah kelompok emosi, sebagai berikut: Amarah, Sedih, Rasa Takut, Kenikmatan, Terkejut, Cinta, Malu, Jengkel.

METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis eksperimen. Menurut Sugiyono penelitian eksperimen adalah merupakan penelitian yang memberikan perlakuan tertentu kepada subjek penelitian (Sugiyono 2015). Jenis penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dua variabel dengan memberikan suatu treatment tertentu. Jenis eksperimen yang digunakan adalah *pre-experimental designs* dengan bentuk desain *one group pretest-posttest*.

2. Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan atau himpunan objek dengan ciri yang sama. Adapun populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di SMPN 02 Umbulsari yang berjumlah 103 siswa. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan penelitian tidak memungkinkan mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, waktu dan tenaga, maka peneliti menggunakan sampel yang diambil dari itu (Sugiyono 2015). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling purposive*. *Sampling purposive* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Alasan peneliti menggunakan *sampling purposive* karena konseling kelompok hanya menerapkan pada kelas tertentu saja.

Berdasarkan hasil *need assesment* penelitian diatas, subjek yang akan dijadikan sampel adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Umbulsari yang mengelola emosi dalam kategori rendah dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah kelas yang mengelola emosi rendah dengan presentase tertinggi diambil dari *hasil needs assesment* yaitu kelas VIII-A yang berjumlah 8 siswa.



3. Teknik Pengumpulan Data

Instrument yang utama digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner/angket, skala yang digunakan dalam pembuatan angket penelitian ini ialah Skala Likert (*Likert Scale*) dengan diuji memakai uji validitas dan uji realibitas. Uji validitas yang telah dilakukan pada skala mengelola emosi siswa memperoleh 30 item pertanyaan yang memenuhi syarat dari 50 item yang telah diuji cobakan. Sedangkan uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* yang mendapatkan hasil 0,931. Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* (Khurin'In Ratnasari, 2023) dengan hasil Sig. (2-tailed) $0.001 < 0,05$ sehingga dikatakan signifikan.

HASIL

Terdapat tiga kategori rentang skor dalam skala kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 2 Umbulsari, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Melalui kategori tersebut terdapat 8 siswa yang mengelola emosi dalam kategori rendah. 8 siswa inilah yang akan diberikan *posttest*, kemudian diberikan *treatment* berupa konseling kelompok dengan Teknik *self management* dan yang terakhir akan diberikan *posttest* untuk mengetahui apakah ada perubahan atau tidak setelah diberikan perlakuan/*treatment*. Berikut hasil *pretest* dan *posttest*.

Tabel 1. Hasil Keseluruhan *pretest* dan *posttest*

No	Inisial Nama	Skor Pretest	Skor Posttest	Selisih (Pretest & Posttest)
1	MSH	86	87	1
2	DF	94	79	-15
3	DS	80	96	16
4	AS	90	80	-10
5	DAS	83	86	3
6	ATR	91	88	-3
7	VAA	94	95	1
8	PLM	98	75	-23
Jumlah		611	686	75
Rata-rata		76,375	85,75	9,375

Berdasarkan penyajian data skor Pretest Posttest di atas, diketahui bahwa hasil rata-rata skor Pretest yaitu 76,375. Sedangkan pada skor Posttest diperoleh hasil rata-rata yaitu 85,75. Dengan demikian terdapat peningkatan skor yang diperoleh dengan total selisih keduanya yaitu 75 dengan perbedaan nilai rata-rata 9,75. Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwasanya terdapat perbedaan hasil antara *Pretest* yaitu sebelum diberikan *treatment* dengan *Posttest* yaitu sesudah diberikan *treatment* kepada kelompok *eksperimen* yaitu konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, data yang akan dianalisis harus memenuhi syarat terlebih dahulu. Statistik parametris memerlukan terpenuhi banyak asumsi yang utama adalah data yang akan dianalisis harus berdistribusi normal. Jika data yang dianalisis memiliki bentuk sebaran normal, peneliti dapat memakai teknik statistik parametrik. Namun, bila data yang diolah tidak memiliki sebaran normal, peneliti harus menggunakan statistik nonparametrik. Oleh sebab itu, sebelum pengujian hipotesis dilakukan, maka terlebih dahulu harus dilakukan uji normalitas data.

Pada penelitian ini dilakukan uji normalitas dengan metode *Shapiro wilk*. Uji *Shapiro wilk* merupakan salah satu metode yang digunakan dengan maksud untuk mengetahui apakah sebaran datanya berdistribusi normal atau tidak. Uji *Shapiro Wilk* merupakan metode dilakukan apabila jumlah sampel kurang dari 50 sampel. Adapun hasil uji normalitas data dengan Shapiro wilk menggunakan SPSS 23.0 sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.180	8	.200 [*]	.944	8	.647
Posttest	.205	8	.200 [*]	.919	8	.419

Berdasarkan tabel diatas, pada hasil uji Shapiro Wilk menunjukkan data berdistribusi normal. Hal ini bisa dilihat pada nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05 yaitu nilai pada *Pretest* sig 0,674 > 0,05 dan nilai pada *Posttest* sig 0,419 > 0,05. Sehingga dapat memenuhi uji persyaratan analisis data statistic parametric dan selanjutnya dapat dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji *Paired Sample t-test*.

Pengujian Hipotesis

Pengujian Hipotesis Setelah data terkumpul dan telah memenuhi syarat utama yaitu data berdistribusi normal, maka selanjutnya yaitu melakukan analisis data yang menggunakan teknik analisis data *Paired sample t-test* dengan bantuan program SPSS Versi 23.0. untuk mengetahui efektivitas teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk mengelola emosi siswa kelas



VIII-A di Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Umbulsari tahun pelajaran 2025/2026. Selain fokus pada permasalahan mengelola (Y) penelitian ini juga menjuru pada aspek yang ada dalam mengelola emosi, antara lain kesadaran diri (Y1), pertahanan diri (Y2) dan motivasi diri (Y3).

Pengujian hipotesis bertujuan untuk menguji apakah hipotesis alternatif (Ha) dan hipotesis nihil (H0) diterima atau ditolak yaitu dengan dasar pengambilan keputusan:

- Jika nilai t hitung $> t$ tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
- Sebaliknya, Jika nilai hitung $< t$ tabel, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Adapun menurut singgih santoso (Khurin'In Ratnasari, 2023) pedoman pengambilan keputusan dalam uji paired sample t-test berdasarkan nilai signifikan (sig.) hasil output SPSS, adalah sebagai berikut:

- Jika nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
- Sebaliknya jika Sig. (2-tailed) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Berikut adalah hasil uji Paired sample t-test dengan menggunakan program SPSS Versi 23.0 adalah :

1. Hipotesis Y (Mengelola Emosi)

Hipotesis Y (Mengelola Emosi) Dibawah ini adalah hasil uji Paired sample t-test untuk mengetahui efektivitas teknik self management melalui konseling kelompok untuk mengelola emosi siswa kelas VIII-A di Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Umbulsari tahun pelajaran 2025/2026.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample T-Test Pretest – Posttest Variabel Y “Mengelola Emosi”

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest - Posttest	-4.875	1.959	.693	-6.513	-3.237	-7.037	7	.000

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa output yang diperoleh yaitu nilai t hitung sebesar -7.037. t hitung bernilai negatif ini disebabkan karena nilai rata-rata *Pretest* lebih rendah dari pada rata-rata *Posttest*. Dalam konteks kasus seperti ini maka nilai t hitung negatif dapat bermakna positif. Dengan demikian t hitung $>$ tabel ($-7.037 > 1.894$) dan nilai signifikan

sebesar 0.000 hal ini menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) $0.000 < 0,05$.

Berdasarkan hasil tersebut, maka keputusannya adalah H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya intervensi teknik *self management* melalui konseling kelompok efektif untuk mengelola emosi siswa di SMP Negeri 02 Umbulsari.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample T-Test Pretest – Posttest Variabel Y1 “Kesadaran Diri”

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-3.125	2.748	.972	-5.423	-.827	-3.216	7	.015

Berdasarkan table di atas, diketahui bahwa output yang diperoleh yaitu nilai t hitung sebesar 3.216. Dengan demikian t hitung $>$ t table ($3.216 > 1.894$) dan nilai signifikan sebesar 0,015 ini menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) $0,015 < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, maka nilai keputusan adalah H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya intervensi teknik *self management* melalui konseling kelompok efektif untuk mengelola emosi siswa di SMP Negeri 02 Umbulsari.

Tabel 5. Hasil Uji Paired Sample T-Test Pretest – Posttest Variabel Y2“Pertahanan Diri”

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest - Posttest	-3.875	1.727	.611	-5.319	-2.431	-6.347	7	.000

Berdasarkan table di atas, diketahui bahwa output yang diperoleh yaitu nilai t hitung sebesar 6.347. Dengan demikian t hitung $>$ t table ($6.347 > 1.894$) dan nilai signifikan sebesar 0,000 ini menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, maka nilai keputusan adalah H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya intervensi teknik *self management* melalui konseling kelompok efektif untuk mengelola emosi siswa di SMP Negeri 02 Umbulsari.



Tabel 6. Hasil Uji Paired Sample T-Test Pretest – Posttest Variabel Y3“Motivasi Diri”

Paired Samples Test								
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-2.375	.916	.324	-3.141 -1.609	-7.333	7	.000

Berdasarkan table di atas, diketahui bahwa output yang diperoleh yaitu nilai t hitung sebesar 7.333. Dengan demikian t hitung > t table ($7.333 > 1.894$) dan nilai signifikan sebesar 0,000 ini menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, maka nilai keputusan adalah H_a diterima dan H_o ditolak. Artinya intervensi teknik *self management* melalui konseling kelompok efektif untuk mengelola emosi siswa di SMP Negeri 02 Umbulsari.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengujian analisis, seluruh data telah dikonfirmasi memenuhi syarat utama yaitu data berdistribusi normal, sehingga analisis data dapat dilanjutkan menggunakan Teknik statistik parametrik berupa uji paired sample t-test dengan bantuan program SPSS versi 23.0. pengujian ini dilakukan untuk menguji hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nihil (H_o) guna mengetahui efektivitas teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk mengelola emosi siswa kelas VIII-A di Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Umbulsari tahun pelajaran 2025/2026. Pengujian ini tidak hanya difokuskan pada variabel mengelola emosi secara global (Y), melainkan juga diarahkan secara spesifik pada aspek-aspek yang ada dalam mengelola emosi, meliputi kesadaran diri (Y1), pertahanan diri (Y2) dan motivasi diri (Y3).

Hasil analisis statistik pada hipotesis variabel utama, yaitu mengelola emosi (Y), diketahui bahwa output yang diperoleh yaitu nilai t hitung sebesar -7.037. t hitung bernilai negatif ini disebabkan karena nilai rata-rata *Pretest* lebih rendah dari pada rata-rata *Posttest*. Dalam konteks kasus seperti ini maka nilai t hitung negatif dapat bermakna positif. Dengan demikian t hitung > tabel ($-7.037 > 1.894$)

dan nilai signifikan sebesar 0.000 hal ini menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) $0.000 < 0,05$.

Berdasarkan hasil tersebut, maka keputusannya adalah H diterima dan H_o ditolak. Artinya intervensi teknik *self management* melalui konseling kelompok efektif untuk mengelola emosi siswa di SMP Negeri 02 Umbulsari.

Hasil analisis statistik pada hipotesis variabel utama, yaitu kesadaran diri (Y1), diketahui bahwa output yang diperoleh yaitu nilai t hitung sebesar 3.216. Dengan demikian t hitung > t table ($3.216 > 1.894$) dan nilai signifikan sebesar 0,015 ini menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) $0,015 < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, maka nilai keputusan adalah H_a diterima dan H_o ditolak. Artinya intervensi teknik *self management* melalui konseling kelompok efektif untuk mengelola emosi siswa di SMP Negeri 02 Umbulsari.

Adapun juga hasil analisis statistik pada hipotesis variabel utama, yaitu pertahanan diri (Y2), diketahui bahwa output yang diperoleh yaitu nilai t hitung sebesar 6.347. Dengan demikian t hitung > t table ($6.347 > 1.894$) dan nilai signifikan sebesar 0,000 ini menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, maka nilai keputusan adalah H_a diterima dan H_o ditolak. Artinya intervensi teknik *self management* melalui konseling kelompok efektif untuk mengelola emosi siswa di SMP Negeri 02 Umbulsari.

Adapun juga hasil analisis statistik pada hipotesis variabel utama, yaitu motivasi diri (Y3), diketahui bahwa output yang diperoleh yaitu nilai t hitung sebesar 7.333. Dengan demikian t hitung > t table ($7.333 > 1.894$) dan nilai signifikan sebesar 0,000 ini menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, maka nilai keputusan adalah H_a diterima dan H_o ditolak. Artinya intervensi teknik *self management* melalui konseling kelompok efektif untuk mengelola emosi siswa di SMP Negeri 02 Umbulsari.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa “Efektivitas Teknik Self-Management melalui Konseling Kelompok untuk Mengelola Emosi Siswa di SMP Negeri 02 Umbulsari.” Diperoleh nilai sig. (2-tailed) 0,000. Karena nilai sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ maka keputusannya adalah H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *self-management* melalui konseling kelompok efektif untuk mengelola emosi siswa di SMP Negeri 02 Umbulsari.

Analisis data yang telah dilakukan mengenai intervensi psikologis di sekolah, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* secara signifikan efektif dalam meningkatkan kemampuan



mengelola emosi siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Umbulsari Kabupaten Jember tahun pelajaran 2025/2026. Efektivitas intervensi ini dibuktikan melalui adanya perubahan total skor yang nyata antara hasil sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan perlakuan (*treatment*).

Keberhasilan modifikasi perilaku dan kontrol diri ini tidak hanya terperhatikan pada variabel pengelolaan emosi siswa secara umum atau global, melainkan juga terbukti secara konsisten dan signifikan pada seluruh aspek spesifik pembentuk kemampuan self-management yang diuji. Secara rinci, penerapan teknik pengelolaan diri dalam format kelompok ini terbukti efektif dalam meningkatkan aspek pemantauan diri (*self-monitoring*) dalam mengenali pemicu emosi, aspek evaluasi diri (*self-evaluation*) dalam menilai dampak perilaku emosional, serta aspek pemberian penguatan diri (*self-reinforcement*) dalam mempertahankan respon emosi yang positif dan rasional.

Dengan demikian, seluruh Hipotesis Kerja (*H_a*) dalam penelitian ini diterima karena didukung penuh oleh pemenuhan kriteria pengujian statistik di mana nilai signifikansi pada seluruh variabel berada jauh di bawah ambang batas yang dipersyaratkan. Hasil ini menegaskan bahwa teknik *self-management* yang berpijak pada kemandirian siswa untuk mengarahkan, memantau, dan mengubah perilakunya sendiri merupakan strategi intervensi bimbingan konseling yang sangat berdaya guna untuk mengoptimalkan kecerdasan emosional dan mereduksi kecenderungan emosi negatif remaja di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Chatarina, Saripuddin, Nur Widjiyati, Ahmad Sumiyanto. 2024. *Kecerdasan Emosional Di Era Digital*. Medan: Pt Media Penerbit Indonesia.
- Dania, Suci, Aida. 2025. "Meningkatkan Rasa Kepercayaan Diri Pada Peserta Didik Melalui Konseling Kelompok Di Sekolah." *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial* 3 (April): 352.
- Dyah Eka Suryanti, Anissa Parmawati, Abdul Muhid. 2021. "Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19." *Jurnal Ilmiah Bk* 4 (2): 187.
- Fauzian Nasution, Najwa Aulia, Nadiatul Ummah, Putri Dirgahayu P. 2023. "Pelatihan Dalam Mengasuh Kanak-Kanak Awal Dengan Memiliki Emosional Yang Tinggi." *Pendidikan Sosial Humaniora* 1 (2): 81-91.
- Imran, Nur Aiziah. 2020. "Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai." *Jurnal Universitas Negri Makasar*.
- Oktapianingsih, Shela, Syifa Rafifah, Dan Naeila Rifatil Muna. 2024. "Penerapan Self Management Dalam Meningkatkan Aktualisasi Diri" 16 (1): 46-47.
- Pratiwi, Utari, Dan Yeni Karneli. 2024. "Pemahaman Mendasar Tentang Konseling Kelompok Bagi Praktisi Bimbingan Dan Konseling." *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara* 2 (2): 60-66.
- Ratnasari, Khurin'In.(2023). *Statistik Untuk Pendidikan*"Analisi Data Penelitian Pendidikan Dengan Aplikasi SPSS" (Klik Media).
- Rosalindah, Yusi. 2024. "Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Perilaku Bullying Pada Peserta Didik." *Jec: Jurnal Pendidikan Konseling* 03 (02): 20.
- Sarasati, Budi, Dan Okta Nurvia. 2021. "Emosi Dalam Tulisan Emotion In Writing." *Jurnal Psibernetika* 14 (1): 40-48. <https://doi.org/10.30813/Psibernetika>.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Umam, Ahmad Khoirul, Dan Muhimmatul Hasanah. 2023. "Teknik Self-Management Pada Layanan Konseling Untuk Peningkatan Kedisiplinan Siswa Fakultas Dakwah." *Al-Murabbi: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*. 9 (2): 63.
- Widya, Sona. 2022. "Kecanduan Tiktok Pada Anak Pesisir Pantai Dan Implikasi Layanan Konseling Kelompok." *Al-Irsyad ; Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 12 (1): 98-106. <https://doi.org/10.30829/Al-Irsyad.V12i1.12012>.