

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN *FOCUS
GROUP DISCUSSION* TERHADAP PEMAHAMAN REGULASI
EMOSI**



Intelligentia - Dignitas

Disusun oleh :

Muhammad Raihan Al Hafiz

1106620076

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
SIDANG SKRIPSI**

Judul : Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan *Focus Group Discussion* terhadap Pemahaman Regulas Emosi

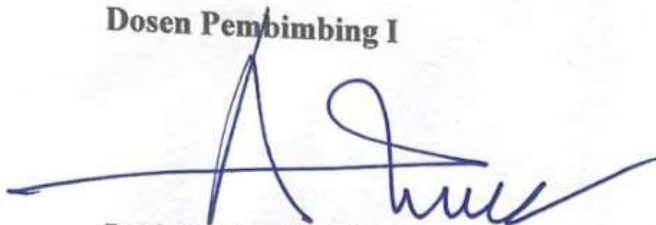
Nama Mahasiswa : Muhammad Raihan Al Hafiz

Nomor Registrasi : 1106620076

Program Studi : (S1) Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 10 Januari 2025

Dosen Pembimbing I







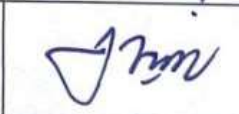
Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd.
NIP. 196011121985031001

Dosen Pembimbing II



Dewi Justitia, M.Pd., Kons
NIP. 197203252001122003

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. (Penanggung Jawab)*		24-2-2025
Karta Sasmita, M.Si., Ph.D (Wakil Penanggung Jawab)**		24-2-2025
Dr. Eka Wahyuni, MAAPD (Ketua Penguji)***		12-2-2025
Dr. Happy Karlina Marjo M.Pd., Kons (Anggota Penguji I)****		18-02-2025
Dr. Herdi, M.Pd. (Anggota Penguji II)****		13-2-2025

Catatan:

*Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

**Wakil Dekan I/Wakil Penanggungjawab

***Ketua Penguji/Koordinator Program Studi

**** Dosen penguji selain Pembimbing dan Koordinator Program Studi

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN *FOCUS GROUP DISCUSSION* TERHADAP PEMAHAMAN REGULASI EMOSI

Muhammad Raihan Al Hafiz

ABSTRAK

Fenomena individu terjadi di Jambi seorang pelajar SMP di Kota Sarolangun Jambi memutuskan untuk bunuh diri dengan menggantungkannya di kamar. Kejadian tersebut terjadi karena merasa kecewa terhadap orang tuanya, konflik yang sering terjadi di antara orang tua dan anak ditambah dengan pertengkaran yang kerap mewarnai hubungan mereka, membuat siswi tersebut merasa tidak diperhatikan. Akibatnya, untuk mengatasi beban emosional yang begitu berat, siswa tersebut memilih jalan pintas dengan mengakhiri hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh bimbingan kelompok melalui *Focus Group Discussion* (FGD) terhadap pemahaman regulasi emosi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Sampel diambil menggunakan teknik *Purposive Sampling* terhadap 160 responden. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk mengukur pengaruh variabel X (*Focus Group Discussion*) terhadap variabel Y (Regulasi Emosi). Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *Focus Group Discussion* memberikan pengaruh dalam pemahaman mengenai regulasi emosi pada siswa kelas XI di SMA Negeri 44 Jakarta. Hal tersebut ditandai dengan 8 siswa berada pada kategori rendah dan 2 siswa lainnya berada pada kategori tinggi, dapat diketahui bahwa nilai signifikan $0.005 <$ dari nilai signifikansi 0.05, sehingga menghasilkan hipotesis diterima. Implementasi dari penelitian ini adalah *treatment* layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Focus Group Discussion* dapat meningkatkan pemahaman regulasi emosi pada siswa kelas XI di SMA Negeri 44 Jakarta.

Kata kunci: Bimbingan Kelompok, *Focus Group Discussion*, Regulasi Emosi

***THE EFFECT OF GROUP GUIDANCE WITH FOCUS GROUP
DISCUSSION ON EMOTIONAL REGULATION UNDERSTANDING***

Muhammad Raihan Al Hafiz

ABSTRACT

A phenomenon of individual occurred in Jambi, where a junior high school student in Sarolangun, Jambi, decided to commit suicide by hanging herself in her room. The incident occurred due to feelings of disappointment towards her parents, frequent conflicts between parents and children, and constant arguing that characterized their relationship, making the student feel neglected. As a result, to cope with the overwhelming emotional burden, the student chose to end her life. This study aims to examine the effect of group guidance through Focus Group Discussion (FGD) on emotional regulation understanding. This study employed a quantitative approach with an experimental method. The sample consisted of 160 respondents selected using Purposive Sampling. Data analysis was performed using descriptive statistics to measure the effect of variable X (Focus Group Discussion) on variable Y (Emotional Regulation). The results showed that group guidance with Focus Group Discussion technique had a significant effect on emotional regulation understanding among 11th-grade students at SMA Negeri 44 Jakarta. This was indicated by 8 students being categorized as low and 2 students being categorized as high, with a significant value of $0.005 < 0.05$, resulting in the acceptance of the hypothesis. The implementation of this study is that treatment services using group guidance with Focus Group Discussion technique can improve emotional regulation understanding among 11th-grade students at SMA Negeri 44 Jakarta.

Keyword: Group Guidance, Focus Group Discussion, Emotional Regulation.

Intelligentia - Dignitas

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Muhammad Raihan Al Hafiz

No. Registrasi : 1106620076

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan *Focus Group Discussion* terhadap Pemahaman Regulasi Emosi” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan September– Desember 2024
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 13 Februari 2025

Yang _____ aan



Muhammad Raihan Al Hafiz



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Raihan Al Hafiz
NIM : 1106620076
Fakultas/Prodi : Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : m.raihanalhafiz2262@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Focus Group Discussion terhadap
Perubahan Regulasi Emosi

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 21 Februari 2025

Penulis

(Muhammad Raihan Al Hafiz)
nama dan tanda tangan

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

”Karena hidup bukanlah suatu perlombaan”

PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan dan do’a dari orang tecinta, akhirnya skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada :

1. Allah SWT. karena hanya atas izin dan karunialah maka skripsi ini dapat di buat dan selesai pada waktunya.
2. Ayahanda Akhmad Muntoni dan Ibunda Rasti yang telah memberikan dukungan moral maupun material serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lanjutan do'a dan tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang tercapai dari orang tua.
3. Sahabat-sahabat penulis pada saat satu kost-kost an.
4. Sahabat-sahabat penulis dalam grup “dadakan”.
5. Teman-teman kelas BK C, dan seluruh teman-teman Bimbingan dan Konseling angkatan 2020.
6. Kepada seseorang yang tidak bisa saya sebutkan namanya yang pernah bersama saya, terima kasih untuk rasa cinta dan kasih sayang yang diberikan selama masih bersama. Terima kasih sudah pernah menjadi bagian yang menyenangkan dari proses pendewasaan saya.

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini dapat diselesaikan.

Peneliti menyadari sepenuhnya, terselesaikannya skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja keras peneliti sendiri. Dukungan dari berbagai pihak, khususnya dari para pembimbing telah mendorong peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada berbagai pihak.

Pertama, kepada Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd, selaku pembimbing I dan Ibu Dewi Justitia, M.Pd., Kons selaku pembimbing II. Keduanya telah meluangkan waktu untuk memeriksa dan mengarahkan peneliti dalam menyusun skripsi ini.

Kedua, kepada Dr. Aip Badrujaman, M.Pd dan Karta Sasmita, S.Pd, M.Si., Ph.D selaku Dekan dan Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberi izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.

Ketiga, kepada Dr. Karsih, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. selaku dosen penguji I, dan Ibu Hilma Fitriyani, M.Pd. selaku dosen penguji II, serta seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan banyak saran dan masukan berupa ilmu yang sangat bermanfaat dan membangun kepada peneliti untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam penulisan skripsi ini.

Keempat, kepada Kepala Sekolah, Wakil Kurikulum dan dan guru-guru terutama guru BK di SMA Negeri 44 Jakarta Timur yang telah memberikan izin dan senantiasa secara sukarela membantu pelaksanaan penelitian di sekolah.

Peneliti amat menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan kelemahan dalam penulisan skripsi ini, maka peneliti berharap kepada semua pihak dapat memberikan saran dan masukan yang membangun. Peneliti berharap skripsi ini

dapat bermanfaat bagi semua yang telah membaca dan memahaminya khususnya bagi civitas akademika Universitas Negeri Jakarta. Terima Kasih.

Jakarta, 10 Desember 2024

Peneliti,

Muhammad Raihan Al Hafiz



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	ixii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Umum Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIK	8
A. Regulasi Emosi	8
1. Definisi Regulasi Emosi	8
2. Strategi Regulasi Emosi	9
3. Aspek Regulasi Emosi	10
4. Proses Regulasi Emosi	11
B. Bimbingan Kelompok	13
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	13
2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok	16

3.	Asas-asas Bimbingan Kelompok	16
4.	Tahap-tahap Bimbingan Kelompok	16
C.	<i>Focus Group Discussion</i> (FGD)	19
1.	Definisi Metode <i>Focus Group Discussion</i> (FGD)	19
2.	Tujuan Metode <i>Focus Group Discussion</i> (FGD).....	20
3.	Karakteristik Metode <i>Focus Group Discussion</i> (FGD)	20
4.	Kekuatan dan Kelemahan Metode <i>Focus Group Discussion</i> (FGD)....	21
5.	Hasil Penelitian yang Relevan	23
6.	Kerangka Berpikir.....	25
7.	Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN		27
A.	Tujuan Penelitian.....	27
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
C.	Metode dan Desain Penelitian.....	27
D.	Populasi dan Sampel	29
1.	Populasi.....	29
2.	Sampel.....	29
E.	Teknik Pengumpulan Data	30
1.	Definisi Konseptual Variabel	31
2.	Definisi Operasional Variabel	32
3.	Kisi-Kisi Instrumen.....	35
4.	Validasi Instrumen.....	36
F.	Teknik Analisa Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		40
A.	Deskripsi Data Penelitian.....	40
B.	Pelaksanaan Pre-Test.....	41

C. Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Focus Group Discussion</i> (FGD) untuk Meningkatkan Regulasi Emosi.....	42
D. Pelaksanaan <i>Post-Test</i>	62
E. Pengujian Hipotesis.....	63
F. Pembahasan Hasil Penelitian	66
G. Keterbatasan Penelitian.....	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	71
A. Kesimpulan	71
B. Implikasi.....	72
C. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	75



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. <i>Definisi Operasional</i>	33
Tabel 3. 2. <i>Kisi-Kisi Instrumen</i>	35
Tabel 3. 3. <i>Klasifikasi Uji N-Gain</i>	39
Tabel 4. 1 <i>Hasil Kategorisasi Penelitian</i>	40
Tabel 4. 2 <i>Hasil Pre-Test Regulasi Emosi</i>	41
Tabel 4. 3 <i>Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Pertemuan Ke-1</i>	43
Tabel 4. 4 <i>Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Pertemuan Ke-2</i>	47
Tabel 4. 5 <i>Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Pertemuan Ke-3</i>	51
Tabel 4. 6 <i>Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Pertemuan Ke-4</i>	54
Tabel 4. 7 <i>Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Pertemuan Ke-5</i>	58
Tabel 4. 8 <i>Hasil Post-test Regulasi Emosi</i>	62
Tabel 4. 9 <i>Hasil Uji Wilcoxon</i>	63
Tabel 4. 10 <i>Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test Statistic</i>	64
Tabel 4. 11 <i>Hasil Perbandingan Nilai Pre-test dan Post-test</i>	64

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Kerangka Berpikir.....



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Waktu Penelitian.....	83
Lampiran 2. Instrumen <i>Pre-Test</i>	85
Lampiran 3. Instrumen <i>Post-Test</i>	86
Lampiran 4. Hasil <i>Pre-Test</i>	87
Lampiran 5. Hasil <i>Post-Test</i>	87
Lampiran 6. Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	88
Lampiran 7. Hasil Uji <i>N-Gain</i>	89
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas.....	90
Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas.....	93
Lampiran 10. Surat Keterangan Telah Menyelesaikan Penelitian.....	96
Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan.....	97
Lampiran 12. Rencana Pemberian Layanan (RPL) Bimbingan Kelompok.....	100
Lampiran 13. Link Video mengenai Regulasi Emosi.....	116
Lampiran 14. Daftar Riwayat Hidup.....	117

Intelligentia - Dignitas