

E ISSN : 2722 - 7340

# REALITA

*Jurnal Bimbingan dan Konseling*

<b>JURNAL REALITA</b>	<b>VOLUME 9</b>	<b>NOMOR 2</b>	<b>EDISI Oktober 2024</b>	<b>P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340</b>
---------------------------	---------------------	--------------------	-------------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

**REALITA**  
**JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING**  
*Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*

**DEWAN REDAKASI**

**Pelindung** : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika  
**Penasehat** : Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika  
**Penanggung Jawab** : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

**Editors in Chief**

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Editors**

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah, M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Section Editors**

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Mutmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Administrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Reviewers**

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd. Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons (SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5978981) Pendidikan Matematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
- Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
- Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
- Dr. Gunawan, M.Pd. (SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ginanjjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or. (SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
- Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
- Rahmawati M, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
- Dita Kurnia Sari, M.Pd. Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
- St. Muriati, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
- Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
- M. Samsul Hadi, M.Pd. (SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- B. Fitria Maharani, M.Si (SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Aluh Hartati, M.Pd. (SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ahmad Zainul Irfan, M.Pd. (SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd. (SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd. (SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Eneng Garnika, M.Pd. (SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Farida Herna Astuti, M.Pd (SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ichwanul Mustakim, M.Pd (SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Jessica Festi Maharani, M.Pd, (SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Lalu Jaswandi, M.Pd (SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nuraeni, S.Pd., M.Si (SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nurul Iman, M.Pd (SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Najamuddin, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Zainuddin, M.Pd (SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Chaerul Anam, M.Pd (Sinta ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Mujiburrahman, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn. (SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Reza Zulaifi, M.Pd (Sinta ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Suharyani., M.Pd. (SINTA ID: 6162836) Pendidikan Luar Sekolah Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Copyedit dan Layout**

- Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt. (SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Akbar Juliansyah, ST., M.Mt. (SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dewi Rayani, S.Psi., MA (SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Sarilah, S.PdI., M.Pd (SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Khairul Huda, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)**

Volume 9 Nomor 2 Edisi Oktober 2024

Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>

P-ISSN: 2503 – 1708

E-ISSN: 2722 – 7340

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Drs. I Made Gunawan, M.Pd Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Alamat Redaksi:**

Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id)

Web : [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

**Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling** menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

**Diterbitkan Oleh:** Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

<b>DAFTAR ISI</b>	<b>Halaman</b>
<b>Alvita Izki Maulida, dan Drajat Edy Kurniawan</b> Studi Kasus Faktor Penyebab Rendahnya Kesadaran Pendidikan di Desa Sengi Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang .....	2416-2424
<b>Puspa Naila Alifiarni Ramsyah dan Abdul Muhid</b> Efektivitas Terapi <i>Acceptance and Commitment</i> (ACT) dalam Menumbuhkan <i>Body Image</i> Positif pada Remaja Obesitas .....	2425-2433
<b>Pifa A. Lakapu, I Wayan Lasmawan, dan I Wayan Suastra</b> Analisis Kesiapan Guru dalam Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar di SD Negeri Taubeno .....	2434-2442
<b>Nurani Azizah Ayu</b> Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Santriwati Pesantren Modern Al-Amanah Junwangi .....	2443-2451
<b>Mustakim, I Nengah Suastika, dan Dewa Bagus Sanjaya</b> The Implementation of Effective Learning Resources Models in Civic Education Learning at SD Negeri 5 Sukarara .....	2452-2469
<b>Ayu Kharisma Paramita Mulyanto dan Ayong Lianawati</b> Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan <i>Self-Concept</i> pada Remaja Broken Home .....	2470-2479
<b>Mustakim, I Wayan Suastra, Dan I Wayan Lasmawan</b> The Independent Curriculum in Educational Theory Review: Challenges and Solutions .....	2480-2501
<b>Niar Karisma Raranta, dan Ari Khusuma Dewi</b> Upaya Peningkatan Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Terhadap Self Efficacy Diri Siswa .....	2502-2507
<b>Ufi Nawa Zakiyya, dan Ahmad Minan Zuhri</b> Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Positif Reinforcement Surat At-Tin Ayat 4 Terhadap Percaya Diri Siswa MTs Negeri Semarang .....	2508-2517
<b>Aluh Hartati dan Mawar Sutjiati Sasmita</b> Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy terhadap Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 9 Mataram .....	2518-2527
<b>Hariadi Ahmad, Hasrul, dan Mulyana</b> Pengaruh Teknik Being Positif terhadap Kestabilan Emosi Siswa di SMP Lenterahati Islamic Boarding School .....	2528–2538

**Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)**

Volume 9 Nomor 2 Edisi Oktober 2024

Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>

P-ISSN: 2503 – 1708

E-ISSN: 2722 – 7340

**Mujiburrahman, Laxmi Zahara, Mahsup, Made Sutajaya,**

**Wayan Suja, dan Ida Bagus Made Astawa**

Sinergi Filosofi Tri Hita Karana Dalam Pembelajaran Dengan Model

Pembelajaran *Project Based Learning* ..... 2539 – 2549

## PENGARUH TEKNIK BEING POSITIF TERHADAP KESTABILAN EMOSI SISWA DI SMP LENTERAHATI ISLAMIC BOARDING SCHOOL

Oleh:

**Hariadi Ahmad, Hasrul dan Mulyana**

Pendidikan Profesi Guru Bidang Studi Bimbingan dan Konseling Pascasarjana dan  
Profesi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat,  
Indonesia

Institut Sains dan Kependidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara  
Indonesia

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi  
Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Email: [hariadiahmad@undikma.ac.id](mailto:hariadiahmad@undikma.ac.id); [hasrul.tte87@gmail.com](mailto:hasrul.tte87@gmail.com);  
[anamulyana937@gmail.com](mailto:anamulyana937@gmail.com)

**Abstrak.** Berdasarkan kondisi yang terjadi di SMP Lenterahati Islamic Boarding School bahwa ada beberapa siswa yang mengalami Kestabilan emosi yang rendah ketika melakukan suatu pekerjaan maupun di hadapkan oleh suatu masalah. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh Teknik Being Positif (Realita) Terhadap Kestabilan Emosi Siswa SMP Lenterahati Islamic Boarding School. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Teknik Being Positif (Realita) Terhadap Kestabilan Emosi Siswa SMP Lenterahati Islamic Boarding School. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket sebagai metode pokok, observasi, wawancara dan dokumentasi sebagai metode pelengkap dengan menggunakan rancangan *one group pre-test and post-test design*. Dalam penelitian ini populasi penelitian berjumlah 74 siswa dan 7 siswa yang memiliki kestabilan emosi rendah. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampel* dan untuk analisis data menggunakan rumus *t-test*. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai *t*-hitung sebesar 21,789 dengan nilai *t*-tabel pada taraf signifikansi 5% dengan db (N-1) = 5 sebesar 2,447. Dengan demikian nilai *t*-hitung lebih besar dari pada *t*-tabel ( $21,789 > 2,447$ ) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh Teknik Being Positif (Realita) Terhadap Kestabilan Emosi Siswa SMP Lenterahati Islamic Boarding School.

Kata kunci: Teknik Being Positif dan Kestabilan Emosi

**Abstract.** Based on the conditions that occur at Lenterahati Islamic Boarding School Middle School, there are several students who experience low emotional stability when doing work or when faced with a problem. The formulation of the problem in this research is whether there is an influence of the Being Positive (Reality) Technique on the Emotional Stability Students at Lenteahati Islamic Boarding School Middle School. The aim to be achieved in this research is to determine the influence of the Being Positive (Reality) Technique on the Emotional Stability of Students at Lenterahati Islamic Boarding School Middle School. The data collection method used was a questionnaire as the main method, observation, interviews and documentation as complementary methods using a one group pre-test and post-test design. In this study, the research population was 74 students and 7 students had low emotional stability. The sampling technique used was purposive sampling and for data analysis using the *t*-test formula. Based on the results of data analysis, a *t*-count value of 21.789 was obtained with a *t*-table value at the 5% significance level with db (N-1) = 5 of 2,447. Thus the *t*-calculated value is greater than the *t*-table ( $21,789 > 2,447$ ) so it can be concluded that there is an influence of the Being Positive (Reality) Technique on the Emotional Stability Students at Lenterahati Islamic Boarding School Middle School.

Keywords: techniques of being positive and emotional stability

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dimana individu sedang mengalami perkembangan emosi yang memuncak

yaitu dalam arti sangat mudah berubah-ubah, mulai meledak pada awal remaja dan berlangsung lebih sering sebagai akibat dari perubahan dan pertumbuhan



fisik (Ahmad H dan Hartati A. 2016). Pada masa remaja, individu cenderung lebih menyadari siklus emosionalnya, seperti perasaan bersalah karena marah (Ahmad. H. 2021). Menurut Gesell (dalam Hurlock 1997) emosi remaja usia empat belas tahun tidak mudah meledak dibandingkan dengan usia sebelumnya. Jadi adanya badai dan tekanan dalam periode ini berkurang menjelang berakhirnya awal masa remaja.

Remaja dapat merasakan perasaan senang, sedih, marah dan takut dalam waktu yang cepat (Ahmad H dan Mustakim. 2022). Pengaruh perubahan hormon dan lingkungan sekitar mempengaruhi kondisi emosional pada remaja (Ahmad. H. 2023). Menurut Hurlock (dalam Fadhillah, 2016) kestabilan emosi merupakan suatu kondisi seseorang dapat mengontrol reaksi yang sifatnya melampaui batas atas rangsangan yang masuk. Lazarus (dalam Mashar, 2011) berpendapat bahwa kondisi emosi dibedakan menjadi dua jenis, yaitu emosi negatif dan emosi positif. Hubungan yang sifatnya berbahaya dan memilukan merupakan asal usul dari datangnya emosi negatif. (Hasrul dan Ahmad H. 2021). Reaksinya seperti sedih, kecewa, panik, cemas, amarah dan iri dengki. Kemudian, keadaan yang sifatnya menguntungkan adalah asal usul dari datangnya emosi positif. Reaksinya seperti gembira, bahagia, senang, bangga, rasa sayang, cinta, simpati, dan empati.

Dari observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMP Lenterahati Islamic Boarding School, ditemukan ada sebagian siswa yang mengalami kestabilan emosi yang rendah, seperti tegang, malu, cemas dan tidak percaya diri. Menurut peneliti perilaku yang terjadi pada siswa dapat dihindari dan diminimalisir jika siswa tersebut mampu mengelola dan mengenali segala sesuatu yang datang ke dalam dirinya sehingga

emosi yang dikeluarkan dapat diarahkan ke arah yang lebih baik atau perilaku yang positif. Karena pada dasarnya masalah yang dialami oleh sebagian para siswa merupakan pengaruh yang muncul akibat perkembangan yang dialaminya sehingga mereka mudah sekali menerima gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku.

Berkaitan dengan memberi bantuan kepada siswa dalam rangka upaya pengembangan kestabilan emosi. Salah satu layanan yang dapat diberikan adalah konseling kelompok dengan menggunakan teknik Being Positif (Realita). Menurut Prayitno (1998), Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok, yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok. Teknik Being Positif (Realita) adalah suatu bentuk teknik konseling atau bantuan yang sangat praktis, relative cukup sederhana dan berupa bantuan kepada konseli secara langsung dengan tujuan agar dia mampu menghadapi realita di masa depan dengan penuh optimis Hanim dan Lukitasari (2019). Dengan memiliki tujuan agar tercapainya individu dalam kemampuan untuk dapat memahami kondisi dirinya, menerima atas dirinya sendiri, mengarahkan dirinya pada hal-hal baru dan merealisasikan dirinya sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya terhadap penyesuaian diri lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat dan juga dapat membantu individu menemukan karakteristik pada dirinya Tarmizi (2018).

#### **KAJIAN PUSTAKA**

Kestabilan emosi adalah ketidakstabilan yang ekstrim dan respon emosional yang berubah-ubah. Terdapat sejumlah kondisi yang dapat menyebabkan emosi cenderung tidak stabil, gangguan mental,

stres, kondisi medis tertentu, kurangnya dukungan social. Smitson (dalam Irawati, 2018) menyatakan bahwa kestabilan emosi merupakan proses dimana kepribadian secara berkesinambungan berusaha mencapai kondisi emosi yang sehat dan selaras dalam jiwa dan raga.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi adalah kondisi atau keadaan seseorang yang memiliki emosi yang matang dan ketika mendapatkan rangsangan dari luar tidak menimbulkan gangguan emosional, seperti memiliki keseimbangan yang baik dan mampu menyelesaikan atau menghadapi masalah dengan kondisi yang tetap atau sama. Adapun indikator-indikator kestabilan emosi antara lain (1) Reaksi yang tidak berlebihan, reaksi yang tidak berlebihan akan merasakan keseimbangan dalam diri individu seperti, individu tidak merasa khawatir, tidak takut dan cemas dalam situasi apapun, (2) Percaya diri, percaya diri adalah kemampuan dalam menyakinkan diri pada kemampuan yang kita miliki atau kemampuan untuk mengembangkan penilaian positif baik untuk diri sendiri maupun lingkungan sekitar, (3) Bersikap tenang, stres berlebihan akan menyebabkan depresi dan gangguan mental. Itulah mengapa sikap tenang dan rileks sangat dibutuhkan oleh setiap orang. Yang berarti individu yang memiliki kestabilan emosi cenderung menunjukkan sikap yang tenang dalam berbagai situasi, (4) Santai, Individu dengan kestabilan emosi mampu mempertahankan suasana hati yang santai dan rileks dalam kehidupan sehari-hari. Mereka tidak mudah tertekan ataupun merasa tegang, (5) Nyaman dengan lingkungan, Yang berarti individu yang stabil secara emosional merasa nyaman dan dapat beradaptasi dengan baik dalam lingkungan sekitarnya. Mereka tidak mudah

terganggu atau terpengaruh oleh perubahan atau situasi yang tidak biasa (Ahmad. H. 2021).

Seseorang yang stabil emosinya akan dapat menghadapi situasi tertentu dengan tenang, terbuka, terkendali dan bertindak secara realistik. Keadaan tersebut didukung oleh beberapa faktor-faktor yang mendukung seseorang. Menurut Hurlock (dalam Fudyartanta, 2011) faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi adalah, (1) Fisik, Kalau seseorang dalam kondisi sehat secara jasmani maka akan cenderung untuk tidak marah dan cepat tersinggung. Individu akan merasa nyaman dan tenang dalam kondisi jasmaniahnya yang sehat. Tapi individu menjadi cepat marah dan cepat tersinggung bila ada salah satu anggota badannya kurang sehat secara medis, (2) Kondisi Lingkungan, Kondisi lingkungan adalah kondisi lingkungan tempat individu berada. lingkungan yang bisa menerima kehadiran individu dan individu mudah diterima pada lingkungan tersebut akan membuat individu mengalami kestabilan dalam emosi. Akan tetapi bila lingkungan tidak bisa menerima kehadiran individu maka individu merasa tidak dianggap oleh lingkungan dan hal ini menyebabkan individu merasa tidak dihargai dan terhina, (3) Faktor Pengalaman, Melalui pengalaman, individu bisa mengetahui bagaimana anggapan orang lain tentang berbagai bentuk ungkapan emosi. Individu akan mempelajari bagaimana cara mengungkapkan emosi yang bisa diterima oleh lingkungan sosial dan bagaimana ungkapan emosi yang tidak bisa diterima. Hal ini berkaitan dengan kondisi norma budaya setempat. Individu harus bisa mampu mempelajari kondisi lingkungan tempat ia berada. Antara satu daerah dengan daerah yang lain tidak sama adat istiadatnya.

Dari penjelasan mengenai faktor-faktor

yang mempengaruhi kestabilan emosi, peneliti dapat menyimpulkan bahwa secara umum yang menimbulkan kestabilan emosi yang rendah adalah faktor internal dan faktor eksternal, dimana faktor ini disebabkan muncul dalam diri individu tersebut seperti canggung, takut, mudah tersinggung, marah dan faktor eksternal yang disebabkan oleh lingkungan seperti tidak dihargai, terhina dan merasa tidak dianggap hal tersebut bisa membuat individu mengalami ketidakstabilan emosi atau mengalami emosi yang rendah.

Konseling realita adalah pendekatan psikologis yang bertujuan untuk membantu menghubungkan (*connect*) atau menghubungkan ulang (*Reconnected*) konseli dengan orang lain untuk mendorong pada pencapaian *quality world*. Pelaksanaan Teknik being-positif termasuk dalam strategi eksternal, namun pelaksanaan konseling realita yang diformulasikan dalam empat langkah WDEP (*want, direction/doing, evaluation, dan plans*) Corey (dalam Mulawarman, dkk 2020). *Want* mengacu pada apa yang diinginkan oleh klien dan memahamkan kepada klien bahwa masalah adiksi negatif muncul dari kebutuhan yang tidak terpenuhi atau terpenuhi dengan cara tidak 3R (*right, responsibility, reality*). *Direction/doing* mengarah pada apa yang dilakukan konseli dan arah yang dipilih dalam hidupnya, sekaligus penerapan strategi being-positive. *Evaluation* merujuk pada evaluasi tindakan yang akan dipilih sebagai pengganti adiksi negatif sesuai kriteria perilaku adiksi positif, dan *planning* bertujuan untuk membuat rencana perubahan perilaku yang ditingkatkan. Dalam penelitian ini, proses konseling yang digunakan adalah konseling kelompok. Menurut Berg, Landreth, dan Fall (dalam Mulawarman, dkk 2020). Konseling kelompok

merupakan interaksi yang unik antara faktor-faktor yang terkait dengan diri, pemahaman dan keterkaitan dengan orang lain, serta dinamika interpersonal yang kompleks dari kelompok secara keseluruhan.

Pada tahapan ini peneliti menggunakan konseling kelompok, konseling kelompok ini dapat dilakukan dalam beberapa tahapan bergantung pada teori yang digunakan sebagaimana dijelaskan oleh Corey (dalam Mulawarman, dkk 2020). Adapun pelaksanaan konseling kelompok realita yang digunakan dalam penelitian ini (1) Tahap pendahuluan, (2) Tahap peralihan, (3) Tahap kegiatan, (4) Tahap pengakhiran, (5) follow up.

Teknik being positif (realita) mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kestabilan emosi rendah yang dialami oleh siswa, karena pendekatan realita merupakan bentuk modifikasi perilaku karena dalam penerapan tekniknya digunakan tipe pengkondisian operan yang tidak ketat karena konsep tersebut mudah dipraktikkan maka perkembangannya terjadi sangat cepat dan banyak digunakan oleh para konselor untuk menangani kasus individual maupun kelompok diberbagai bidang Namora (2011). Dengan adanya kegiatan ini siswa dapat meminimalisir emosional yang berlebih-lenihan. Siswa mampu memikul tanggung jawab, yaitu, kemampuan untuk mencapai kepuasan terhadap kebutuhan dasarnya. Maka dari itu teknik being positif (realita) dirasa efektif untuk diterapkan kepada siswa yang mengalami kestabilan emosi rendah. Melalui konseling kelompok realita diharapkan siswa dapat menghilangkan rasa takut, gelisah, tidak mudah cemas dan tidak mudah marah.

#### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono,

2022). Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen yang menggunakan tindakan perbedaan dua variabel yaitu Teknik *Being Positif (Realita)* sebagai variabel X (bebas) dan kestabilan emosi sebagai variabel Y (terikat). “Variabel Bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel independen (bebas)” (Sugiyono, 2022).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group pre-test and post-test desigen* yaitu eksperimen yang dirancang hanya melibatkan satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Sebelum diberikan perlakuan, terlebih dahulu diberi pretest, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Hal tersebut untuk membandingkan keadaan sebelum dan sesudah memakai konseling realita. Data yang diperlukan berupa kestabilan emosi pada siswa dengan konseling realita yang diperoleh setelah menyebar angket, sedangkan observasi serta dokumentasi digunakan sebagai pelengkap penelitian. Adapun dalam penelitian ini metode yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data ada 4 (empat) diantaranya metode angket (kuesioner) sebagai metode utama atau pokok, metode observasi (*observe*), metode wawancara (*interview*), dan dokumentasi (*documentation*) merupakan instrumen pendukung dari teknik pengumpulan data dalam penelitian ini.

Populasi adalah kelompok menarik peneliti, dimana kelompok tersebut oleh peneliti dijadikan sebagai objek untuk menggeneralisasikan hasil

penelitian” (Riyanto, 2011). Populasi adalah wilayah generalisaasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini yang menjadi subyek penelitian ini adalah sebanyak 74 siswa SMP Lenterahati Islamic Boarding School. Sampel adalah baian dari jumlah karakteistik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2022). Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti, (Suharsimi, 2019). Dari beberapa pemaparan tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan sampel adalah sebagian dari populasi yang dapat mewakili populasi itu sendiri. Dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi yang akan diteliti. Dalam penelitian ini yang akan menjadi subyek berjumlah 7 siswa.

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan dalam mengumpulkan data sebagai salah satu bagian penting dalam penelitian Suharsimi (2019). Sedangkan ahli lain menjelaskan “Instrumen penelitian adalah melakukan pengukuran terhadap fenomena sosial maupun alam” (Sugiyono, 2009). Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang obyek penelitian. Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan, bahwa instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk pengumpulan data tentang objek penelitian. Kriteria dari instrumen kestabilan emosi adalah angket/kuesioner yang diberikan kepada siswa dibuat dalam menggunakan skala *likert* Menurut Sugiyono (2010) skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Angket yang akan diberikan kepada siswa berisikan pertanyaan yang

mendukung, angket tersebut terdiri dari tiga alternatif jawaban diantaranya “sangat sering”, “Sering”, dan “tidak pernah”, maka jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan diberi skor sebagai berikut: a) Jawaban “Sangat Sering” diberi skor 3, b) Jawaban “Sering” diberi skor 2, c) Jawaban “Tidak pernah” diberi skor 1 (Sugiyono, 2022). Dalam penelitian ini, metode analisis data yang digunakan yaitu analisis data t-test.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam Penelitian ini, data yang diperoleh melalui tes dianalisis dengan menggunakan rumus *t-test*, akan tetapi sebelum data-data tersebut dianalisis menggunakan rumus statistik *t-test*, peneliti terlebih dahulu melakukan tabulasi atas jawaban yang sudah terkumpul. Angket yang terkumpul diberikan skor sesuai dengan ketentuan dalam bab sebelumnya. Adapun data yang dikumpulkan dari hasil angket sebagaimana pada tabulasi angket (*pre-test*) dan (*post-test*).

Tabel Hasil Rekapitulasi *Pre-Test* Dan *Post-Test* Pengaruh Teknik Being Positif (Realita) Terhadap Kestabilan Emosi siswa SMP Lenterahati Islamic Boarding School.

No	Kode siswa	Pre-test	Post-test
(1)	(2)	(3)	(4)
1.	BPA	109	90
2.	FM	104	84
3.	NC	102	80
4	ZZ	103	86
5.	BAA	99	78
6.	AMS	98	77
7.	FAF	97	72
<b>Jumlah</b>		<b>714</b>	<b>567</b>

Selanjutnya untuk mengetahui deviasi yang diperoleh sebelum dan sesudah pemberian perlakuan/treatment. Cara menyusun tabel deviasi *Pre-test* dan *post-test* lebih jelasnya dapat dilihat

pada tabel di bawah ini.

Tabel Kerja Untuk Pengujian Hipotesis Pengaruh Teknik Being Positif (Realita) Terhadap Kestabilan Emosi Siswa SMP Lenterahati Islamic Boarding School.

No	Kode siswa	Pre-test	Post-test	Gaind (d) (Post-Pre)	Xd (d-Md)	$\sum xd^2$
1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
1.	BPA	109	90	19	-1,7	2,89
2.	FM	104	84	20	-0,7	0,49
3.	NC	102	80	22	1,3	1,69
4.	ZZ	103	86	17	-3,7	13,69
5.	BAA	99	78	21	0,3	0,09
6.	AMS	98	77	21	0,3	0,09
7.	FAF	97	72	25	4,3	18,49
N=7		<b>712</b>	<b>567</b>	$\sum d=145$ $\bar{Md}=20,7$	<b>0,1</b>	$\sum X^2d=37,43$

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh yaitu: nilai t-hitung sebesar 21,789 dan nilai t-tabel pada taraf signifikan 5% dengan N=6, maka didapatkan angka batas penolakan hipotesis nol ( $H_0$ ) yang dinyatakan pada tabel distribusi t-tabel sebesar 2,447 maka hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih besar dari nilai ttabel ( $21,789 > 2,447$ ) sehingga penelitian ini juga dapat dinyatakan signifikan. Hal ini berarti hasil analisis data yang diperoleh melalui penelitian yang menggunakan rumus statistik yaitu t-test, ternyata hipotesis nol ( $H_0$ ) yang berbunyi: Tidak Ada Pengaruh Konseling Teknik *Being Positif* (Realita) Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas VIII DI SMP Lenterahati Islamic Boarding School Tahun Pelajaran 2023/2024 ditolak, dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi: Ada Pengaruh Teknik *Being Positif* (Realita) Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas VIII DI SMP Lenterahati Islamic Boarding School Tahun Pelajaran 2023/2024 diterima, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh Teknik Being Positif Realita Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas VIII di SMP Lenterahati Islamic Boarding School Tahun Pelajaran

2023/2024.

Dalam penelitian ini, analisis data kestabilan emosi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan *treatment yang berupa konseling teknik being positif (realita)* sebagai perlakuan untuk kestabilan emosi tinggpi yang dialami oleh siswa. Karena dalam penelitian ini menggunakan *one group pre-test post-test design* yang menggunakan 1 kelompok eksperimen dalam penelitian ini.

Analisa yang sudah peneliti lihat selama penelitian berlangsung bahwa sebelum dilakukan konseling kelompok dengan teknik *being positif (realita)* ada beberapa siswa sangat takut dan malu-malu saat berbicara, namun ada juga yang tidak takut mengungkapkan isi hatinya, menurut pengakuan mereka bahwa mereka sering kali tidak bisa mengontrol kestabilan emosinya di depan teman-temannya maupun saat mengikuti suatu pelajaran dikelas, dan mengakibatkan mereka sering kali khawatir, cemas disaat dihadapkan oleh suatu masalah. Setelah peneliti melakukan *treatment*. Siswa yang telah mendapatkan *treatment konseling teknik being positif (realita)* dari awal kegiatan sampai akhir secara umum mengalami perubahan yang signifikan semua hal ini terlihat dari hasil *post-test* yang telah disebarkan kembali kepada siswa yang telah mendapatkan perlakuan/*treatment*.

Adapun siswa-siswa tersebut mengalami perubahan sebelum diberikan *treatment* dan sesudah diberikan *treatment konseling kelompok teknik being positif (realita)*; FM Reaksi yang tidak berlebihan, sebelum diberikan *treatment* sering mengalami kestabilan emosi rendah seperti cemas dan takut. FM mulai ada perubahan dimana FM tidak terlalu takut dan merasa cemas saat pembelajaran sedang berlangsung

ataupun sedang presentasi. Percaya diri, FM kurang bersikap percaya diri, setelah dibeikan *treatment FM* mulai berani berbicara dikelas mulai berani mengutarakan pendapatnya disaat pembelajaran berlangsung. Bersikap tenang, FM sangat sulit mengendalikan emosionalnya, FM juga sulit dalam berfikir dengan tenang disaat melakukan pembelajaran maupun diluar jam pembelajaran. FM mulai bisa mengendalikan emosinya disaat teman bercanda yang berlebihan terhadap dirinya, FM berusaha untuk bersikap tenang disaat guru bertanya kepada dirinya. Santa dan Nyaman dengan Lingkungan, FM sering kali merasa tertekan dan tegang disaat dihadapkan dengan soal ujian. FM bisa menyesuaikan dirinya di suasana kelas, tidak merasakan tekanan lagi setelah menjalankan rencana-rencana yang sudah dibuat saat melakukan *treatment*.

Reaksi yang tidak berlebihan, NC sering merasa khawatir dan cemas. NC setelah diberikan *treatment* rasa khawatir dan cemas mulai berkurang. Percaya diri, NC tidak percaya diri disaat ingin maju kedepan kelas atau disaat presentasi. NC mulai menunjukkan sikap percaya dirinya, dilihat dari NC aktif dalam bertanya atau menjawab soal didepan kelas. Bersikap tenang, NC mudah terpancing dan tidak dapat berfikir dengan tenang. Setelah dibeikan *treatment NC* mulai menunjukkan sikap dimana NC tidak akan mudah terpancing lagi, santai dan Nyaman dengan lingkungan. NC tidak tegang saat dipanggil oleh guru atau maju kedepan, NC tidak mudah terganggu dan dapat menyesuaikan diri. Reaksi yang tidak berlebihan, BPA sebelumnya sangat cemas dan khawatir saat dihadapkan dengan suatu masalah. BPA tidak merasa khawatir dan tidak merasa cemas setelah menjalankan rencana-rencana yang telah dibuat saat *treatment*. Percaya diri, BPA

sebelumnya sangat tidak percaya diri. BPA mulai berani mengutarakan pendapat. Bersikap tenang, BPA tidak bisa befikir tenang saat sedang terburu-buru BPA bisa befikir dengan tenang dan tidak mudah tepancing emosinya. BPA tidak mudah tertekan, BPA setelah dibeirkan treatmen tidak mudah teganggu dan dapat menyesuaikan diri dengan teman-temannya ataupun di lingkungan sekolah.

ZZ sering takut saat dipanggil oleh guru. Ini adalah suatu Reaksi yang berlebihan setelah dibeirkan treatmen ZZ mulai memberanikan diri untuk berinteraksi dengan guru-guru, tidak merasa cemas setelah dibeirkan treatmen. ZZ, mulai berani bersikap percaya diri dan bisa mengutarakan pendapatnya. Bersikap Tenang, ZZ belum bisa mengendalikan reaksi emosionalnya. ZZ sedikit bisa mengendalikan reaksi emosionalnya dan mulai tidak mudah terpancing. Santai dan Nyaman dengan lingkungan, ZZ sebelum dibeirkan treatmen suka menyendiri mudah teganggu saat suasana kelas sedang rebut dan sangat tertekan. Setelah dibeirkan treatmen ZZ mulai menerima kondisi lingkungan yang kadang suka rebut, beranikan diri untuk mengobrol lama dengan teman-temannya.

BPA suka khawatir dengan masalah-masalah kecil. Ini adalah suatu reaksi yang berlebihan, BPA setelah dibeirkan treatmen BPA mulai menyadari bahwa tidak perlu mengkhawatirkan masalah yang bisa di selesaikan. Percaya Diri, BAA kadang takut mengutarakan pendapatnya karena sering merasa tidak percaya diri. BAA mulai berani berbicara dan didengarkan oleh teman dan gurunya mulai tumbuh rasa percaya diri. Bersikap Tenang, BAA tidak dapat befikir dengan tenang, saat ada suatu yang mengganggu pikirannya. Setelah diberikan treatmen BAA mulai bisa mengontrol pikirannya

sehingga BAA bisa befikir dengan baik saat dihadapkan oleh suatu masalah. Santai dan nyaman dengan lingkungan, BAA kadang sering merasakan gelisa dan tegang saat tiba gilirannya untuk maju kedepan kelas atau akan presentasi. BAA setelah dilakukan treatmen BAA mulai bisa menurunkan rasa tegangnya, BAA juga mampu dalam menyesuaikan diri dengan teman kelompok dalam suatu pembelajaran.

AMS sering merasa takut ketika disuruh memanggil guru, takut melakukan kesalahan. AMS setelah dibeirkan treatmen mulai berani menghadap ke guru, AMS berhasil menghilangkan rasa takutnya. Percaya diri, AMS sebelum dibeirkan treatmen AMS rasa percaya dirinya sangatlah rendah. Setelah diberikan treatmen AMS rasa percaya dirinya mulai kelihatan ditandai AMS tidak takut dan cemas. Bersikap tenang, AMS sulit befikir dengan tenang ketika menjawab soal ujian ataupun sedang belajar. AMS setelah menjalankan treatmen dan melaksanakan rencana-rencana yang telah dibuat, AMS dengan tenang bisa dengan lancar menyelesaikan suatu pembelajaran. Santai dan Nyaman dengan lingkungan, AMS sebelumnya mudah sekali marah saat suasana kelas ribut, AMS sering merasa tertekan. AMS setelah dilakukan treatmen pikirannya mulai terbuka, bahwa dirinya tidak akan mampu mengendalikan teman-temannya maka dari itu AMS mulai menyesuaikan diri dengan suasana kelas dan rasa tertekannya mulai berkurang.

FAF sebelum diberikan treatmen, tidak berani untuk maju kedepan hanya untuk perkenalan saja, rasa takutnya sangat tinggi. FAF setelah diberikan treatmen dan konsisten menjalankan rencana-rencana yang telah dibuat saat treatmen, FAF mulai berani untuk maju kedepan kelas atau sekedar berbicara didepan teman-temannya.

Percaya diri, FAF dengan sikap tidak percaya diri membuat dirinya tidak bisa bebas berpendapat FAF setelah dibeikan treatmen mulai menunjukkan sikap percaya diri dan mulai memberanikan diri untuk berpendapat didepan teman-temannya. Bersikap tenang, FAF tidak dapat berfikir dengan tenang saat diberikan suatu pertanyaan yang mendadak. FAF mulai berusaha berfikir dengan dengan tenang saat dibeirkan pertanyaan secara tiba-tiba. Santai dan Nyaman dengan lingkungan, FAF sering tegang dan gelisah saat dirinya dipanggil oleh guru, FAF juga sangat sulit menyesuaikan diri dengan teman-temannya FAF setelah dibeikan perlakuan secara umum menunjukkan perubahan yang signifikan yang ditandai dengan adanya peubahan perilaku yaitu saat dipanggil oleh guru secara tiba-tiba mulai meyakinkan dirinya untuk meredakan rasa tegangnya, FAF yang sebelumnya tidak bisa bebaur dengan teman-temannya mulai menyesuaikan diri dengan keadaan kelas yang kadang ribut.

Semua hal ini terlihat dari hasil *post-test* yang telah disebarkan kembali kepada siswi yang telah mendapatkan perlakuan/*treatment*, siswi yang telah mendapatkan *treatment* konseling teknik *being positif* (realita) dari awal kegiatan sampai akhir secara umum mengalami perubahan yang signifikan, dapat berubah menjadi lebih baik dan tentunya dapat mengurangi kestabilan emosi yang rendah pada siswi tersebut.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan bab IV ini dapat dilihat dari hasil penelitian yaitu: ( $t$ -hitung 21,789 >  $t$ -tabel 2, 447), maka hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak sedangkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima pada taraf signifikansi 5% maka dapat di simpulkan bahwa: Ada Pengaruh Teknik Being Positif (Realita) Terhadap Kestabilan Emosi Siswa SMP Lenterahati Islamic Boarding School

sehingga penelitian ini dinyatakan” Signifikan”. Bagi Kepala Sekolah, supaya mendukung pentingnya pelaksanaan Konseling Teknik Being Positif (Realita) di sekolah guna untuk mengurangi kestabilan emosi rendah Pada Siswa, untuk menunjang pelaksanaan kegiatan layanan yang diberikan kepada siswa serta memahami pentingnya pemberian layanan BK disekolah, Kepada Guru BK, supaya kreatif dan cepat tanggap untuk mengadakan konseling kelompok dengan teknik Being Positif (realita) untuk membantu dalam mengurangi kestabilan emosi rendah, Kepada Siswa, sebagai subyek pelaku, hendaknya betul-betul memanfaatkan proses konseling kelompok dengan teknik *being positif* (Realita) yang ada di sekolah, serta memiliki konsep-konsep sikap positif yang berguna dalam kehidupan sehari-hari sebagai makhluk social, Kepada peneliti lain, diharapkan kepada peneliti lain yang berminat meneliti kembali tentang masalah ini, agar mengadakan penelitian yang lebih mendalam dan lebih luas khususnya mengenai aspek-aspek yang belum terungkap dalam penelitian ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad Hariadi 2023. Hubungan Etika Pergaulan dengan Konsep Diri Siswa SMA di Kabupaten Sumbawa Barat. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 8 No 1 Edisi April 2023. Hal 1933 – 1945. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad Hariadi Ahmad Zainul Irfan dan Dedi Ahlufahmi. 2020. *Hubungan antara Pola Asuh Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Siswa*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol.



- 5 No 1 Edisi April 2020. Hal 950 – 966. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad Hariadi dan Aluh Hartati. 2016. *Panduan Pelatihan Self Advocacy Siswa SMP untuk Konselor Sekolah*. LPP Mandala. Mataram
- Ahmad Hariadi dan Elfida Utami. 2024. Pengaruh Teknik Role Playing terhadap Keterampilan Komunikasi Verbal Siswa SMP. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 9 No 1 Edisi April 2024. Hal 2283 – 2293. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad Hariadi dan Jessica Festi Maharani. 2023. Pengaruh Teknik Role Playing Terhadap Kontrol Diri dalam Bermedia Sosial Siswa SMP Kota Mataram *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 8 No 2 Edisi Oktober 2023. Hal 2089 – 2079. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad Hariadi dan Mustakim. 2022. Hubungan Kesetabilan Emosi Dengan Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMA Negeri Kota Mataram. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 7 No 2 Edisi Oktober 2022. Hal 1664 – 1677. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad Hariadi, Aluh Hartati dan Jessica Festy Maharani. 2020. *Pengaruh Dukungan Psikologis Awal pada Remaja dalam Pencegahan Covid 19*. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 5 No 2 Edisi Oktober 2020. Hal 1091 – 1106. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad Hariadi, Lidya Wurru dan Jessica Festy Maharani. 2021. *Hubungan antara Keharmonisan Keluarga dengan Perilaku Agresif pada Siswa Madrasah Aliyah Raudlatushshibyan NW Belencong*. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 6 No 1 Edisi April 2021. Hal 1205 – 1212. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad Hariadi. 2021. *Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama*. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 6 No 2 Edisi Oktober 2021. Hal 1354 – 1364. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad Hariadi. 2022. *Pengaruh Media Visual terhadap Sikap Kemandirian SMA di Kabupaten Lombok Barat*. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 7 No 1 Edisi April 2022. Hal 1508 – 1514. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan

- Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Fadhillah, H. 2016. *Pengaruh Membaca Al-Quran Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas XI SMA It Abu Bakar Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fudyartanta, Ki. 2011. *Psikologi Umum I & II*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hanim Saras dan Lukitasari Diana “Implementasi Pemulihan Trauma Psikologis Anak Korban Di Pusat Pemulihan Trauma Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan Dan Anak (P2TP2A) Kota Depok,” *Jurnal Bimbingan Konseling* 8, no. 2 (2019): 164.
- Hasrul dan Hariadi Ahmad. 2021. *Mereduksi Prasangka Etnik Siswa dengan Teknik Restructuring Cognitive Suatu Krangka Konseptual*. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 6 No 1 Edisi April 2021. Hal 1213 – 1222. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hasrul, Nutfah A.M. Arif, dan Hariadi Ahmad. 2024. Kontribusi Bimbingan dan Konseling dalam Membentuk Sikap Kewirausahaan Siswa di Kota Ternate. *Jurnal Pendidikan dan ekonomi (JUPEK)*. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12513724> hal. 38 – 53. Program Studi Pendidikan Ekonomi, Institut Sains dan Kependidikan (ISDIK) Kie Raha Maluku Utara.
- Hurlock, Elizabeth B. 1997. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima: Erlangga.
- Irawati Tika. 2018. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Stabilitas Emosi*. Universitas Muhammadiyah Puworkerto (UMP).
- Kusno, Sutarto, Muzanni, A., Ahmad, H., Rahman, A., Hardiani, N. 2022. Improving Content Knowledge and Technological Skill of University Instructors: A Case Study for Online Learning Implementation during and after the COVID-19 Pandemic. *Hong Kong journal of Social Sciences*. Volume 59, Spring-Summer 2022,
- Mashar, R. 2011. *Emosi Anak Usia Dini Dan Strategi Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Mulawarman, Arrifudin, dan Rahmawati. 2020. *Konseling Kelompok Pendekatan Realitas*. Jakarta: Kencana.
- Namora Lumongga. 2011a. *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, Jakarta: Kencana.
- Prayitno. 1998. *Layanan Bimbingan Kelompok Dasar & Profil*. Jakarta: Rineka Cipta
- Riyanto, Yatim. 2011. *Metodologi penelitian pendidikan*. Surabaya: SIC
- Sugiyono. 2022b. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. 2019. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Tarmizi. 2018. *Bimbingan Konseling Islam*. Medan. Perdana Publishing.



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI**  
**Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling**

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id); web: [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

---

## PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman
5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

**Judul** secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

**Nama-nama penulis** ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

**Alamat instansi** penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

**Abstrak** ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

**Kata kunci** (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

**Daftar Pustaka** ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

<b>JURNAL REALITA</b>	<b>VOLUME 9</b>	<b>NOMOR 2</b>	<b>EDISI Oktober 2024</b>	<b>P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340</b>
---------------------------	---------------------	--------------------	-------------------------------	--



*Alamat Redaksi:*

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi  
Universitas Pendidikan Mandalika  
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram  
Telp. (0370) 638991  
Email : [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id)  
Web : [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

