GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING
Volume 09, Nomor 02
Tahun 2026
E-ISSN: 2614-3585
DOI: 1033627

Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom* untuk Meningkatkan regulasi Emosi Siswa *Broken home*

Application of Homeroom Technique Group Guidance to Improve Emotion Regulation among Broken-Home Students

Intan Nur Fadhilla[1], Denok Setiawati[2]
[1,2]Universitas Negeri Surabaya, Indonesia
Email: intan.23319@mhs.unesa.ac.id

Abstrak: *Regulasi emosi adalah keterampilan yang dibutuhkan remaja, tetapi siswa dari keluarga broken home cenderung kesulitan mengelola emosinya. Penelitian ini ingin mengetahui apakah bimbingan kelompok teknik homeroom dapat menaikkan regulasi emosi siswa kelas XI berlatar belakang keluarga broken home di SMK Negeri 1 Pogalan. Pendekatannya kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pre-test-post-test.* Berdasarkan hasil *pre-test,* peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* untuk memilih 6 anak dari populasi sebanyak 26 siswa, dengan kategori 2 siswa dengan skor rendah, 2 siswa dengan skor sedang, dan 2 siswa dengan skor tinggi. *Layanan berlangsung dalam 5 sesi dengan empat tahap bimbingan kelompok. Peneliti mengumpulkan data memakai angket regulasi emosi berisi 21 butir valid dengan Cronbach's Alpha 0,850, lalu menganalisisnya dengan paired sample t-test. Rata-rata skor regulasi emosi naik dari 57,5 pada pre-test menjadi 63,3 pada post-test, dengan nilai signifikansi 0,013 (p < 0,05). Setelah layanan, tidak ada lagi siswa yang masuk kategori rendah. Dengan begitu, bimbingan kelompok teknik homeroom terbukti menaikkan regulasi emosi siswa broken home dalam penelitian ini. Hasil ini perlu dibaca hati-hati karena subjeknya sedikit dan tidak ada kelompok kontrol. Peneliti berikutnya disarankan memakai kelompok kontrol dan subjek yang lebih banyak.*
Kata Kunci*: Bimbingan Kelompok, Homeroom, Regulasi Emosi, Broken Home*

Abstract: *Emotion regulation is a skill adolescents need, yet students from broken home families tend to struggle with managing their emotions. This study examined whether group guidance using the homeroom technique could raise emotion regulation among eleventh-grade students from broken home backgrounds at SMK Negeri 1 Pogalan. It took a quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. From a population of 26 students, the researcher selected 6 through purposive sampling based on pretest scores: 2 with low scores, 2 with moderate scores, and 2 with high scores. The intervention ran for 5 sessions following the four stages of group guidance. Data came from an emotion regulation questionnaire of 21 valid items with a Cronbach's Alpha of 0.850, and a paired sample t-test handled the analysis. The mean emotion regulation score rose from 57.5 on the pretest to 63.3 on the posttest, with a significance value of 0.013 (p < 0.05). After the intervention, no student remained in the low category. In this*

study, then, group guidance with the homeroom technique raised emotion regulation among students from broken home families. The results call for caution because the sample was small and there was no control group. Future studies should use a control group and a larger sample.
***Keywords**: Group Guidance, Homeroom, Emotion Regulation, Broken Home*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase yang penuh perubahan dimulai dari tubuh berubah, cara berpikir bergeser, dan emosi pun terasa berbeda dari sebelumnya. Di tengah semua itu, remaja masih harus menjaga pertemanan, mempertahankan prestasi, dan mencari jati diri. Wajar kalau kemampuan mengelola emosi, atau regulasi emosi, jadi keterampilan yang sangat mereka butuhkan. Gross (2014, dalam Radde et al., 2021) menjelaskan regulasi emosi sebagai cara individu merasakan, memengaruhi, dan mengekspresikan emosinya secara tepat, sementara Thompson (2001, dalam Kumala et al., 2022) menambahkan bahwa prosesnya melibatkan penilaian dan pengubahan reaksi emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi. Remaja yang piawai meregulasi emosi cenderung lebih stabil saat menghadapi tekanan. Sebaliknya, kesulitan meregulasi emosi berkaitan dengan perilaku menyimpang dan rendahnya prestasi akademik.

Anak pertama kali belajar mengatur emosi dari keluarga, padahal tidak semua remaja tumbuh di keluarga yang utuh dan harmonis. Perceraian termasuk penyebab paling umum broken home. Muchlis (2024) melaporkan 465.063 perkara perceraian di Pengadilan Agama seluruh Indonesia pada 2023, sementara BPS (2024) mencatat 408.347 kasus di tahun yang sama. Kabupaten Trenggalek berpenduduk 747.614 jiwa (Putri & Kurniasih, 2025), dan Pengadilan Agama Trenggalek (2025) mencatat 1.611 perkara perceraian sepanjang 2025. Dengan angka sebesar itu, bisa jadi sebagian murid SMKN 1 Pogalan tumbuh dalam keluarga yang tidak utuh.

Dampaknya pada anak tidak kecil. Masi (2021) menemukan kondisi psikologis anak dari keluarga tidak utuh pada murid SMA PGRI Kupang berada pada persentase 63%, dengan tanda berupa rasa sedih, cemas, marah, kesepian, dan tidak aman. Wawancara awal dengan guru BK SMKN 1 Pogalan memperkuat temuan itu. Sebagian murid, kebanyakan dari keluarga broken home, kesulitan meregulasi emosi dan terlihat mudah marah serta berkata kotor, meski ada juga murid broken home yang bisa meregulasinya dengan baik.

Menurut Morris et al. (2007), keluarga memengaruhi cara anak mengelola emosi lewat tiga jalur: anak mengamati orang tuanya, orang tua menerapkan pengasuhan yang berfokus pada emosi, dan suasana emosional di rumah ikut membentuk. Rahma et al. (2024) mengemukakan bahwa minimnya dukungan orang tua berhubungan dengan rendahnya kemampuan remaja mengatur emosi, dan Ramadhanti (2024) menemukan remaja dari keluarga broken home cenderung memakai strategi expressive suppression. Gross (2014) justru memandang regulasi emosi sebagai kemampuan yang bisa dipelajari, dengan cognitive reappraisal dinilai lebih efektif daripada suppression. Karena itu, murid dari keluarga broken home butuh kesempatan di sekolah untuk belajar mengelola emosi secara adaptif. Salah satu caranya adalah bimbingan kelompok teknik homeroom, yaitu kegiatan di luar jam pelajaran yang menghadirkan suasana kelas seperti di rumah (Tohirin, 2013, dalam Andrianie, 2022).

Di bidang lain teknik homeroom telah menunjukkan hasil yang efektif ketika digunakan. Nastiti dan Gumilang (2023) menyimpulkan teknik ini efektif untuk berbagai aspek psikologis siswa, Wulandari et al. (2024) memakainya untuk kedisiplinan belajar siswa SMP PGRI Banyuwangi, dan Hidayati (2024) menemukan konsep diri siswa SMK naik setelah layanan ini. Kajian tentang regulasi emosi siswa broken home sendiri masih berhenti di tataran deskriptif. Jiddan dan Setiawati (2025) mendapati gambaran yang berbeda pada dua peserta didik, Menurut Farih dan Wulandari (2022), regulasi emosi remaja awal dipengaruhi secara positif namun tidak signifikan oleh fungsi keluarga.

Berdasarkan permasalahan diatas, diperlukan upaya untuk membantu siswa dari keluarga broken home dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang adaptif. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui penerapan Teknik homeroom dalam layanan bimbingan kelompok. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik homeroom dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa kelas XI yang berasal dari keluarga broken home di SMKN 1 Pogalan.

METODE

Untuk mengkaji dampak variabel bebas terhadap variabel terikat dalam kondisi yang terkendali, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen (Sugiyono, 2023). Desain yang dipilih adalah desain pre-eksperimen one-group pre-test-post-test dengan pola O1 × O2. O1 merupakan pengukuran awal sebelum terapi, X adalah bimbingan kelompok berbasis homeroom, dan O2 merupakan pengukuran akhir setelah perlakuan. Peneliti memilih strategi ini karena populasi penelitian bersifat khusus dan terbatas jumlahnya, sehingga sulit untuk membentuk kelompok kontrol yang sebanding.

Data penelitian berasal dari dua sumber. Data primernya adalah skor angket regulasi emosi yang siswa isi langsung, sedangkan data sekundernya adalah dokumentasi guru BK tentang identitas keluarga siswa. Penelitian berlangsung di SMK Negeri 1 Pogalan, Kabupaten Trenggalek, pada bulan September semester ganjil tahun ajaran 2026/2027. Populasinya 26 siswa kelas XI berlatar keluarga broken home, yaitu siswa dengan orang tua bercerai yang tidak tinggal bersama orang tuanya, dan penetapannya bersumber dari data identitas keluarga di BK. Peneliti memberikan pre-test kepada seluruh populasi, kemudian memakai

skornya untuk memilih 6 siswa lewat purposive sampling: 2 siswa berskor rendah, 2 sedang, dan 2 tinggi. Jumlah itu mengacu pada ukuran kelompok kecil dalam bimbingan kelompok, yaitu 2 sampai 6 anggota (Nurihsan, 2006, dalam Nasution, 2019). Angket peneliti bagikan langsung saat pre-test dan post-test, dan studi dokumentasi peneliti lakukan bersama guru BK untuk mengenali siswa yang memenuhi kriteria. Peneliti merahasiakan identitas siswa dan memakai data dari BK hanya untuk keperluan penelitian.

Variabel bebasnya adalah bimbingan kelompok teknik homeroom, yaitu layanan kelompok di luar jam pelajaran dengan suasana kelas yang dibuat seperti di rumah (Tohirin, 2013, dalam Andrianie, 2022). Layanan ini berjalan dalam 5 sesi berdurasi 45 sampai 60 menit, dengan empat tahap menurut Prayitno: pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran (Hartanti, 2022).

Variabel terikatnya adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan siswa mengelola emosinya, yang peneliti ukur lewat tiga dimensi dari Gross (2014): tujuan regulasi, strategi regulasi, dan hasil regulasi. Instrumennya angket skala buatan peneliti dengan empat pilihan jawaban tanpa opsi netral (Sugiyono, 2023). Versi awalnya berisi 32 butir dan peneliti uji cobakan pada 35 siswa di luar populasi. Uji validitas memakai korelasi Pearson Product Moment dengan r tabel 0,334 pada taraf 5% (Sujarweni & Utami, 2026), dan hasilnya 21 butir valid, terdiri dari 9 butir favorable dan 12 unfavorable. Nilai Cronbach's Alpha pada 21 butir itu 0,850 (dihitung dengan SPSS 25), jadi instrumen tergolong reliabel. Tiap butir diberi skor 1 sampai 4, sehingga skor total berkisar 21 sampai 84, dan skor yang lebih tinggi berarti regulasi emosi yang lebih baik. Kategorinya: rendah untuk skor 21 sampai 53, sedang 54 sampai 62, dan tinggi 63 sampai 84.

Prosedur penelitian berjalan dalam tiga tahap. Tahap persiapan berisi perizinan ke sekolah, studi dokumentasi bersama guru BK, penyiapan instrumen, dan penyusunan rencana layanan. Pada tahap pelaksanaan, peneliti memulai dengan pre-test ke seluruh populasi dan menetapkan 6 sampel, lalu menjalankan 5 sesi homeroom yang bergerak dari membangun suasana hangat, memahami emosi, mempelajari strategi regulasi, dan melatih pengendalian respon, sampai refleksi. Tahap evaluasi berisi post-test dengan instrumen yang sama setelah sesi kelima selesai. Peneliti lalu membandingkan hasilnya dengan pre-test untuk melihat apakah regulasi emosi siswa naik.

Analisis data memakai statistik parametrik lewat SPSS. Peneliti menguji normalitas dengan Shapiro-Wilk karena sampelnya kecil, lalu menguji perbedaan skor pre-test dan post-test dengan paired sample t-test pada taraf signifikansi 0,05. Kalau $p < 0,05$, H0 ditolak dan H1 diterima, artinya bimbingan kelompok teknik homeroom terbukti meningkatkan regulasi emosi siswa. Kalau $p > 0,05$, H0 diterima, artinya skor *pre-test* dan *post-test* tidak berbeda signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas apakah layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *homeroom* dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada siswa kelas XI yang berlatar belakang keluarga *broken home* di SMK Negeri 1 Pogalan. Sebelum diberikan layanan, Peneliti memberikan *pre-tets* berupa angkat regulasi emosi dengan jumlah 21 item. Skor awal dari angket ini sekaligus menjadi dasar pemilihan sampel, dan setiap siswa diminta untuk menjawab dengan jujur. Setelah kelompok sampel diberikan layanan, peneliti membagikan angket yang sama sebagai *post-test*. Skor hasil *pre-test* dan *post-test* tertera pada tabel berikut.

Tabel.1 Data Skor Pre-test dan Post-test

No	Inisial	Sampel	Hasil Skor			
			Pre-test	kategori	Post-test	Kategori
1.	FM		63	Tinggi	68	Tinggi
2.	FFA		65	Tinggi	65	Tinggi
3.	ZAP		48	Rendah	59	Sedang
4.	ANS		62	Sedang	66	Tinggi
5.	JPM		55	Sedang	62	Sedang
6.	PAN		52	Rendah	60	Sedang

Total	345	380
Rata-rata	57,5	63,3

Dari tabel diatas, terlihat bahwa ada enam siswa mengikuti kedua tes, yang jumlahnya sama dengan rencana sampel yang ditetapkan. Skor total regulasi emosi naik dari 345 menjadi 380 setelah treatment, dan rata-ratanya bergerak dari 57,5 ke 63,3.

Data pre-test regulasi emosi

Peneliti memberikan *pre-test* lebih dulu untuk mengetahui kondisi awal siswa sebelum mereka mengikuti bimbingan kelompok dengan Teknik *homeroom*. Statistik deskriptifnya ditampilkan dalam tabel dibawah ini.

Tabel.2 Statistik data *pre-test* regulasi emosi

Statistik		*Pre-test*
N	Valid	6
	Missing	0
Mean		57,5
Median		58,5
Std. Deviation		6,8
Minimum		48
Maximum		65

Tabel itu memuat enam data valid, jumlah yang cocok dengan sampel penelitian. Rata-rata regulasi emosi siswa adalah 57,5 dengan median 58,5 dan standar deviasi 6,8. Skor terendah adalah 48 dan skor tertinggi 65.

Data post-test regulasi emosi

Setelah pemberian *treatment*, peneliti memberikan tes akhir (*post-test*) untuk melihat kondisi regulasi emosi setelah menerima *treatment*. Hasil satatistiknya pada tabel dibawah ini.

Tabel. 3 Statistik data *post-test* regulasi emosi

Statistik		*Post-test*
N	Valid	6
	Missing	0
Mean		63,3
Median		63,5
Std. Deviation		3,55
Minimum		59
Maximum		68

Data valid pada tabel ini juga berjumlah enam, sesuai dengan sampel yang ada. Rata-rata skor siswa adalah 63,3, mediannya 63,5, dan standar deviasinya 3,55. Skor terendah 59, sedangkan skor tertinggi 68.

Uji normalitas data

Hasil statistik dari pengujian normalitas regulasi emosi untuk kelompok sampel disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel.4 Data statistik hasil uji normalitas

Uji normalitas Shapiro-Wilk		
	Df	Sig.
Pre	6	.487
Post	6	.699

Hasil menunjukkan bahwa data *pre-test* serta *post-test* memiliki distribusi normal seperti yang *terlihat* pada tabel di atas. Nilai signifikansi *pre-test* sebesar 0,487 dan *post-test* sebesar 0,699, keduanya lebih besar dari 0,05, sehingga asumsi normalitas terpenuhi.

Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian ini menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* dapat meningkatkan regulasi emosi pada siswa kelas XI yang berlatar belakang keluarga *broken home* di SMK Negeri 1 Pogalan. Untuk mengujinya, peneliti menggunakan *Paired Sample t-Test* untuk membandingkan skor sebelum dan setelah *treatment*. Hasilnya tersaji dalam tabel dibawah ini.

Tabel 5 Data hasil uji *Paired Sample t-Test*

Paired Samples Test

	Paired Differences							
	95% Confidence Interval of the Difference							
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 Pre-test *Post-test*	-5.833	3.763	1.536	- 9.783	-1.883	-3.796	5	.013

Hasil uji menunjukkan adanya signifikansi. Akibatnya, H_1 diterima dan H_0 ditolak. Karena nilai rata-rata *pre-test* lebih rendah daripada nilai rata-rata *post-test*, nilai-t memiliki tanda negatif. Bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* terbukti meningkatkan keterampilan regulasi emosi siswa kelas XI yang berasal dari keluarga *broken home* di SMK Negeri 1 Pogalan, hal ini terlihat dari perbedaan yang jelas dan signifikan pada skor regulasi emosi siswa sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa siswa kelas XI dari keluarga dengan kondisi broken home di SMK Negeri 1 Pogalan dapat meningkatkan keterampilan regulasi emosi mereka melalui bimbingan kelompok dengan teknik homeroom. Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh program tersebut terhadap kemampuan regulasi emosi siswa, peneliti menggunakan perangkat lunak SPSS 25 dan uji Paired Sample t-Test.

Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Diraikha Salsabiella dan Gusman Lesmana (2026) yang berjudul "Penerapan Teknik Psikoedukasi dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosi Siswa SMA." Dengan menggunakan metode observasi, wawancara, dan perekaman sebagai teknik pengumpulan data, mereka mengkaji penggunaan teknik psikoedukasi dalam bimbingan kelompok di SMA Swasta Asuhan Daya. Subjeknya siswa kelas XI yang kesulitan mengelola emosi. Telah terbukti bahwa penggunaan strategi psikoedukasi dalam terapi kelompok dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk mengendalikan emosi mereka. Siswa terbukti mampu menunjukkan perilaku yang lebih baik dan lebih positif. Oleh karena itu, para peneliti meyakini bahwa

pendekatan ini merupakan cara yang efektif untuk membantu siswa mengendalikan emosi mereka dengan lebih baik meningkatkan regulasi emosi anak.

Kedua penelitian tersebut berfokus pada bimbingan kelompok dan regulasi emosi, serta menemukan bahwa intervensi bimbingan kelompok dapat meningkatkan regulasi emosi siswa. Menurut Hartanti (2022:11), bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan dalam lingkungan kelompok, yang dapat mencakup penyampaian informasi atau kegiatan kelompok untuk mengatasi berbagai kesulitan di bidang sosial, pribadi, profesional, maupun pendidikan. Berbeda dengan percakapan biasa, layanan ini bersifat terstruktur dan bertujuan mendukung perkembangan setiap peserta melalui dinamika yang muncul di dalam kelompok tersebut. Pelaksanaan bimbingan kelompok dalam penelitian ini mengikuti empat tahapan yang dikemukakan oleh Prayitno (dalam Hartanti, 2022): pembentukan, peralihan, kegiatan, dan penutupan. Dengan menggunakan teknik homeroom, peneliti menerapkan keempat tahapan tersebut pada setiap sesi.

Pada tahap pembentukan, peneliti membangun hubungan yang akrab dengan anggota kelompok untuk menumbuhkan dinamika kelompok. Setiap peserta memperkenalkan diri—mencakup nama, kelas, hobi, cita-cita, dan alamat, lalu kelompok memilih topik percakapan yang mereka minati. Strategi ini memudahkan anggota untuk menyampaikan hal-hal yang menjadi perhatian mereka serta menciptakan suasana yang lebih hidup. Peneliti memimpin doa untuk memulai sesi tersebut.

Membahas tahap transisi kelompok. Peneliti kemudian mendorong para siswa untuk secara aktif menyuarakan gagasan mereka sembari memaparkan rangkaian kegiatan selanjutnya, termasuk konsep bimbingan kelompok, prinsip-prinsipnya, serta pemahaman dasar mengenai emosi. Kegiatan dimulai dengan tahap kedua, yang mencakup sesi pembuka (termasuk aktivitas ice-breaking) serta sesi inti.

Tahap kegiatan atau inti berisi penjelasan tentang regulasi emosi. Materinya meliputi definisi emosi, pengertian regulasi emosi, alasan kita perlu memahami emosi, berbagai bentuk emosi, magical circle (hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan), dan definisi penerimaan emosi. Selain itu, para peneliti menguraikan lima cara untuk mengendalikan emosi, yakni pemilihan situasi, modifikasi situasi, pengarahan perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi respons. Semua materi ini peneliti ambil dari buku modul pelatihan regulasi emosi untuk remaja karya Fathana Gina, S.Psi., M.Psi. dan Yulia Fitriani, S.Psi., M.A. (Gina & Fitriani, 2023). Peneliti menyajikannya lewat PowerPoint, lalu membagikan LKM setelah sesi agar siswa lebih mudah memahami materi. Siswa didorong berbagi pengalaman yang berkaitan dengan materi, memberi komentar, dan bertanya jika ada yang belum jelas. Materi disampaikan bertahap dalam lima pertemuan, masing-masing sekitar 45 menit pada jam istirahat kedua di ruang bimbingan individu.

Setiap sesi diakhiri dengan perwakilan kelompok yang merangkum percakapan atau menyampaikan pemahaman mereka mengenai materi hari itu. Setelah itu, peneliti memberikan ringkasan topik yang akan dibahas pada sesi berikutnya. Usai setiap sesi, peneliti memberikan post-test menggunakan kuesioner regulasi emosi yang sama dengan yang digunakan pada *pre-test*.

PENUTUP

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok dengan Teknik *homeroom* dapat membantu siswa kelas XI yang berasal dari keluarga *broken home* di SMKN 1 Pogalan dalam meregulasi emosi mereka dengan lebih baik. Dengan nilai signifikansi 0,013 ($p < 0,05$), skor rata-rata regulasi emosi keenam siswa tersebut meningkat dari 57,5 pada saat *pre-test* menjadi 63,3 pada saat *post-test*. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Setelah diberikan intervensi, tidak terdapat siswa yang masuk dalam kategori rendah. Namun, karena penelitian ini hanya melibatkan 6 siswa dan menggunakan desain *pre-test* dan *post-test* satu kelompok dan tanpa kelompok kontrol, maka hasilnya harus disikapi dengan hati-hati dan belum dapat digeneralisasikan. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain *quasi-eksperimental* dengan kelompok kontrol, ukuran sampel yang lebih besar, serta tindak lanjut untuk memastikan apakah peningkatan skor tersebut bersifat berkelanjutan. Konselor sekolah atau guru bk dapat menerapkan Teknik ini sebagai bentuk intervensi di luar jam pelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

Andrianie, S. (2022). Teknik *homeroom* sebagai upaya untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran), 5*, 739-749. https://doi.org/10.29407/c3833f20

Badan Pusat Statistik. (2024). *Data nikah dan cerai Indonesia 2023*. https://www.bps.go.id Farih, Y. N., & Wulandari, P. Y. (2022). Pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi pada remaja awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2*(1),

445-455. https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34367

Gina, F., & Fitriani, Y. (2023). *Modul pelatihan regulasi emosi untuk remaja*. Eureka Media Aksara.

Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press. Hartanti, J. (2022). *Bimbingan kelompok*. UD Duta Sablon.

Hidayati, B. A. (2024). Kemanjuran teknik *homeroom* dalam bingkai bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa sekolah menengah kejuruan. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling Studies, 1*(2), 94-100.

https://doi.org/10.64420/ijgcs.v1i2.230

Jiddan, F. S., & Setiawati, D. (2025). Regulasi emosi peserta didik korban *broken home* di SMP Negeri 39 Surabaya. *Jurnal BK UNESA, 15*(1), 172-178.

Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 9*(3), 19-29.

https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i3.46151

Masi, L. M. (2021). Analisis kondisi psikologis anak dari keluarga *broken home* pada siswa SMA PGRI Kupang. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran, dan Pembelajaran, 7*(1), 214-226. https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.2968

Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social*

Development, 16(2), 361-388. https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x

Muchlis. (2024). *Prinsip mempersulit perceraian: Upaya menjaga keutuhan keluarga*. Direktorat Jenderal Badan Peradilan Agama Mahkamah Agung RI. https://badilag.mahkamahagung.go.id/pojok-dirjen/prinsip-mempersulit-perceraian-upaya-menjaga-keutuhan-keluarga

Nasution, H. S., & Abdillah. (2019). *Bimbingan* bimbingan *"Konsep, teori, dan aplikasinya"*.

Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).

Nastiti, A. P., & Gumilang, G. S. (2023). Profil teknik *homeroom* sebagai strategi jitu dalam bimbingan kelompok. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran), 6*, 852-856. https://doi.org/10.29407/2xmnbs15

Pengadilan Agama Trenggalek. (2025). *Laporan pelaksanaan kegiatan*. https://patrenggalek.go.id/kesekretariatan/laporan/laporan-tahunan

Putri, A. B., & Kurniasih, H. C. (2025). *Indikator kesejahteraan rakyat Kabupaten Trenggalek*

(Vol. 10). BPS Kabupaten Trenggalek.

Radde, H. A., Nurrahmah, N., Nurhikmah, N., & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas konstrak dari emotion regulation questionnaire versi bahasa Indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter, 1*(2), 152-160. https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284

Rahma, S. A., Ikhsan, A. P. P., & Yemima, D. (2024). Dampak pengabaian orang tua terhadap regulasi emosi anak. *Jurnal Psikologi, 1*(4). https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2649

Salsabiella, D., & Lesmana, G. (2025). Penerapan Teknik Psikoedukatif dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosional Siswa SMA. *Al Iman: Jurnal Keislaman dan Kemasyarakatan*, *9*(1), 45-58.

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sujarweni, V. W., & Utami, L. R. (2026). *The guide book of SPSS: Cara mudah dan cepat mengolah data penelitian dengan SPSS*. Anak Hebat Indonesia.