**Mengelola Emosi Siswa *Broken Home* Menggunakan Konseling Realita Teknik Metafora**

Adilia Puspita Sari1, Leny Latifah2\*, Ajeng Intan Nur Rahmawati3

1SMA Dharma Wanita 01 Bululawang Kabupaten Malang, 2,3Universitas PGRI Kanjuruhan Malang

E-mail: adiliaps09@gmail.com1, lenylatifah@unikama.ac.id2, ajengintan@unikama.ac.id3

Artikel diterima: XX XXXXXX 202X; direvisi: XX XXXXXX 202X; disetujui: XX XXXXXX 202X

**ABSTRAK**

Salah satu aspek yang tidak dapat terpisah dari manusia adalah emosi, apalagi pada saat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitasnya yang baru. Pengelolaan emosi yang rendah dapat menghambat seseorang untuk mengenal diri dan bersosialisasi dengan orang lain. Penelitian ini dilksanakan demi mengetahui keefektifan konseling realita teknik metafora dalam meningkatkan kelola emosi siswa *broken home* di SMA Dharma Wanita 01 Bululawang Kabupaten Malang. Desain penelitian yang digunakan adalah desain subyek tunggal *(single subject design)* rancangan A-B-A dengan subjek penelitian 3 siswa berlatar belakang *broken home* dengan pengelolaan emosi rendah berdasarkan dari hasil angket. Instrumen yang digunakan adalah angket, observasi dan treatment konseling realita teknik metafora. Hasil penelitian menunjukkan dari skor awal diperolah jumlah rata-rata tiap aspek, menunjukkan tingkat emosi yang tinggi dan setelah diberikan treatment konseling realita teknik metafora kondisi konseli menunjukkan perbaikan dalam mengelola emosi yang dibuktikan dengan adanya grafik garis pengelolaan emosi. Hasil penelitian tersebut menerangkan bahwa konseling realita teknik metafora efektif untuk meningkatkan pengelolaan emosi siswa *broken home*. Sealain itu penelitian ini disimpulkan berhasil karena tingkat perubahan yang terjadi setelah menerima intervensi menunjukkan sikap yang lebih baik, dengan kata lain perlakuan yang diberikan efektif yang mengurangi perasaan emosi pada siswa *broken home*.

***Kata Kunci:***  *konseling realita; pengelolaan emosi; siswa* broken home*; ­teknik metafora*

***ABSTRACT***

*One of the inseparable aspects of being human is emotion, especially when adapting to a new environment. Poor emotional management can prevent people from knowing themselves and socializing with others. This study was conducted to understand the effectiveness of reality counseling of metaphor techniques to improve the emotional management of broken home students at SMA Dharma Wanita 01 Bululawang, Malang Regency. The research design used is a single subject design (single subject design) A-B-A design with 3 students with a broken home background as the research subject and poor emotional management based on the questionnaire results. The instruments used are questionnaires, observation, and metaphorical reality counseling techniques. The results show that from the initial score obtained the average number of each aspect, shows a high level of emotion. After being given counseling treatment, the reality of the metaphor technique of the counselor's situation shows an improvement in managing emotions. the presence of a line chart to manage emotions. The results of this research show that reality counseling with metaphor technique effectively improves the emotional management of broken home students. In addition, this study is considered successful because the level of change that occurs after receiving the intervention shows a better attitude, in other words, the treatment given is effective which can reduce the emotional feelings of broken-home students.*

Keywords: *counseling reality; broken home students; emotional management; metaphorical technique;*



**PENDAHULUAN**

Emosi siswa yang berada dalam masa transisi antara masa kanak-kanak menuju dewasa atau populer disebut masa remaja perlu mengelola emosi dengan baik dengan tujuan untuk tumbuh secara utuh dan siap menerima tuntutan masyarakat (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Menurut (Azizah & Rahayu, 2022), remaja adalah masa puncak emosi yang tinggi, sehingga sering kita pahami bahwa remaja adalah masa badai, stress dan depresi. Masa dimana remaja menghadapi berbagai masalah penyesuaian sebagai akibat dari perkembangan fisik, mental dan sosial (Mataputun & Saud, 2020). Sudah pasti remaja dapat mempengaruhi kehidupan pribadi dan sosialnya karena emosi sangat penting dalam kehidupan (Hadi, 2020). Salah satu tugas perkembangan menurut (Hurlock, 2001) adalah pencapaian kemandirian emosional, dimana remaja harus mengelola emosinya dengan baik. Jika remaja dapat mengendalikan emosinya yang berkembang tersebut, maka peristiwa-peristiwa dalam hidupnya mendatang dapat dengan mudah diselesaikan (Ulya, 2021).

Pengelolaan emosi bertujuan untuk menemukan keseimbangan dalam emosi, sehingga perilaku yang dihasilkan dapat diatur (Niu & Niemi, 2020). Kemampuan siswa dalam mengendalikan emosinya berbeda-beda, tidak semua siswa dapat mengungkapkan perasaannya dengan baik, dan hal ini sering menimbulkan perilaku yang buruk. (Niu et al., 2022). Perbedaan kemampuan siswa dalam mengelola emosi dapat dipengaruhi oleh beragam faktor yang mana salah satu faktor penentunya adalah peran keluarga sebagai dasar pembentukan karakter siswa tersebut (Pérez-Fuentes et al., 2019). Banyak hal yang membuat siswa kurang bahagia dan termotivasi dalam menjalani kehidupan karena tidak adanya dorongan dan dukungan dari diri sendiri maupun orang lain. (Hayati, 2020). Segala wujud permasalahan anak yang terjadi di sekitar lingkungannya akan selalu bermuara terhadap keadaan keluarga (Adevita, 2021). Menurut (Lerner et al., 2019), interaksi dalam keluarga merupakan interaksi paling kuat yang akan membentuk identitas suatu individu. Karakter diri anak dipengaruhi oleh lingkungan sekitar yang tidak terlepas dari pengasuhan kedua orang tuanya, ayah dan ibu (Boca & Saraçlı, 2019). Atmosfer yang tercipta dalam suatu keluarga akan membentuk lingkungan kondusif yang berdampak baik terhadap pertumbuhan psikis sehingga anak tumbuh dengan kemampuan pengelolaan emosi yang bagus (Adevita, 2021). Hal ini tentu berbeda dengan anak yang berlatar belakang keluarga broken home, yakni rusaknya hubungan antar anggota keluarga yang disebabkan baik itu faktor internal atau faktor eksternal (Kurniasih, 2019).

Di sekolah, anak-anak yang dengan kondisi *broken home* lebih rentan ketertinggalan kelas dan penurunan prestasi belajar (Durrotunnisa & Hanita, 2022). Dalam hal ini, pengelolaan emosi yang tidak stabil akan sangat berpengaruh terhadap performa akademik anak (Sari et al., 2020). Suasana keluarga yang sudah tidak ada lagi keharmonisan, anak akan selalu menjadi korban. Kehidupan anak khususnya dalam hal pendidikan akan terganggu sebab fokus pikirannya tidak terkonsentrasi terhadap pelajaran. Ketika beranjak dewasa, anak akan merasakan rendahnya harga diri (self esteem), adanya rasa marah dalam diri (anger) dan merasa malu (shame) karena hidupnya berbeda dengan anak lain (Sardi et al., 2021). Sebab, kehilangan kasih sayang orang tua sama artinya dengan kehilangan rasa aman bagi seorang anak dalam menjalani perjuangan hidupnya. Mental yang tertekan mempengaruhi pikiran sehingga dapat menimbulkan stress dan frustasi sehingga dilmapiaskan oleh anak menjadi suatu kenakalan remaja seperti konsumsi narkoba, hubungan seksual, pencurian, merokok, bahkan anak dapat mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri. (Priambodo, 2023).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan dengan mewawancarai Wakil Kepala Sekolah bidang Kesiswaan yang disertai dengan riwayat catatan pada buku kesiswaan di SMA Dharma Wanita 01 Bululawang pada 3 Juni 2022, diketahui bahwa terdapat sebagian siswa broken home memiliki masalah dalam pengelolaan emosi, sehingga muncul berbagai perilaku seperti melawan guru, membentak guru, mudah marah kepada teman, bersikap kasar terhadap teman, berbahasa kasar di lingkungan sekolah yang sebagian besar berasal dari siswa kelas X dan XII SMA Dharma Wanita 01 Bululawang. Penanganan pengelolaan emosi pada siswa di SMA Dharma Wanita 01 Bululawang masih belum optimal. Terkait dengan kurang optimalnya pembinaan pengelolaan emosi terhadap siswa dapat terdapat dua indikasi utama. Pertama, belum ada satu kebijakan yang dikaji secara serius oleh pihak sekolah sebagai strategi khusus dalam pengelolaan emosi siswa yang akan berdampak terhadap kenakalan remaja dan yang kedua adalah jumlah tenaga pendidik yang tidak sebanding dengan banyaknya permasalahan siswa. Realita yang ada menjadi sebuah tantangan didalam dunia pendidikan dimasa depan bahwa teori pengelolaan emosi Goleman (Saparwadi & Sahrandi, 2021) mengemukakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan terbesar untuk memotivasi, tabah menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur suasana hati. Ada lima unsur kecerdasan emosional dalam teori Goleman (Saparwadi & Sahrandi, 2021) yaitu, keterampilan sosial, empati, motivasi, pengaturan diri, dan kesadaran diri.

Guna mendukung lancarnya penelitian, peneliti menggunakan konseling realita yang berlandaskan 3 R (Right, Responsibility,Reality) (Jusoh, 2018). Penggunaan pendekatan ini sangat relevan sebab anak yang tidak memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik khususnya anak broken home,seringnya mengalami krisis identitas. Kebutuhan atas identitas diri, kebutuhan untuk merasa unik, terpisah dan berbeda dari orang lain dalam masyarakat, merupakan tujuan konseling realita, artinya orang berhasil mencapainya tujuan hidup mereka. dengan success identity (Padillah, 2020). Konseling realita dapat menggunakan beberapa teknik dalam proses konseling sebagai panduan untuk mengelola masalah konseli. Metode yang digunakan peneliti adalah model metafora. Metafora secara umum adalah cara membicarakan sesuatu yang dinyatakan dalam unsur lain atau memindahkan makna dari satu unsur ke unsur lain. (Wahid, 2018). Lebih lanjut (Sulistyaningsih et al., 2018) mengatakan bahwa metafora adalah perumpamaan yang melibatkan perbandingan komparatif, perumpamaan ini mengekspresikan sesuatu dengan cara yang berbeda, alih-alih membuat deskripsi tentang banyak aspek, situasi, dan proses dalam kehidupan konseli, metafora dapat memberikan penjelasan lain. Metafora adalah upaya untuk mengungkapkan ide atau masalah secara lebih tepat, agar lebih mudah dipahami. (Sulistyaningsih et al., 2018).

Konselor tidak hanya menyiapkan dan menjelaskan cerita yang sesuai dengan situasi atau masalah konseli dan sesuai dengan hasil yang akan dicapai melalui strategi *healing stories*. Namun, konseli juga memiliki peran dalam bercerita untuk menyelesaikan masalah dan mencapai hasil (Mega, 2021). Penggunaan metafora dengan segala kelebihannya dapat memfasilitasi evaluasi secara lebih efektif dibandingkan dengan menggunakan pertanyaan terstruktur seperti yang sering dilakukan dalam umumnya konseling realita (Wantaritati et al., 2022). Jika dia diberi cerita tentang karakter (tidak berhubungan langsung dengan konseli), konseli akan mendengarkan tanpa perlawanan (Nadhifa et al., 2020). Ini karena di satu sisi ceritanya asyik untuk didengarkan, tetapi di sisi lain, cerita tersebut dapat menekankan hal-hal tertentu (dalam hal ini masalah nilai pribadi) yang menjadi perhatian konseli tanpa mengatakannya secara langsung. (Pangastuti & Nuryono, 2019). Berdasarkan pemaparan di atas maka diperlukan pengkajian lebih lanjut guna menelaah fungsi efektifitas konseling realita teknik metafora dalam mengelola emosi siswa brokenhome.

**METODE**

Metode *Single Subject Research* (*SSR*) digunakan dalam penelitian ini karena subjek peneltian adalah subjek tunggal dalam konteks siswa *broken home* untuk melakukan kajian secara mendalam atau khusus tentang hal-hal yang terjadi utamanya pengelolaan emosi siswa yang dipelajari selama periode waktu tertentu. (Richards, 2018). Desain penelitian tersebut menggunakan *A-B-A* (*Applied Behavior Analysis*) (Cooper et al., 2020).Populasi penelitian adalah siswa SMA 01 Dharma Wanita Bululawang, dengan tiga subjek penelitian yaitu ALD, AS, dan IAJ yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling* menggunakan instrumen emosi siswa *broken home* untuk memperoleh subjek penelitian. Berikut lebih jelasnya:

**Tabel 1. Kriteria Siswa Broken Home**

| **Presentase** | **Kriteria** |
| --- | --- |
| 0% - 25% | Masalah Ringan Sekali |
| 26% - 50% | Masalah Ringan |
| 51% - 75% | Masalah Berat |
| 76% - 100% | Masalah Berat Sekali |

**Tabel 2. Subjek Penelitian**

| **No.** | **Kode Nama** | **Skor** | **Peresentase** | **Kriteria** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | ADL | 109 | 71,71% | Masalah Berat |
| 2 | AS | 111 | 73,02% | Masalah Berat |
| 3 | IAJ | 125 | 82% | Masalah Berat Sekali |

Dari ketiga subjek tersebut kemudian ditentukan sebanyak tiga sesi dalam tiga hari untuk menentukan *baseline* 1 (A1) guna mendapatkan gambaran awal pengelolaan emosi siswa. Kemudian B (intervensi) dilaksanakan sebanyak tujuh sesi selama tujuh hari. Selanjutnya *baseline* 2 (A2) sebanyak lima sesi dalam lima hari untuk memperkuat hasil konseling realita teknik metafora. Penelitian ini dianalisis secara statistik deskriptif, dengan tujuan memperoleh gambaran grafik secara nyata dalam waktu tertentu mengenai tingkat pengelolaan emosi siswa *broken home* menggunakan konseling realita teknik metafora.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berikut peneliti sajikan grafik analisis perhitungan pengelolaan emosi siswa *broken home* setiap subjek penelitian secara keseluruhan mulai dari fase *baseline* 1 (A1), fase intervensi (B) dan fase *baseline* 2 (A2) yang dalam pelaksanaannya peneliti melakukan penelitian sebanyak lima belas sesi yang terbagi menjadi 3 kali pertemuan untuk *baseline* 1 (A1), 7 kali pertemuan untuk pelaksanaan intervensi (B) dan 5 kali pertemuan untuk *baseline* 2 (A2).

**Grafik 1. Analisis Perhitungan Pengelolaan Emosi Siswa *Broken Home* siswa ALD**

**Grafik 2. Analisis Perhitungan Pengelolaan Emosi Siswa *Broken Home* Subjek AS**

**Grafik 3. Analisis Perhitungan Pengelolaan Emosi Siswa *Broken Home* Subjek IAJ**

Pada *baseline* 1 (A1) nilai yang diperoleh subjek dimulai dari sesi satu sampai tiga dan dilihat dari *trend stability* , nilai yang diperoleh adalah 67% sampai 100% yang berada pada kategori mengalami masalah berat hingga sangat berat. Dalam pelaksanaan intervensi peneliti memberikan konseling realita teknik metafora untuk meningkatkan keterampilan emosional siswa yang mengalami *broken home* dan hasil skor total subjek dapat dikatakan sudah meningkat daripada saat sebelum penelitian. Bahkan saat intervensi, nilai stabilitas yang diperoleh menunjukkan peningkatan skor *trend stability*. Sedangkan pada *baseline* 2 (A2), nilai yang diperoleh ketiga subjek dibandingkan dengan *baseline* 1 (A1) sebelum intervensi dapat dikatakan meningkat. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kemampuan mengelola emosi siswa *broken home* lebih baik dari sebelumnya, dengan kata lain konseling realita teknik metafora dapat meningkatkan pengelolaan emosi siswa *broken home* hal ini terbukti dari proses hingga hasil penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh beberapa temuan diantaranya; pertama, tingkat pengelolaan emosi siswa *broken home* di SMA Dharma Wanita 01 Bululawang sebelum diberikan intervensi konseling realita teknik metafora sebagian besar berada pada kateori rendah hal ini dibuktikan dari hasil angket pengelolaan emosi dan juga hasil observasi yang dilakukan selama 3 hari. Selanjutnya dilakukan pemberian konseling menggunakan pendekatan realita teknik metafora dengan kesimpulan bahwa kondisi emosi siswa banyak disebabkan oleh faktor keluarga, keluarga yang tidak baik-baik saja menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi siswa SMA Dharma Wanita 01 Bululawang dalam kemampuannya mengelola emosi, akhirnya timbul berbagai sikap yang tidak diinginkan seperti: membantah guru, mudah marah, melawan guru, bersikap kasar terhadap teman dan berbahasa kurang baik saat berada di lingkungan sekolah sehingga dengan sikap tersebut berdampak pada proses belajar dan proses bersosialisasi.

Pengelolaan emosi sangat dibutuhkan siswa terutama siswa dengan latarbelakang keluarga *broken home*. Emosi yang tidak dapat dikendalikan membuat siswa merasa diasingkan dan tidak diperdulikan oleh lingkungan disekitar, kemampuan mengendalikan emosi merupakan keterampilan yang dapat dipelajari (Ulya, 2021). Pengelolaan emosi merupakan bagian dari kecerdasan emosi yang banyak ditemukan dalam penelitian melalui pengalamannya sendiri (Saparwadi & Sahrandi, 2021). Karena pengelolaan emosi tidak dapat dicapai hanya dengan mempersiapkan hal-hal tetapi juga dengan pelatihan atau pembelajaran dengan tujuan untuk mengenal, memahami dan mengekspresikan emosi dalam bidang yang tepat dan upaya untuk mengendalikan emosi sehingga dapat mengendalikan dan dapat menggunakannya untuk menyelesaikan persoalan yang kompleks dalam menjalani kehidupan, terutama yang berkaitan dengan hubungan interpersonal (Bariyyah & Latifah, 2019). Inilah sebabnya mengapa manajemen emosi yang baik penting bagi semua siswa.

Konseling realita teknik metafora ini sesuai dengan kajian teori pada bab pendahuluan yang menyatakan bahwa konseling realita merupakan suatu upaya membantu subjek atau konseli agar tidak terjebak pada masa lalu dan berfokus pada realita atau kenyataan hidup sekarang yang sedang dijalani (Wantaritati et al., 2022). Metode eksperimen dalam konseling realita teknik merupakan upaya memfasilitasi dan membangun hubungan antara konselor dan konseli dengan cara mengembangkan makna secara tidak langsung agar dapat memperoleh pengetahuan baru (Sulistyaningsih et al., 2018). Sehingga konseli dapat meningkatkan perasaan bahagianya dan meningkatkan pengendalian emosinya. Hal ini menegaskan bahwa penelitian yang dilakukan valid berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dan dikombinasikan dengan proses aplikasi menggunakan desain A-B-A, penggunaan informasi desain eksperimen berpengaruh positif dalam meningkatkan keterampilan pengelolaan emosi pada siswa *broken home*.

**KESIMPULAN**

Pengelolaan emosi pada siswa *broken home* di SMA Dharma Wanita 01 Bululawang sebelum mendapatkan layanan konseling realita teknik metafora termasuk dalam kategori rendah. Dimana siswa cenderung enggan membuka diri kepada sesama teman, tidak merawat dirinya dengan baik, suka berkata kasar dan melampiaskan emosi pada hal yang tidak benar. Namun setelah mendapatkan treatment konseling, para siswa berlatar belakang *broken home* tersebut jauh lebih bisa mengendalikan emosinya. Hal ini membuktikan bahwa konseling realita teknik metafora terbukti efektif untuk meningkatkan pengelolaan emosi siswa *broken home* di SMA Dharma Wanita 01 Bululawang. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbandingan skor atau grafik pengelolaan emosi pada masa *baseline* 1, intervensi dan *baseline* 2. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan atau rujukan dalam melakukan penelitian serupa, yang bertujuan untuk meningkatkan pengelolaan emosi siswa *broken home* di sekolah lainnya.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adevita, M. (2021). Peran orang tua pada motivasi belajar anak dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. *JPUS: Jurnal Pendidikan Untuk Semua*, *5*(1), 64–77.

Azizah, K., & Rahayu, B. A. (2022). Hubungan Pola Asuh Orangtua dengan Kematangan Emosi Remaja di SMK Negeri 2 Sewon Bantul Yogyakarta. *Nursing Science Journal (NSJ)*, *3*(1), 27–32.

Bariyyah, K., & Latifah, L. (2019). Kecerdasan Emosi Siswa Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenjang Kelas. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, *4*(2), 68–75.

Boca, G. D., & Saraçlı, S. (2019). Environmental education and student’s perception, for sustainability. *Sustainability*, *11*(6), 1553.

Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2020). *Applied behavior analysis*. Pearson UK.

Durrotunnisa, D., & Hanita, R. N. (2022). Konseling Kelompok Teknik Reinforcement Positif untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Broken Home. *Jurnal Basicedu*, *6*(1), 315–323.

Hadi, S. (2020). Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan Nilai Tafakkur untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Remaja Putra Panti Asuhan Darul Ihsan Prambanan Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, *10*(2), 155–165.

Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, *15*(2), 148–156.

Hayati, A. S. (2020). Peran orang tua dalam meningkatkan motivasi belajar anak dengan sistem daring pada masa pandemi di Desa Depokrejo, Kebumen. *Tasyri’: Jurnal Tarbiyah-Syari’ah Islamiyah*, *27*(2), 23–32.

Hurlock, E. B. (2001). *Developmental Psychology*. Tata McGraw-Hill Education.

Jusoh, A. J. Bin. (2018). Choice Theory and Reality Therapy in Individual and Group Counseling in A Malaysian Context. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, *37*(2), 75.

Kurniasih, A. (2019). Regulasi emosi pada anak broken home. *Universitas Semarang*, *1*(2), 1–11.

Lerner, R. M., Lerner, J. V, & Chase, P. A. (2019). Toward enhancing the role of idiographic‐based analyses in describing, explaining, and optimizing the study of human development: The sample case of adolescent⟷ family relationships. *Journal of Family Theory & Review*, *11*(4), 495–509.

Mataputun, Y., & Saud, H. (2020). Analisis komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri remaja. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *8*(1), 32–37.

Mega, N. (2021). *Teknik Metafora Sebagai Terapi Stres dalam Perspektif George William Burns*. IAIN Purwokerto.

Nadhifa, F., Habsy, B. A., & Ridjal, T. (2020). Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah, Efektifkah? *Perspektif Ilmu Pendidikan*, *34*(1), 49–58.

Niu, S. J., & Niemi, H. (2020). Teachers support of students’ social-emotional and self-management skills using a solution-focused skillful-class method. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*.

Niu, S. J., Niemi, H., & Furman, B. (2022). Supporting K-12 Students to Learn Social-Emotional and Self-Management Skills for Their Sustainable Growth with the Solution-Focused Kids’ Skills Method. *Sustainability*, *14*(13), 7947.

Padillah, R. (2020). Implementasi Konseling Realitas dalam Menangani Krisis Identitas pada Remaja. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, *3*(3), 120–125.

Pangastuti, C. S., & Nuryono, W. (2019). Pengembangan Buku Cerita untuk Meningkatkan Literasi Emosional dengan Teknik Metafora pada Siswa Kelas X di SMA Trimurti Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, *9*.

Pérez-Fuentes, M. del C., Molero Jurado, M. del M., Barragán Martín, A. B., & Gazquez Linares, J. J. (2019). Family functioning, emotional intelligence, and values: Analysis of the relationship with aggressive behavior in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(3), 478.

Priambodo, A. (2023). Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Fun Games dan Deteksi Dini Gangguan Kejiwaan Di Kabupaten Lamongan. *Laksana Olahraga*, *1*(1), 1–10.

Richards, S. B. (2018). *Single subject research: Applications in educational settings*. Cengage Learning.

Saparwadi, S., & Sahrandi, A. (2021). Mengenal Konsep Daniel Goleman dan Pemikirannya dalam Kecerdasan Emosi. *Al Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, *4*(1), 17–36.

Sardi, S., Budianto, B., Pranata, J., & Suryanti, S. (2021). Penerapan Konseling Realita dan Mindfulness Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa Broken Home. *Jurnal HUMMANSI (Humaniora, Manajemen, Akuntansi)*, *4*(1), 19–30.

Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh manajemen stress dan kelola emosi terhadap tingkat kecemasan siswa di masa new normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *2*(2), 62–67.

Sulistyaningsih, R., Mashar, R., & Yuhenita, N. N. (2018). Efektivitas Teknik Metafora Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa. *Jurnal Pendidikan*, *10*(1).

Ulya, M. (2021). Pengelolaan dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al Quran. *El-Umdah*, *4*(2), 159–184.

Wahid, H. (2018). Efektifitas konseling kelompok dengan teknik metafora berbentuk healing stories untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa SMA. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *1*(1).

Wantaritati, Y. I., Rahman, D. H., & Utami, N. W. (2022). Pengembangan Panduan Konseling Realitas dengan Teknik Metafora untuk Menurunkan Perilaku Menyontek Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, *2*(7), 661–672.