

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa perpindahan dari anak-anak ke dewasa, di mana terjadi perubahan pada tubuh, emosi, dan perilaku. Emosi negatif sering kali jadi masalah bagi remaja karena sulit dikendalikan. Di LPKA Kelas I Palembang, anak binaan mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi karena beberapa faktor. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengendalian emosi dan efektivitas konseling kelompok dengan teknik journaling untuk meningkatkan pengendalian emosi anak binaan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain nonequivalen control group design, sampel penelitian berjumlah 15 dari 154 anak. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Instrumen yang digunakan yaitu angket skala likert yang di adaptasi dari angket Pengendalian Emosi (Penelitian Fadillah, 2022) dan dokumentasi. Hasil menunjukkan pertama, tingkat pengendalian emosi dalam kategori sedang dengan $M (SD)= 40 (4)$ dan $M (SD)= 80 (3)$ pada kelompok eksperimen, dan $M (SD)= 45 (1)$ dan $M (SD)= 75 (2)$ pada kelompok kontrol (positif). Kedua, konseling kelompok efektif meningkatkan pengendalian emosi anak binaan dengan hasil Uji Wilcoxon nilai Zscore kelompok eksperimen= -2.524^b dan kelompok kontrol (positif)= -2.375^b dimana taraf signifikansi $0,012$ kelompok eksperimen dan $0,018$ kelompok kontrol (positif) $< 0,05$, maka dapat diambil kesimpulan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Dalam hal ini konseling konseling kelompok dengan teknik journaling efektif untuk meningkatkan pengendalian emosi anak binaan LPKA Kelas I Palembang.

Kata kunci : *konseling kelompok, teknik journaling, pengendalian emosi*