

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Role Playing* Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa

Ade Anggraini^{1*}, Ade Chita Putri Harahap²

^{1,2}Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan,
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

 adea62817@gmail.com

Submitted: 22- 09-2023

Revised: 02-10-2023

Accepted: 07-10-2023

Copyright holder:

© Anggraini, A. A., & Harahap, A. C. P. (2023).

First publication right:

© Ghaidan Jurnal Bimbingan Konseling & Kemasyarakatan

How to cite: Anggraini, A. A., & Harahap, A. C. P. (2023). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa. Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan, 7(2), 155-163. Retrieved from <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/ghaidan/article/view/19470>

Published by:

UIN Raden Fatah Palembang

Journal website:

<https://ghaidan.co.id/index.php/bcp>

E-ISSN:

2621-8283

ABSTRACT:

Pentingnya komponen regulasi emosi siswa saat ini menjadi permasalahan tersendiri bagi siswa. Masa remaja juga merupakan masa di mana kemampuan regulasi emosi berada pada tingkat yang buruk, sehingga memunculkan banyak perilaku bermasalah. Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa di MTSN Lawe. Metode penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperimental*, yaitu penelitian kuantitatif dengan design one group *pretest – posttest design*, dengan populasi penelitian 20 siswa VIII-A MTSN Lawe, dengan sampel dalam penelitian ini adalah 12 siswa. Teknik pengumpulan data dengan observasi, wawancara, instrumen dan dokumentasi. Hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif pada regulasi emosi siswa kelas VIII-A MTsN Lawe hal ini terlihat pada presentasi katagori *pretest* dan *posttest* yaitu pada *pretest* kategori tinggi dan terendah 5 presentasi 41,2% dan pada *posttest* kategori tinggi frekuensi 6 dengan presentasi 50%. Artinya bahwa terjadi peningkatan 8,3 %.

KEYWORDS: Bimbingan Kelompok, *Role Playing*, Regulasi Emosi

PENDAHULUAN

Sejak lahir manusia telah dibekali dengan kemampuan untuk merasakan berbagai macam emosi. Kemampuan ini selanjutnya akan terus berkembang dengan proses pematangan serta adanya proses belajar melalui pengalaman dan interaksi dengan orang lain di lingkungan emosi yang dirasakannya (Wahyu et al., 2012). Emosi yang ditunjukkan pun terbatas hanya pada perasaan senang dan tidak senang (Sitompul, 2015). Menurut Nurmahayati menggolongkan emosi menjadi delapan macam yaitu amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu. Maka agar remaja terarah maka emosi perlu di memiliki kecerdasan emosi. Emosi yang dikelola dengan baik dapat dimanfaatkan untuk mendukung keberhasilan dalam berbagai bidang karena pada waktu emosi muncul, individu memiliki energi lebih dan mampu mempengaruhi individu lain. Segala sesuatu yang dihasilkan emosi tersebut bila dimanfaatkan dengan benar dapat diterapkan sebagai sumber energi yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas mempengaruhi orang lain dan menciptakan hal-hal baru (Nurmahayati & Mahmudi, 2016).

Pentingnya komponen regulasi emosi siswa saat ini menjadi permasalahan tersendiri bagi siswa. Masa remaja juga merupakan masa di mana kemampuan regulasi emosi berada pada tingkat yang buruk, sehingga memunculkan banyak perilaku bermasalah, termasuk remaja dengan regulasi emosi yang buruk, tidak menyadari bahwa perilaku maladaptif yang mereka tunjukkan merupakan dampak dari buruknya kemampuan regulasi emosi mereka. Di lain pihak, kesadaran akan emosi yang dimiliki siswa menjadi prasyarat mutlak remaja untuk memiliki keterampilan dalam melakukan regulasi emosi (Mu'arifah, 2020).

Pandangan mengenai pengendalian emosi bukan berarti harus menyangkal atau menekan perasaan positif maupun negatif yang timbul, karena perasaan negatif tidak selalu membawa efek yang negatif pula. Tergantung bagaimana individu merespon perasaan negatif tersebut, seperti perasaan marah yang dapat menjadi sumber motivasi yang kuat terutama jika berakar dari rasa untuk membela ketidakadilan (Rohmah, 2022).

Menurut Nuraini (2018) kecerdasan emosi merupakan persyaratan dasar keberhasilan seorang siswa yang berada dikelas dalam proses pembelajaran dituntut mampu berbicara didepan kelas, karena kemampuan ini sangat bermanfaat bagi siswa untuk mendukung proses belajar dan melatih siswa mengemukakan pendapat didepan guru dan teman temannya yang lain (Nuraini et al., 2018). Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk memahami perasaan diri sendiri, berempati dengan perasaan orang lain, dan mengelola emosi, yang berperan dalam meningkatkan taraf hidup seseorang. Kecerdasan emosional diperoleh melalui belajar, dan IQ ini merupakan ukuran kematangan berpikir seseorang. Kecerdasan emosional memberi kesadaran perasaan milik diri sendiri dan juga milik orang lain. Kecerdasan emosional ini sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa, hal ini disebabkan karena kecerdasan emosional ikut urut serta dalam memberikam rasa empati, cinta, motivasi, dan kemampuan untuk menanggapi suatu masalah secara tepat. Dalam diri seseorang penguasaan emosi dapat terkelola dengan baik jika memiliki regulasi emosi yang baik pula. Seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi akan mampu berperilaku dengan benar dan menguntungkan dirinya sendiri (Irawan, 2013). Lain hal nya dengan seseorang yang memiliki regulasi emosi rendah akan memunculkan dampak negatif dan ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi karena kurang memahami emosi yang dirasakan (dalam Desmita, 2006).

Menurut Thompson ketidakmampuan seseorang dalam meregulasi emosi bukan berarti mengalami suatu penyakit psikologis, namun ketidakmampuan tersebut berhubungan dengan tujuan emosinya, maka dapat dikatakan tidak mampu meregulasi emosinya. Saat remaja, individu belajar untuk terbiasa menguasai emosi dalam dirinya. Untuk memperoleh regulasi emosi yang baik, maka diperlukan kontrol emosi di berbagai situasi yang dialami siswa, terutama disituasi akademik atau sekolah dan satuan pendidikan. Di satuan pendidikan guru BK atau konselor melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung membantu siswa memperoleh atau meningkatkan regulasi emosi (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Regulasi emosi mengacu pada hal yang dikontrol seperti emosi apa yang dimiliki, kapan emosi itu muncul, hal-hal apa yang terjadi saat emosi itu muncul dan bagaimana mengekspresikannya (Huwae & Rugebregt, 2020). Layanan bimbingan dan konseling yang diberikan di sekolah untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Layanan bimbingan dan konseling menurut Prayitno (2004) Bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorang maupun kelompok agar mandiri dan bisa berkembang secara optimal, dalam bimbingan prfibiadi, sosial, belajar maupun karier melalui

berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma norma yang berlaku. Layanan bimbingan dan konseling dianggap mampu dan cocok dalam membantu siswa guna meregulasi emosi yang ada melalui layanan bimbingan kelompok. Menurut Prayitno (2004) Bimbingan kelompok ialah layanan bimbingan yang di berikan dalam suasana kelompok, Keunggulan yang diberikan oleh layanan bimbingan kelompok ialah menjadi tempat pengembangan keterampilan berkomunikasi dan interaksi sosial bagi siswa. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam layanan bimbingan kelompok adalah *role playing* (bermain peran).

Teknik *Role Playing* merupakan salah satu jenis layanan yang dianggap tepat untuk memberikan kontribusi pada siswa untuk meningkatkan dan mengembangkan konsep diri positif. *Role* secara harfiah adalah peranan, dan *play* adalah bermain. Bermain peran (*role playing*) merupakan salah satu dari pengajaran berdasarkan pengalaman. Manfaat dari pengaplikasian metode *role playing* yaitu siswa mampu untuk mengidentifikasi situasi-situasi dunia nyata dan dengan ide-ide orang lain. Teknik *role playing* atau bermain peran merupakan metode pembelajaran yang bertujuan menggambarkan masa lampau atau dapat pula bercerita tentang berbagai kemungkinan yang akan terjadi baik kini atau mendatang (Maruti, 2017). Nuraini (2018) menerangkan bahwa melalui teknik *role playing*, siswa dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk menghargai diri sendiri dan perasaan orang lain, mereka dapat belajar perilaku yang baik untuk menangani situasi yang sulit, dan mereka dapat melatih kemampuan mereka dalam memecahkan masalah (Nuraini et al., 2018).

Alasan teknik *role playing* dianggap cocok dan sesuai dikarenakan teknik ini lebih mudah dan bias dicontohkan oleh siswa sehingga siswa mudah dalam menangkap isi dan materi pembahasan. Selain itu teknik *role playing* dapat meningkatkan kemampuan individu untuk menghargai diri sendiri dan meningkatkan empati individu terhadap orang lain, karena di dalam teknik *role playing* peserta didik diajarkan kemampuan memecahkan masalah dalam dirinya sehingga melatih dirinya lebih bertanggung jawab dalam situasi dan keadaan yang sulit sekalipun. teknik *role playing* merupakan salah satu teknik yang dapat meningkatkan konsep diri siswa yang terdapat dalam bimbingan kelompok. Seperti yang dijelaskan Komalasari ada beberapa kelebihan model pembelajaran teknik *role playing* adalah (Yohana, 2014):

1. Siswa bebas mengambil keputusan dan berinteraksi secara utuh.
2. Permainan merupakan pertemuan yang mudah dan dapat digunakan dalam situasi dan waktu yang berbeda.
3. Guru dapat mengevaluasi pemahaman tiap siswa melalui pengamatan pada waktu melakukan permainan.
4. Permainan merupakan pengalaman belajar yang menyenangkan

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di MTs Negeri Lawe Sigala-gala Aceh Tenggara diperoleh masalah yang muncul dalam bidang pribadi dimana siswa belum bisa mengendalikan emosi dengan baik. Hal ini bisa diketahui dari banyaknya siswa yang mengalami permasalahan dalam berbicara di depan kelas dan tidak berani mengemukakan pendapat di depan kelas dan juga banyak peserta didik yang tidak dapat mengekspresikan perasaan yang sedang dirasakannya, dan banyak juga orang sekitarnya yang tidak mengerti tentang perasaan yang sedang dirasakan oleh peserta didik tersebut. Selain itu juga peneliti melihat bahwa sebagian siswa memiliki konsep diri yang rendah dilihat dari cara bergaul dengan teman sebaya, seperti ada kegiatan belajar

kelompok tetapi siswa tersebut tidak mau bergabung karena dia merasa bahwa dirinya tidak akan diterima di dalam kelompok tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *quasi – eksperimental*. jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi- eksperimental desaign* dengan tipe *one group pretest – posttest design*, karena pada desain ini diberikan pretest terlebih dahulu sebelum diberi tindakan oleh guru BK. sehingga dapat melihat pengaruh tindakan yang diberikan terhadap siswa. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan data berupa observasi, wawancara, instrumen dan dokumentasi. Adapun populasi pada penelitian ini adalah siswa MTsN Aceh Tenggara. Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan aplikasi SPSS 21 sebagai alat bantu analisis. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, maka analisis datanya menggunakan teknik analisis statistik. Jumlah siswa dikelas VIII-A MTsN Aceh Tenggara adalah 20 siswa. maka sampel dalam penelitian ini adalah kelas VIII –A dengan jumlah siswa 12 orang berdasarkan perhitungan skor terendah hasil *prettest* dari keseluruhan. Dengan enam kali *treatment* oleh guru BK.

Tahapan pertama yang dilakukan peneliti adalah peneliti menyiapkan alat ukur penelitian yakni berupa instrumen regulasi emosi dan observasi kesekolah sebagai data awal. Tahapan kedua, pemberian izin penelitian oleh pihak sekolah, melakukan observasi disekolah, tahapan ketiga peneliti menyebarkan instrumen kepada siswa MTsN Aceh Tenggara, tahapan keempat guru BK melakukan bimbingan kelompok pada siswa yang memiliki skor terendah hasil *prettest* dengan topik regulasi emosi, tahap kelima peneliti membagikan kembali instrumen kepada siswa dengan tujuan siswa tersebut mengalami kenaikan dalam mengatasi regulasi emosi dengan baik.

Adapun skala yang digunakan dalam pengumpulan ini adalah *skala likert* (sikap), yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang. Jawaban dari *skala likert* ini memiliki alternatif jawaban berupa sangat setuju (SS), setuju (S), kurang setuju (KS), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Setiap item pernyataan ada yang berupa pernyataan positif dan negatif (Afif, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan penelitian tindakan peneliti terlebih dahulu melakukan identifikasi tingkat regulasi emosi peserta didik kelas VIII-A MTsN Lawe Sigala-gala. Hal ini bisa diketahui dari banyaknya siswa yang mengalami permasalahan dalam berbicara di depan kelas dan tidak berani mengemukakan pendapat di depan kelas dan juga banyak peserta didik yang tidak dapat mengekspresikan perasaan yang sedang dirasakannya, sehingga untuk mendapatkan data yang lebih akurat peneliti melakukan wawancara juga menyebarkan angket regulasi emosi sebagai data pendukung penelitian ini. Setelah menyebar angket di perolehlah 20 peserta didik di kelas VIII-A MTsN Lawe Sigala-gala yang dijadikan subjek penelitian.

Kegiatan konseling yang dilaksanakan pada penelitian ini adalah bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Kegiatan konseling ini dilakukan peneliti dengan beberapa siswa yang masih membutuhkan bantuan untuk menyelesaikan kendalanya terkait regulasi emosi. Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan,

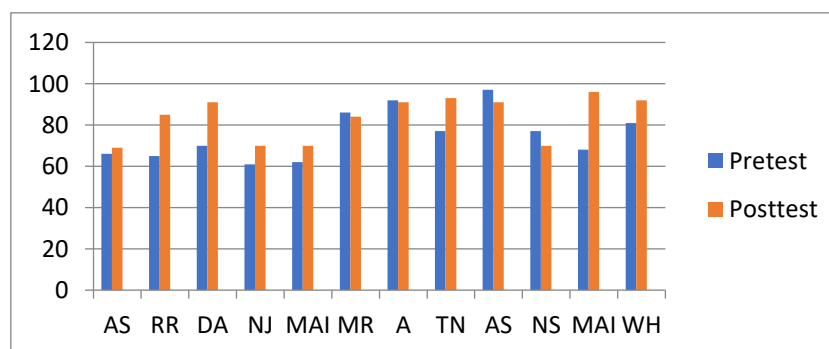
memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif (Rubiani & Sembiring, 2018).

Menurut Greenberg & Stone regulasi emosi merupakan kemampuan mengeskpresikan emosi yang dilakukan baik secara lisan maupun tulisan dapat membantu meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik seseorang saat menghadapi peristiwa traumatic dalam hidupnya dan membantu mengatasi distress psikologis (Firdaus, L.A, Ismanto, H.S, Widiharto, 2020).

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Regulasi Emosi Siswa

<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
Kode Siswa	Skor	Kode Siswa	Skor
AS	66	AS	69
RR	65	RR	85
DA	70	DA	91
NJ	61	NJ	70
MAI	62	MAI	70
MR	86	MR	84
A	92	A	91
TN	77	TN	93
AS	97	AS	91
NS	77	NS	70
MAI	68	MAI	96
WH	81	WH	92
Jumlah	75,2	Jumlah	84

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil *pretest* regulasi emosi siswa tidak berbeda nyata seperti terlihat pada tabel di atas. Nilai rata-rata siswa sebelum perlakuan adalah 75,2 dan hasil *posttest* setelah diberi perlakuan meningkat menjadi 84. Regulasi emosi siswa meningkat sebesar 33,3%.



Gambar 1. Diagram Batang Hasil Pretest dan Posttest Regulasi Emosi Siswa

Gambar 1 menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi siswa sebelum dan sesudah menerima layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Setelah diberikan layanan terhadap 12 siswa regulasi emosi siswa meningkat sebesar 33,3 % yang berarti bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa.

Tabel 2. Kategorisasi Regulasi Emosi Siswa Kelas Eksperimen (*Pretest* dan *Posttest*)

Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	Frekuensi	Persentase %	Frekuensi	Persentase %
Rendah	4	33,3%	4	33,3%
Sedang	3	25%	2	16,7%
Tinggi	5	41,7%	6	50%
Jumlah	12	100%	12	100%

Berdasarkan tabel diatas kategorisasi regulasi emosi siswa *pretest* kelas eksperimen ditemukan bahwa tingkat regulasi emosi siswa sebelum diberi perlakuan adalah 4 siswa (33,3%) berada pada kategori rendah, 3 siswa (25%) berada pada kategori sedang, dan 5 siswa (41,7) berada pada kategori tinggi.

Dan kategorisasi regulasi emosi siswa *posttest* kelas eksperimen ditemukan bahwa tingkat regulasi emosi siswa setelah diberi perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* adalah 4 siswa (33,3%) berada pada kategori rendah, 2 siswa (16,7%) berada pada kategori sedang, dan 6 siswa (50%) berada pada kategori tinggi. Hasil ini menginformasikan bahwa tingkat regulasi emosi siswa pada kelas eksperimen saat *pretest* dapat dikategorikan “rendah”, sedangkan setelah diberi perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* maka tingkat perilaku regulasi emosi siswa dapat dikategorikan “tinggi”.

Thompson menguraikan beberapa aspek dalam regulasi emosi diantaranya sebagai berikut: (1) Pemantauan, kemampuan ini berhubungan dengan bagaimana individu tersebut membuat suatu penetapan akan langkah apa yang akan digunakan untuk menghadapi segala bentuk emosi dan pikirannya, sehingga dapat lebih jelas dengan memantau emosi yang dihadapi. (2) Penilaian, individu memberikan penilaian baik positif dan negatif atas segala peristiwa yang dihadapi sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya dan bagaimana menggunakan pengetahuannya tersebut untuk menghasilkan apa yang menjadi harapannya. (3) Pengubahan, yaitu perubahan emosi kearah yang lebih baik dengan mengubah pengaruh negatif yang masuk menjadi suatu dorongan dalam diri agar menjadi individu dengan motivasi perubahan kearah yang positif dan kemudian diterapkan dalam perilaku atas respon yang dipilihnya (Firdaus, L.A, Ismanto, H.S, Widiharto, 2020). Melalui layanan bimbingan kelompok diharapkan siswa mampu meregulasi emosi dengan baik.

Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Gazda mengemukakan bahwa bimbingan kelompok disekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial (Firdaus, L.A, Ismanto, H.S, Widiharto, 2020).

Setiap individu dituntut untuk dapat mengekspresikan emosi secara sehat, adaptif dan dapat diterima oleh lingkungan, termasuk juga remaja. Keberhasilan mengungkapkan emosi secara adaptif ditentukan oleh kemampuan regulasi emosi yang memadai (Putri & Purwoko, 2018). Kemampuan mengekspresikan emosi yang dilakukan baik secara lisan maupun tulisan dapat membantu meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik pada seseorang saat menghadapi peristiwa traumatik dalam hidupnya dan membantu mengatasi distress psikologis. Individu dapat mengatasi sendiri permasalahannya dalam hidup, terutama bila mereka menggunakan kesadaran akan pengalaman yang sedang dialami dan dunia sekitarnya melalui kemampuan mengekspresikan emosi (Hidayati et al., 2017).

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat dijelaskan berdasarkan aspek-aspek yang terdapat dalam regulasi emosi, yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Regulasi emosi pada aspek memonitori emosi yang paling baik dalam meningkatkan perilaku memaafkan siswa adalah ketika individu mampu menyadari emosi yang muncul pada diri individu. Aspek ini dapat membantu individu menjadi lebih mampu untuk mengenali emosi yang muncul. Evaluasi ini memperlihatkan bagaimana individu mampu menyadari dan memahami emosi yang muncul sehingga individu mampu menamakan setiap emosi yang muncul. Penilaian tersebut terlihat ketika individu terhubung dengan emosi-emosi, pikiran dan dapat menamakan setiap emosi yang muncul (Astuti et al., 2019). Rendahnya kemampuan regulasi emosi pada remaja sering kali menyebabkan remaja cenderung mengalami pertikaian, stress dan bahkan tidak jarang remaja akan mengalami depresi sedangkan remaja yang mampu mengelola emosinya akan membantu merekamengatasi stres dalam kehidupannya dan sebagai bekal awal remaja dalam menghadapi kehidupan mendatang dengan bekal kesehatan mental (Lubis et al., 2018).

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh beberapa penelitian, salah satu penelitian yang dilakukan oleh Rizki (2010) menemukan bahwa regulasi emosi mempunyai hubungan yang signifikan dengan resiliensi. Regulasi emosi mempunyai strategi dimana strategi dalam regulasi emosi tersebut dapat membangun resiliensi yang baik. Gross & John menjelaskan 2 strategi yang melibatkan pengalaman emosional dan ekspresi emosional, yaitu (1) Strategi penilaian ulang (*Cognitive reappraisal*) merupakan bentuk perubahan kognitif individu dengan tujuan untuk mengubah cara berpikir tentang situasi yang berpotensi memunculkan emosi sehingga mampu mengubah dampak emosionalnya. Penilaian ulang merupakan antecedent-focused strategy yang terjadi lebih awal, dan bersifat mengintervensi sebelum kecenderungan respon emosi diaktifkan sehingga dapat mengubah jalannya emosi. Penilaian ulang digunakan untuk mengurangi adanya emosi negatif dan dapat mengurangi aspek pengalaman serta berperilaku yang negatif. Oleh karena itu, regulasi emosi positif dapat dilihat dari peningkatan penggunaan penilaian ulang. (2) Strategi penekanan (*Expressive suppression*) merupakan bentuk modulasi respon individu dalam mengurangi pengekspresian emosi ketika individu sudah dalam keadaan emosional atau emosi sedang berlangsung. Penekanan merupakan *response-focused strategy* yang datangnya relatif lambat yaitu terjadi sesudah proses menghasilkan emosi terjadi dan bersifat memodifikasi perilaku dari kecenderungan respon emosi (Sukmaningpraja & Santhoso, 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif pada regulasi emosi siswa kelas VIII-A MTsN Lawe Sigala-gala Aceh Tenggara hal ini terlihat pada presentasi katagori pretest dan posttest yaitu pada pretest kategori tinggi dan terendah 5 presentasi 41,2% dan pada posttest kategori tinggi frekuensi 6 dengan presentasi 50%. Artinya bahwa terjadi peningkatan 8,3 %

REFERENSI

- Afif, M. (2019). Pengaruh Motivasi dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Bagian Packing Produk Minuman PT. Singa Mas Pandaan. *JAMIN : Jurnal Aplikasi Manajemen Dan Inovasi Bisnis*, 1(2), 104. <https://doi.org/10.47201/jamin.v1i2.11>
- Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. (2019). HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU MEMAAFKAN PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA. *Jurnal Consilia*, 2(1), 66–74. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Firdaus, L.A, Ismanto, H.S, Widiarto, C. . (2020). [Volume 7 Nomor 1, April (2020) Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Mengembangkan Regulasi Emosi. *BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING UNTUK MENGEMBANGKAN REGULASI EMOSI*, 7, 101–111.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Hidayati, I., Mulawarman, & Awalya. (2017). Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 6(4), 27–34. journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk
- Huwaie, A., & Rugebregt, J. M. (2020). Regulasi Emosi sebagai Pembentukan Ketahanan Mental untuk Meningkatkan Mutu Produktivitas Kerja Fungsionaris Lembaga Kemahasiswaan. *Jurnal Penjamin Mutu*, 6, 116–123. <https://ejournal.ihtn.ac.id/index.php/JPM/article/view/1476>
- Irawan, E. (2013). Efektivitas Teknik Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Psikopedagogia*, 11(1), 44–54.
- Lubis, A., Elita, Y., & Afriyati, V. (2018). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa Sma Di Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 43–51. <https://doi.org/10.33369/consilia.1.1.43-51>
- Maruti, E. S. (2017). PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN ROLE PLAYING TERHADAP KETERAMPILAN BERBICARA JAWA MAHASISWA SEMESTER V PRODI PGSD UNIVERSITAS PGRI MADIUN. *Aula Handayani IKIP Mataram*, 130–143.
- Mu'arifah, A. (2020). Pengaruh Attachment dan Harga Diri terhadap Regulasi Emosi Siswa. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 9–17. <https://doi.org/10.17977/um001v5i12020p009>
- Nuraini, Kusuma, F. H. D., & H., W. R. (2018). Hubungan interaksi sosial dengan kesepian pada lansia di kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1), 603–611. https://salmandj.uswr.ac.ir/browse.php?a_id=1453&sid=1&slc_lang=en&html=1
- Nurmahayati, J., & Mahmudi, I. (2016). Pengaruh Kecerdasan Spiritual Dan Konsep Diri Terhadap Persepsi Perilaku Seks Pranikah Siswa Kelas X Sman 1 Dagangan Kabupaten Madiun. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2). <https://doi.org/10.25273/counsellia.v4i2.261>
- Putri, S. A., & Purwoko, B. (2018). Pengembangan Paket Bimbingan Kelompok Kemampuan Regulasi Emosi Untuk Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Manyar Gresik. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 51–58.
- Rohmah, B. (2022). Pengaruh Regulasi Emosidan Interaksi Sosial Terhadap Harga Diripeserta Didik. *Jurnal BK UNESA*, 12(6), 1–10.

- Rubiani, A., & Sembiring, S. M. (2018). Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja Ditinjau dari Faktor Usia di Sekolah Yayasan Pendidikan Islam Swasta Amir Hamzah Medan. *Jurnal Diversita*, 4(2), 99. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1593>
- Sitompul, D. N. (2015). PENGARUH PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK ROLE-PLAYING TERHADAP PERILAKU SOLIDARITAS SISWA DALAM MENOLONG TEMAN DI SMA NEGERI 1 RANTAU UTARA T.A 2014/ 2015. *Edu Tech*, 1.
- Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F. H. (2018). Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), 184. <https://doi.org/10.22146/gamajop.36944>
- Wahyu, S., Taufik, T., & Ilyas, A. (2012). Konsep Diri dan Masalah yang Dialami Orang Terinfeksi HIV/Aids. *Konselor*, 1(2), 1–12. <https://doi.org/10.24036/0201212695-0-00>
- Yohana, C. (2014). The purpose of this study was to find the relationship between self- concept and interpersonal communication on Commerce Education Students of the Faculty of Economics , State University of Jakarta . This study used a survey method with the correlational. *HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA MAHASISWA PENDIDIKAN TATA NIAGA FAKULTAS EKONOMI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA*, XII, 1–13.
- Yahdinil. (2015). *Jurnal Saintifika Islamica*. Pengendalian emosi. Volume 2 No.1 Periode Januari - Juni 2015, 2(1), 53–63.
- Yusuf, Putri Maharani dan Ika febrian kristiana (2017) *Jurnal Empati*. Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa sekolah menengah atas. Volume 7 Nomor 3. Agustus 2017. Halaman 98-104.