

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ROLE PLAYING* TERHADAP KEMAMPUAN REGULASI EMOSI PADA SISWA DI SANGGAR BELAJAR PANDAN

ARTIKEL

*Diajukan guna Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Program Studi Bimbingan dan Konseling*

OLEH

**NAZWA
NPM. 2202080003**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2026**



BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Artikel Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata - 1
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Panitia Ujian Artikel Strata – 1 Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Dalam Sidangnya Yang Diselenggarakan Pada Hari Selasa, Tanggal 03 Maret 2026 Pada Pukul 09.00 WIB Sampai Dengan Selesai. Setelah Mendengar, Memperhatikan, Dan Memutuskan :

Nama Mahasiswa : Nazwa
NPM : 2202080003
ProgramStudi : Bimbingan dan Konseling
Judul Artikel : Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Pada Siswa di Sanggar Belajar Pandan

Dengan diterimanya artikel ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Ditetapkan : (**A**) Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

PANITIA PELAKSANA

Ketua

Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd

Sekretaris

Dr. Hj. Dewi Kusuma Nasution, M.Hum

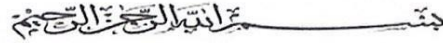
ANGGOTA PENGUJI :

1. M. FAUZI HASIBUAN, S.Pd., M.Pd
2. GUSMAN LESMANA. S.Pd., M.Pd
3. SRI NGAYOMI YUDHA WASTUTI, M.Psi

- 1.
- 2.
- 3.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website :<http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA BIMBINGAN PENULISAN ARTIKEL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Nama : Nazwa
NPM : 2202080003
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Pada Siswa di Sanggar Belajar Pandan

Tanggal	Deskripsi/Hasil Bimbingan Artikel	Paraf
15 jui 2025	Pengsesahan judul	
1 september 2025	Perbaikan pendahuluan	
12 september 2025	Perbaikan metode peneutian	
13 september 2025	perbaikan dan penambahan reprensi	
15 september 2025	penyesuaian dengan template artikel	
20 september 2025	Disetujui Untuk Submit	
20 september 2025	Di setuju untuk seminar Proposal	

Medan, September 2025

Diketahui oleh :
Ketua Program Studi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Dosen Pembimbing

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PENGESAHAN ARTIKEL

Artikel ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama : Nazwa
NPM : 2202080003
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Artikel : Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Pada Siswa di Sanggar Belajar Pandan

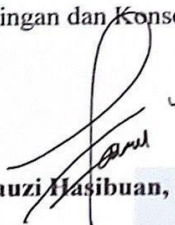
Sudah layak diseminarkan.


Diketahui Oleh:

Medan, Oktober 2025

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

Dosen Pembimbing


M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd


Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi

UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp. (061)6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR ARTIKEL

Artikel yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini:


Nama : Nazwa
NPM : 2202080003
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Pada Siswa di Sanggar Belajar Pandan

Pada hari Selasa, Tanggal 21 Oktober 2025 sudah layak menjadi proposal Artikel.

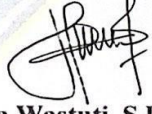
Medan, Oktober 2025

Disetujui Oleh,


Dosen Pembahas


M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

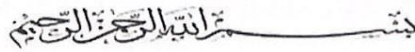
Dosen Pembimbing


Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi

Diketahui Oleh,
Ketua Program Studi


M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Unggul | Cerdas | Terpercaya



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nazwa
NPM : 2202080003
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Artikel : Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Pada Siswa di Sanggar Belajar Pandan

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

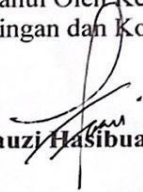
1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong **Plagiat**.
3. Apabila poin 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikianlah pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun, dan dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Medan, Oktober 2025
Hormat Saya
Yang membuat Pernyataan



Diketahui Oleh Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling


M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. KaptenMukhtarBasri No.3 Telp. (061)6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA BIMBINGAN ARTIKEL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Nama Lengkap : Nazwa
NPM : 2202080003
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Pada Siswa di Sanggar Belajar Pandan

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Artikel	Paraf
12 September 2025	Perbaikan metode penelitian	
13 September 2025	Perbaikan dan penambahan referensi	
15 September 2025	Kenyuaian dengan template artikel	
30 September 2025	Submit artikel	
25 Oktober 2025	Review artikel	
20 Oktober 2025	Revisi hasil review artikel	
04 November 2025	Publisch artikel	
26 November 2025	Surat Keterangan sudah publisch.	

Medan, 10 Februari 2026

Diketahui Oleh,
Ketua Prodi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

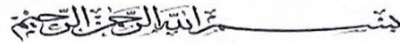
Dosen Pembimbing

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website :<http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN ARTIKEL



Panitia Skripsi Sarjana Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Starata-1 bagi:

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama : Nazwa
NPM : 2202080003
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Pada Siswa di Sanggar Belajar Pandan

Sudah layak disidangkan.

Medan, 10 Februari 2026

Disetujui Oleh:
Pembimbing

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi

Diketahui Oleh:

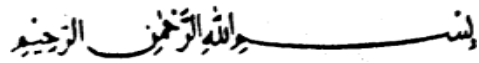
Dekan

Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd

Ketua Program Studi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

KATA PENGANTAR



Assalamua'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan taufik dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga artikel yang berjudul **“Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Pada Siswa di Sanggar Belajar Pandan.”** Penulis menyusun artikel ini guna memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan artikel ini tidak terlepas dari berbagai kendala dan keterbatasan. Namun, berkat bimbingan, arahan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak, artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur dan hormat penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak **Prof. Dr. Aggusani, M. AP.**, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Ibu **Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Ibu **Dr. Hj. Dewi Kesuma Nasution, M.Hum.**, selaku Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Bapak **Dr. Mandra Saragih, S.Pd., M.Hum.**, selaku Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Bapak **M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.** selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

6. Ibu **Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.** selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara sekaligus dosen pembimbing, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, perhatian, serta kesabaran kepada penulis selama proses penyusunan artikel ini hingga selesai. Berkat masukan dan motivasi yang diberikan, penulis dapat menyelesaikan artikel ini dengan baik.
7. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
8. Kepada kedua orang tua tercinta, Bapak **Peltu (Purn) Mhd. Daud Sulaiman** dan Mamak **Rosnani A.Md.AP.** Penulis mengucapkan terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, kasih sayang, kesabaran, serta segala pengorbanan yang diberikan sejak penulis kecil hingga sampai di titik ini. selalu adanya dukungan, waktu, materi dan perhatian dari orang tua yang setia menguatkan. Mereka menjadi penyemangat, tempat pulang paling nyaman, dan alasan penulis untuk terus melangkah tanpa menyerah.
9. Seluruh keluarga tersayang penulis, Kakak Perempuan **Yuni Fitriah, S.Pd** dan **Retno Novia, S.Pd** serta abang **Andi Sandra** dan **Ferdiansyah, S.Pd** penulis menyampaikan terima kasih atas perhatian, kesabaran yang senantiasa menguatkan penulis, yang selalu mengerti dan paham akan keadaan adik bungsumu ini. Kasih sayang dan motivasi mereka menjadi sumber kekuatan yang mendorong penulis untuk terus berusaha dalam menyelesaikan perkuliahan. Serta, lewat sikap dan perjuangan mereka diam-diam jadi contoh dan pegangan penulis.
10. Kepada seseorang yang tak kalah penting **Muhammad Rafif Fadilla**, yang penulis kenal sejak akhir tahun 2021, sebagai *support system* penulis, yang dengan kesabaran dan pengertian senantiasa memberikan waktu, dukungan, perhatian, serta semangat kepada penulis dalam menjalani proses perkuliahan dan berbagai tahap penting yang penulis lalui, termasuk pada masa-masa yang tidak mudah, yang menemani tanpa menuntut, mendukung tanpa banyak syarat, dan menguatkan di saat penulis paling membutuhkan.

11. Kepada teman terdekat penulis yang penulis kenal semenjak semester tiga **Aulia Syahrani Raidila**, terima kasih telah menjadi bukti bahwa pertemanan di bangku kuliah dapat terjalin dengan tulus. Kebersamaan tanpa persaingan, yang diisi dengan saling menguatkan dan berjalan berdampingan, menjadi hal yang sangat penulis syukuri dalam perjalanan perkuliahan ini.
12. Kepada teman seperjuangan penulis, **Elvidayani, Alfira Adifiya, Naia Azzahra, Putri Syahrani, Sarah Raudhatul Aulia** terima kasih atas kebersamaan yang terjalin selama masa perkuliahan, proses yang dilalui bersama melalui diskusi dan saling menguatkan, menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik penulis. Semoga setiap usaha yang telah dilakukan bersama memberikan hasil terbaik.
13. Kepada **Kamilia Septania Andria, Rizky Annisa Khoir**, Sahabat penulis dari masa SMK yang sudah delapan tahun bersama yang punya ruang tersendiri di kehidupan penulis, yang telah menjadi bagian penting dari perjalanan hidup penulis, selalu hadir memberikan semangat, dan penguatan dalam suka maupun duka, serta ikut menemani penulis melewati berbagai tantangan hingga saat ini.
14. Kepada **Syahrani Fadilla, Meisith Azhari, Raudatul Zakia**, teman satu Tim KKNi penulis, serta **rekan-rekan kolaborasi KKNi** dan **Pihak Sanggar Belajar Pandan** sebagai tempat pelaksanaan KKN sekaligus lokasi penelitian, yang telah memberikan dukungan, kerja sama, serta pengalaman berharga selama kegiatan KKNi, sehingga turut mendukung kelancaran proses penyusunan artikel ini.
15. Kepada pemilik praktek **Inanta Dental Care**, beserta seluruh rekan kerja, yang telah memberikan pengertian kepada penulis yang telah bekerja terlebih dahulu sebelum menempuh perkuliahan, serta tetap mendukung penulis selama menjalani perkuliahan hingga sampai tahap sekarang. Dukungan tersebut, baik dalam bentuk kesempatan, kepercayaan, maupun fleksibilitas waktu, sangat membantu penulis dalam menyeimbangkan antara pekerjaan dan perkuliahan.

16. Kepada **Bang Andi Foto Copsy Bintang Zannah**, Terima kasih yang tanpa lelah membantu mencetak, dan menjilid berbagai berkas penulis, mulai dari tugas biasa hingga berkas akhir perkuliahan penulis, Kebaikan yang diberikan, sering kali gratis tanpa diminta, menjadi hal kecil yang meninggalkan kesan besar.
17. Terakhir , **Nazwa**, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya untuk kesabaran, ketekunan, dan keberanianmu menghadapi setiap tantangan sepanjang perjalanan kuliah sambil bekerja. Terima kasih telah menyeimbangkan waktu, menjaga semangat, dan tetap menyelesaikan apa yang sudah kamu mulai. *Always remain a person who keeps putting in effort and never grows weary of trying.*

Akhir kata penulis menyadari bahwa masih jauh dari sempurna, sehingga kritik dan saran dari dosen, pembaca, maupun pihak terkait sangat diharapkan agar penulisan di masa mendatang menjadi lebih baik dan bermanfaat. Akhir kata, penulis berharap artikel ini dapat memberikan kontribusi positif bagi diri sendiri, lingkungan akademik, dan pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik, hidayah, dan kemudahan bagi penulis serta semua pihak yang telah berkontribusi.

Wassalamua'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Medan, Februari 2026

Penulis

Nazwa

NPM.2202080003

DAFTAR ISI

Berita Acara Sidang.....	i
Berita Acara Seminar.....	ii
Lembar Pengesahan Seminar.....	iii
Lembar Pengesahan Hasil Seminar.....	iv
Surat Pernyataan	v
Berita Acara Bimbingan Sidang.....	vi
Lembar Pengesahan Sidang	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi.....	ix
Abstrak	1
Pendahuluan	1
Metode Penelitian.....	7
Hasil penelitian dan Pembahasan	8
Kesimpulan	12
Daftar Pustaka.....	13
Lampiran	16
K1.....	16
K2.....	17
K3.....	18
Surat Izin Riset	19
Surat Balasan Riset	20
Surat Publish Artikel	21
Cover Rumah Jurnal	22
Sertifikat Rumah Jurnal	23
LOA	24
Riview Jurnal.....	27
Keterangan Email.....	28
Turnitin.....	29
Riview Artikel.....	47
RPL	49
Power Point	55
Instrument Regulasi Emosi	63
Skenario Role Playing	66

Dokumentasi	68
Daftar Riwayat Hidup	70

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING TERHADAP KEMAMPUAN REGULASI EMOSI PADA SISWA DI SANGGAR BELAJAR PANDAN

Nazwa Nazwa¹, Sri Ngayomi Yudha Wastuti²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: nazwanvia11@gmail.com, sringayomi@umsu.ac.id

ABSTRACT

Emotional regulation is important for student learning success and social adjustment. At Sanggar Belajar Pandan, Malaysia, students still face challenges in managing their emotions while learning. This study aims to determine the effectiveness of group counseling using role-playing techniques in improving student emotional regulation. A quantitative method with a one-group pre-test post-test quasi-experimental design was applied to eight fifth and sixth grade students through total sampling. The results showed an increase in the average score from 33.25 to 40.38, with an average N-Gain of 0.395 (moderate). The Paired-Samples t-test showed a significance of 0.001 (< 0.05), indicating a significant difference. These findings confirm that group counseling with role playing is effective in improving students' emotional regulation.

Keywords: *emotional regulation, group counseling, role playing, elementary school students*

ABSTRAK

Regulasi emosi penting bagi keberhasilan belajar dan penyesuaian sosial siswa. Di Sanggar Belajar Pandan, Malaysia, siswa masih menghadapi tantangan dalam mengelola emosi saat belajar. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik role playing dalam meningkatkan regulasi emosi siswa. Metode kuantitatif dengan desain quasi experiment one group pre-test post-test diterapkan pada 8 siswa kelas V dan VI melalui total sampling. Hasil menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari 33,25 menjadi 40,38, dengan N-Gain rata-rata 0,395 (sedang). Uji Paired-Samples t-test menunjukkan signifikansi 0,001 (< 0,05), menandakan perbedaan signifikan. Temuan ini menegaskan bimbingan kelompok dengan role playing efektif meningkatkan regulasi emosi siswa.

Kata Kunci: regulasi emosi, bimbingan kelompok, role playing, siswa SD

A. Pendahuluan

Dikehidupan sehari-hari, manusia akan mengalami beberapa pengalaman emosional yang

memengaruhi perilaku dan interaksi sosialnya. Emosi dapat dipahami sebagai pengalaman perasaan atau kondisi internal yang memengaruhi

tindakan individu, baik dalam konteks pribadi maupun akademik. Emosi mencakup pengalaman perasaan atau gambaran internal yang memengaruhi dan membentuk rangkaian tindakan seseorang. Emosi merefleksikan kondisi psikologis individu yang memberikan nuansa tertentu dalam diri, seperti kebahagiaan, kesenangan, maupun kekhawatiran. Selain berperan sebagai respons terhadap situasi, emosi juga berfungsi sebagai mekanisme motivasi yang mendorong perilaku dan membantu individu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Keberadaan emosi turut memengaruhi pengambilan keputusan, interaksi sosial, serta kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Dengan demikian, emosi merupakan elemen penting yang mengintegrasikan perasaan, motivasi, dan respons individu terhadap lingkungannya, sehingga menjadi bagian tak terpisahkan dari pengalaman hidup manusia (Muckromin et al., 2022).

Emosi dapat dipahami dengan perasaan atau afeksi ada ketika berada didalam kondisi tertentu dan menjalani interaksi yang sangat penting bagi dirinya. Emosi ini

biasanya tercermin melalui perilaku yang mengekspresikan rasa nyaman maupun tidak nyaman terhadap situasi yang sedang dihadapi. Lebih dari itu, emosi juga berperan sebagai penanda internal yang membantu individu memahami pengalaman dirinya sekaligus menjadi dasar dalam membangun hubungan dan berkomunikasi dengan orang lain (Darmiah, 2019).

Dalam ranah pendidikan, emosi memegang peranan krusial bagi perkembangan siswa. Siswa sebagai peserta didik kerap mengalami berbagai persoalan psikologis yang berkaitan dengan proses perkembangan diri mereka selama menjalani pendidikan (W. A. Putri et al., 2024).

Kondisi emosional siswa sangat berkaitan dengan belajar, kemampuan berkonsentrasi, serta keterampilan mereka dalam membangun interaksi sosial, baik di lingkungan sekolah maupun dalam pembelajaran nonformal. Siswa yang mampu mengenali dan mengekspresikan emosinya secara tepat cenderung lebih mudah beradaptasi dengan tuntutan akademik dan sosial. Sebaliknya, kesulitan dalam mengelola emosi

dapat menimbulkan dampak negatif, seperti menurunnya motivasi, munculnya konflik dengan teman sebaya, atau gangguan dalam proses belajar. Oleh sebab itu, pemahaman mendalam mengenai emosi siswa menjadi dasar penting dalam merancang dan mengimplementasikan layanan bimbingan yang efektif, yang menaruh perhatian tidak hanya pada pencapaian akademik, namun juga mendukung kesejahteraan emosional dan sosial mereka (Amanda et al., 2024).

Di Sanggar Belajar, lembaga pendidikan nonformal bagi anak-anak WNI di Malaysia, kemampuan regulasi emosi siswa masih menjadi masalah yang nyata. Data awal melalui pihak pendidik menunjukkan bahwa banyak siswa kesulitan mengelola emosi seperti kecemasan selama proses pembelajaran. Faktor penghambat termasuk latar belakang ekonomi keluarga yang terbatas dan tantangan lingkungan sosial yang beragam (Munawaroh et al., 2025).

Seiring dengan pemahaman dasar ini, penelitian sebelumnya juga menegaskan pentingnya regulasi emosi dalam mendukung aspek akademik. Berdasarkan temuan

(Ramadhana, 2019), terdapat pengaruh positif antara regulasi emosi dan resiliensi akademik. Semakin baik siswa mampu mengatur emosinya, semakin tinggi pula kemampuan mereka untuk bertahan menghadapi tantangan dalam belajar. Regulasi emosi adalah upaya individu dalam menyesuaikan emosi dengan tujuannya, baik itu emosi positif maupun negatif, yang dapat terjadi secara sadar atau tidak, serta berlangsung terus-menerus (Gross & Thompson 2007, dalam Putri et al., 2023).

Gross dan Thompson (2007) menyatakan ada macam emosi yang dihasilkan suatu proses penyesuaian emosi yang dilakukan individu agar selaras dengan tujuannya, baik melalui cara otomatis maupun disengaja. terkendali. Mereka menjelaskan bahwa regulasi emosi melibatkan beberapa orang untuk menaikkan, menurunkan, atau mempertahankan suatu ekspresi dari respon emosi, seperti perasaan, perilaku, dan reaksi fisiologis. Gross membagi proses ini menjadi lima strategi utama yaitu: seleksi situasi (memilih situasi yang memicu emosi tertentu), modifikasi situasi (mengubah situasi agar pengaruh

emosionalnya berubah), pengalihan perhatian (memfokuskan perhatian pada aspek tertentu untuk mempengaruhi emosi), perubahan kognitif (merubah cara pandang terhadap situasi agar respon emosi berubah), dan modifikasi respons (mengubah ekspresi atau pengalaman emosi setelah emosi muncul).

Berdasarkan penelitian (Sindy et al., 2025) siswa juga mempunyai keahlian emosi yang baik akan lebih fokus untuk kegiatan belajar, mampu mempertahankan ketekunan saat menghadapi tantangan akademik, serta memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi. Kondisi ini pada akhirnya berkontribusi positif terhadap peningkatan prestasi akademik mereka. Selain itu, regulasi emosi membantu siswa dalam mengelola berbagai perasaan yang muncul selama proses belajar, seperti kecemasan, stres, frustrasi, maupun rasa gembira ketika menghadapi tugas yang menantang di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan kemampuan regulasi emosi menjadi bagian penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan keberhasilan belajar siswa secara menyeluruh.

Regulasi emosi membantu siswa mengelola perasaan mereka, seperti kecemasan atau stress, selama proses belajar merupakan aspek penting dalam pembentukan kepribadian dan karakter. Pada tingkat SD, anak yang mampu memahami serta mengekspresikan emosinya secara tepat cenderung memiliki hubungan yang harmonis dengan teman sebaya, guru, maupun anggota keluarga (Rahayu, 2025). Pendidikan dasar berperan sebagai landasan utama dalam mengembangkan kemampuan intelektual sekaligus keterampilan sosial anak. Untuk tahap berikutnya, anak-anak tidak hanya mempelajari tentang pengetahuan akademik, tetapi juga membentuk karakter, kemampuan berinteraksi, dan keterampilan emosional yang akan menjadi modal penting bagi pembelajaran berikutnya. Dengan fondasi yang kuat, pendidikan dasar membantu anak menyesuaikan diri dengan tantangan sosial dan akademik yang semakin kompleks seiring pertumbuhannya (Pepilina et al., 2024).

Bimbingan konseling dipandang sebagai program layanan yang dirancang agar peserta didik,

untuk melalui pendekatan individu maupun berkelompok, supaya mampu menjalani hidupnya secara mandiri dengan mengembangkan potensinya dengan optimal, serta membantu peserta didik untuk masalah yang dialaminya (Batubara et al., 2022). Bimbingan dan Konseling merupakan bidang keilmuan yang menekankan upaya pengembangan diri manusia, membantu mengatasi berbagai persoalan, serta memberikan layanan bimbingan dan konseling dalam beragam sisi kehidupan. Disiplin ini mengintegrasikan konsep psikologi, pendidikan, dan konseling untuk mendukung individu mencapai kondisi yang sehat secara mental, sosial, maupun emosional (Lesmana et al., 2024).

Melalui bimbingan konseling, pelatihan keterampilan sosial, serta dukungan guru, anak-anak dapat belajar mengenali dan mengekspresikan emosinya secara sehat, sekaligus mengasah kecerdasan emosional yang menjadi tabungan penting untuk kehidupan mereka di masa akan datang. Dengan keterampilan mengelola emosi yang baik, anak tidak hanya akan menjadi pelajar yang cakap, tetapi juga individu yang mampu menghadapi

tantangan hidup dengan ketangguhan dan empati (Rahayu, 2025). Bimbingan kelompok adalah layanan bantuan yang diberikan dalam suasana kelompok, di mana setiap anggota aktif mengikuti dinamika dan kegiatan bersama untuk membahas persoalan atau hal positif yang mendukung perkembangan diri serta membantu mengatasi masalah yang dialami (Hartika & Wastuti, 2023).

Penelitian berikut penggunaan bimbingan berkelompok dengan teknik *role playing* dalam regulasi emosi pada siswa dan telah menunjukkan hasil yang positif di konteks pendidikan di Malaysia. Baharuddin et al., (2025) menemukan bahwa intervensi berbasis sekolah penggunaan teknik *role playing* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi. dan menurunkan tingkat depresi serta kecemasan pada remaja Malaysia awal, dengan efek bertahan hingga enam bulan pascaintervensi. Temuan ini menegaskan peran penting pendekatan aktif dalam bimbingan kelompok untuk mendukung kesejahteraan emosional siswa. Hussin et al., (2020) melaporkan pendekatan psikoedukasi dalam

bimbingan kelompok yang mengintegrasikan berbagai teknik kreatif termasuk *role playing*, efektif membantu siswa meningkatkan kemampuan pengendalian emosi mereka. Studi tersebut dilakukan di sekolah menengah di Malaysia dengan partisipan pelajar yang mengalami tingkat stres, kecemasan, dan depresi ringan sampai sedang, menunjukkan perbaikan signifikan dalam keterampilan regulasi emosi setelah intervensi bimbingan kelompok.

Siswanto & Hidayati, (2025) secara khusus meneliti efektivitas bimbingan berkelompok dengan teknik *role playing* dalam tingkatan regulasi emosi siswa. Hasil dari penelitian tertuju ke teknik *role playing* dalam format bimbingan berkelompok sangat efisien dalam meningkatkan kemampuan siswa mengelola emosi mereka, memberikan bukti empiris kuat untuk penerapan metode ini secara lebih luas di lingkungan sekolah di Malaysia.

Habsy, (2022) menegaskan untuk bimbingan berkelompok dengan teknik *role playing* sangat efisien untuk memperkuat karakter dan nilai-nilai keagamaan, nasionalisme, serta

kemampuan regulasi diri pada siswa tingkat menengah di Malaysia. Penelitian ini menambah dimensi karakter pendidikan yang diperkuat melalui pengelolaan emosi dalam konteks bimbingan berkelompok dengan teknik *role playing*.

Studi terdahulu di Malaysia dan Indonesia menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa masih tergolong rendah, terutama dalam konteks pengelolaan stres dan konflik interpersonal di lingkungan belajar. Meskipun bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* telah diterapkan di beberapa institusi pendidikan, pemanfaatannya di Sanggar Belajar Pandan masih minim dan belum terdokumentasi secara komprehensif. Kesenjangan ini menunjukkan belum ada kajian kuantitatif yang menguji secara spesifik efektivitas teknik *role playing* pada kemampuan regulasi emosi di lingkungan nonformal seperti sanggar belajar di Malaysia. Penelitian ini memiliki kebaruan karena mengaplikasikan teknik *role playing* dalam bimbingan kelompok pada konteks Sanggar Belajar Pandan, sebuah lembaga pendidikan nonformal bagi anak-anak WNI di Malaysia, yang selama ini minim

kajian kuantitatif terkait efektivitasnya dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi

Latar belakang tersebut, memiliki tujuan penelitian yang bermaksud untuk mengevaluasi tingkat kemampuan regulasi emosi siswa di Sanggar Belajar Pandan sebelum pelaksanaan intervensi berupa bimbingan berkelompok dengan teknik *role playing*, serta menganalisis perubahan yang terjadi setelah layanan diberikan. Selain itu, penelitian berikut memiliki tujuan untuk mencari sejauh mana efektivitas teknik *role playing* dalam bimbingan berkelompok dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa, sehingga dapat memberikan bukti empiris mengenai kontribusi metode ini terhadap pengembangan kesejahteraan emosional, keterampilan sosial, dan kemampuan adaptasi akademik anak-anak di lingkungan pendidikan nonformal.

B. Metode Penelitian

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu (*quasi experiment*) yang bertujuan untuk mengevaluasi efisien dalam bimbingan berkelompok dengan teknik *role playing* dalam

meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa di Sanggar Belajar Pandan. Metode yang dipakai adalah desain *one group pre-test post-test*, yang mana peserta diberikan tes awal sebelum intervensi dan tes akhir setelah intervensi dilakukan.

Populasi dalam penelitian ini terdiri atas terdiri dari seluruh peserta program bimbingan kelompok, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga sebanyak 8 siswa kelas V dan VI ditetapkan sebagai subjek penelitian. Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu variabel independen berupa bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*, dan variabel dependen berupa kemampuan regulasi emosi siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui skala regulasi emosi yang mencakup tiga indikator, yakni pengenalan emosi, pengendalian emosi, dan ekspresi emosi secara adaptif.

Data dianalisis menggunakan Teknik N-Gain untuk mengetahui tingkatan dalam kemampuan regulasi emosi setelah diberikan perlakuan. Uji normalitas Shapiro-Wilk dipakai untuk menentukan distribusi data, sedangkan uji hipotesis dilakukan menggunakan Paired-Samples t-test

jika data yang diperoleh berdistribusi normal, maka analisis akan dilakukan menggunakan uji parametrik yang sesuai. apabila data yang tidak terdistribusi normal, maka data analisis akan dilanjutkan dengan menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* melalui program SPSS. Diharapkan, hasil analisis tersebut dapat menunjukkan efisien layanan bimbingan berkelompok dengan teknik *role playing* dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa, yang ditunjukkan melalui adanya peningkatan skor regulasi emosi antara sebelum atau sesudah mengikuti layanan bimbingan.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di Sanggar Belajar Pandan, Malaysia dengan jumlah sampel sebanyak 8 orang siswa yang seluruhnya mengikuti program bimbingan berkelompok. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 19 Agustus 2025 untuk pertemuan pertama yang diawali dengan pemberian pre-test, kemudian dilanjutkan pada tanggal 21 Agustus 2025 untuk pertemuan kedua dengan pemberian post-test setelah siswa mendapatkan perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik

role playing. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan. Layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *role playing* diarahkan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa. Data yang dikumpulkan berupa hasil pre-test dan post-test yang merefleksikan perbedaan skor regulasi emosi siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

Tabel 1 Data Perbandingan Pre test dan Post test

No	Nama Siswa	Skor Pre-Test	Kategori	Skor Post-Test	Kategori	Nilai Data Selisih
1	Ilham Adit	32	Baik	43	Sangat Baik	11
2	Kevin	28	Cukup	37	Baik	9
3	Bintang	30	Cukup	40	Baik	10
4	Bayu	41	Sangat Baik	42	Sangat Baik	1
5	Safiya	31	Baik	42	Sangat Baik	11
6	Rania	34	Baik	39	Baik	5
7	Najwa	37	Baik	40	Baik	3
8	Nurul Izzati	33	Baik	40	Baik	7
Rata-rata		33,25	Baik	40,38	Baik	7,13

Berdasarkan Tabel1 data perbandingan hasil pre-test dan post-test kemampuan regulasi emosi siswa di Sanggar Belajar Pandan, diketahui bahwa sebelum pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*, skor pre-test siswa berada dalam rentang 28 hingga 41, dengan nilai rata-rata sebesar 33,25. Jika diklasifikasikan menurut kategori, sebagian besar siswa berada pada tingkat Cukup dan Baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa

kemampuan regulasi emosi siswa pada tahap sebelum intervensi sudah berada pada level menengah, namun masih membutuhkan peningkatan agar lebih optimal.

Setelah perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik role playing, skor post-test siswa me

ingkat menjadi rentang 37 sampai 43 dengan rata-rata 40,38. Kategori post-test sebagian besar berada pada Baik hingga Sangat Baik, yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi setelah mengikuti intervensi. Selisih nilai antara pre-test dan post-test menunjukkan beberapa peningkatan sebesar 7,13 poin, di mana peningkatan tertinggi diperoleh oleh Ilham Adit dan Safiya (selisih 11 poin), sedangkan peningkatan terendah ditunjukkan oleh Bayu (selisih 1 poin).

Hasil ini memperlihatkan bahwa seluruh siswa mengalami perubahan yang sangat positif setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing. Walaupun tidak

semua siswa mencapai kategori Sangat Baik, peningkatan skor rata-rata menunjukkan bahwa intervensi memberikan pengaruh positif

siswa. Data ini kemudian dapat dijadikan dasar untuk analisis lebih lanjut menggunakan N-Gain dan uji statistik, guna mengetahui efektivitas metode bimbingan kelompok dalam meningkatkan regulasi emosi siswa.

Tabel 2
Tabel Perhitungan N-Gain Score

Nama	Pretest	Posttest	Gain (Post-Pre)	N-Gain
Ilham Adit	32	43	11	0,611
Kevin	28	37	9	0,409
Bintang	30	40	10	0,5
Bayu	41	42	1	0,111
Safiya	31	42	11	0,578
Rania	34	39	5	0,312
Najwa	37	40	3	0,230
Nurul Izzati	33	40	7	0,411
Rata-Rata	34,25	40,38	7,13	0,395

N – Gain

$$= \frac{(Skor Posttest - Skor Pretest)}{(Skor Maksimal - Skor Pretest)}$$

terhadap kemampuan regulasi emosiDimana:

- Skor Post-test = Nilai tes regulasi emosi setelah bimbingan kelompok
- Skor Pre-test = Nilai tes regulasi emosi sebelum bimbingan kelompok
- Skor Maksimal = Nilai tertinggi yang dicapai pada tes regulasi emosi (50)

Berdasarkan Tabel 2 hitungan nilai N-Gain dilakukan menggunakan microsoft excel dengan menerapkan rumus N-Gain. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki nilai N-Gain yang masuk kekategori sedang hingga rendah, dengan

rentang nilai antara 0,111 hingga 0,611. Rata-rata nilai N-Gain dari 8 siswa adalah 0,395, yang tergolong dalam kategori sedang.

Temuan yang mengindikasikan bahwa penerapan metode bimbingan berkelompok dengan teknik *role playing* dalam penelitian ini memberikan dampak positif terhadap kemampuan regulasi emosi siswa, yang dibuktikan dengan adanya peningkatan skor dari pre-test ke post-test. Namun, peningkatan yang terjadi bervariasi antar Sebagian siswa menunjukkan peningkatan yang

cukup signifikan., sementara yang lain hanya sedikit meningkat.

Data N-Gain yang didapat kemudian diuji prasyarat terlebih dahulu menggunakan beberapa uji normalitas untuk melihat distribusi data. Setelah data memenuhi asumsi normalitas, yang selanjutnya akan diuji hipotesis menggunakan teknik Paired-Samples t-test guna untuk mengidentifikasi apakah intervensi dapat berpengaruh dalam signifikan sehingga meningkatkan kemampuan siswa.

Tabel 3
Tabel Analisis Deskriptiv Pre test dan Post test

		Descriptives	
			Std. StatisticError
Pretest	Mean		33.25
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	29.80
		Upper Bound	36.70
	5% Trimmed Mean		33.11
	Median		32.50
	Variance		17.071
	Std. Deviation		4.132
	Minimum		28
	Maximum		41
	Range		13
	Interquartile Range		6
	Skewness		.881
	Kurtosis		.752
			1.481
Posttest	Mean		40.38
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	38.77
		Upper Bound	41.98
	5% Trimmed Mean		40.42
	Median		40.00
	Variance		3.696
	Std. Deviation		1.923

Minimum	37	
Maximum	43	
Range	6	
Interquartile Range	3	
Skewness	-.389	.752
Kurtosis	-.012	1.481

Tabel 4
Uji Normalitas Menggunakan Uji Shapiro-Wilk

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.178	8	.200*	.951	8	.724
Posttest	.202	8	.200*	.939	8	.603

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode

Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,724 pada data pre-test dan 0,603 pada data post-test. Kedua nilai tersebut berada di atas tingkat signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa

data pre-test maupun post-test berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas tersebut, maka analisis hipotesis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik *Paired-Samples t-test*.

Tabel 5
Uji Paired Sample t-test

Paired Differences	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
(Pair1) Pretest - Posttest	-7,125	3,796	1,342	-10,299	-3,951	-5,309	7	.001

Berdasarkan hasil analisis hipotesis menggunakan *Paired-Samples t-test*, diperoleh selisih rata-rata (mean difference) antara skor pre-test dan post-test sebesar -7,125 dengan standar deviasi 3,796. Nilai t hitung yang diperoleh adalah -5,309 dengan derajat kebebasan (df)

serta nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,001. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi dibawah 0,05, sehingga menandakan adanya perbedaan signifikan pada skor pre-test dan post-test.

Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yakni layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan regulasi emosi siswa di Sanggar Belajar Pandan. Peningkatan ini

terlihat dari perbedaan skor rata-rata, di mana nilai pre-test sebesar 33,25 meningkat menjadi 40,38 pada post-test, yang menunjukkan adanya

7,dampak positif dari intervensi yang diberikan.

Berdasarkan perhitungan N-Gain, memperoleh nilai rata-rata sebesar 0,395 yang tergolong dalam kategori sedang (antara 0,3 hingga 0,7). Selanjutnya, uji normalitas dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada data pre-test adalah 0,724 dan pada data post-test sebesar 0,603. Kedua nilai tersebut berada di atas ambang signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi secara normal. Dengan demikian,

analisis hipotesis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik *Paired-Samples t-test*.

Untuk analisis menggunakan uji *Paired-Samples t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001, yang berada di bawah batas signifikansi 0,05. Dengan hasil tersebut, H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efisien untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa di Sanggar Belajar Pandan. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Berdasarkan temuan penelitian ini, diketahui bahwa sebelum siswa menerima layanan bimbingan kelompok, kemampuan regulasi emosi mereka berada dalam kategori Cukup hingga Baik, sehingga hasil dari pre-test dengan rata-rata skor sebesar 33,25. Kemudian beberapa bimbingan berkelompok menggunakan teknik *role playing*, terjadi sesuatu dalam kemampuan regulasi emosi siswa. Hal ini tercermin untuk hasil post-test yang

menunjukkan Rata-rata skor sebesar 40,38. Perbedaan ini mengindikasikan adanya peningkatan setelah perlakuan diberikan. Dengan mendapatkan hasil kesimpulan untuk layanan bimbingan berkelompok sangat efisien dalam kemampuan regulasi emosi siswa.

Temuan penelitian yang sejalan dengan penelitian Siswanto & Hidayati (2025) menyatakan bahwa bimbingan berkelompok yang menggunakan teknik *role playing* sangat efisien dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa. Dan juga didukung oleh penelitian Habsy (2022) yang menjelaskan bahwa *role playing* mampu memperkuat regulasi diri, karakter, serta keterampilan sosial siswa melalui kegiatan bimbingan kelompok.

E. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan di Sanggar Belajar Pandan, dapat dihasilkan bahwa bimbingan berkelompok untuk teknik *role playing* sangat terbukti efisien serta meningkatkan keahlian regulasi emosi siswa. Rata-rata dari skor pre-test sebesar 33,25 menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi beberapa siswa dalam kategori

Cukup hingga Baik. Setelah diberikan intervensi melalui bimbingan berkelompok dengan teknik *role playing*, terjadi peningkatan rata-rata skor menjadi 40,38, yang masuk dalam kategori Baik hingga Sangat Baik. Selain itu, hasil perhitungan N-Gain menunjukkan nilai rata-rata 0,395, yang termasuk dalam kategori sedang dan mencerminkan adanya peningkatan yang cukup signifikan.

Uji hipotesis melalui Paired-Samples t-test mendapatkan nilai efisien sebesar 0,001 ($< 0,05$), dan dapat dihasikan ada beberapa perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-tes untuk itu, intervensi ini secara empiris efektif dalam membantu siswa mengelola emosi seperti kecemasan, stres, dan frustrasi selama proses pembelajaran.

Beberapa temuan penelitian ini sejalan dengan studi terdahulu yang menegaskan efektivitas *role playing* dalam memperkuat regulasi diri, keterampilan sosial, dan karakter siswa tersebut. Oleh karena itu, bimbingan berkelompok yang menggunakan teknik *role playing* sangat direkomendasikan sebagai alternatif layanan konseling di lingkungan pendidikan nonformal,

khususnya bagi siswa WNI di Malaysia, untuk mendukung pengembangan aspek emosional, sosial, maupun akademik secara lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, E., Rahayu, A. S., Evani, I., Rafly, R., Rosa, S. A., Savitri, A. R., & Sabrina, N. (2024). Hubungan kecerdasan emosi dengan motivasi belajar pada siswa di smp negeri 8 bukittinggi. *Jurnal Empati*, 13(3), 234–241.
- Baharuddin, A. N. A. P., Jaafar, N. R. N., Ibrahim, N., Badayai, A. R. A., Sahimi, H. M. S., Kamal, N. A. M., Ismail, N. H., Salwana, E., Abdullah, M. P., & Zamzuri, M. I. A. (2025). The Effectiveness of the REAL™, a School-based, Virtual Reality-integrated Social Emotional Learning Intervention to Promote Mental Health for Early Malaysian Adolescents. *SSM-Mental Health*, 100494.
- Batubara, Y. A., Farhanah, J., Hasanahti, M., & Apriani, A. (2022). Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling Bagi Peserta Didik. *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan*

- Konseling Islam (IKABKI)*, 4(1).
- Darmiah, D. (2019). Perkembangan Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Emosi Anak Usia Mi. *Pionir: Jurnal Pendidikan*, 8(2).
- Habsy, B. A. (2022). Role-playing group counseling in character-strengthening education in high school students. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 3(1), 1–13.
- Hartika, R. S. D., & Wastuti, S. N. Y. (2023). Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Self-Management dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMP Pertiwi Medan. *EDU SOCIETY: JURNAL PENDIDIKAN, ILMU SOSIAL DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 3(3), 1137–1142.
- Hussin, U. R., Mahmud, Z., & Karim, D. N. F. M. (2020). Psychoeducation group counselling for emotional intelligence among secondary school female students. *Journal of Counseling, Education and Society*, 1(2), 53–57.
- Lesmana, G., Dania, D., & Ginanti, A. S. (2024). Eksistensi Ilmu Bimbingan Dan Konseling Di Era Society 5.0. *LOKAKARYA*, 3(1), 1–5.
- Muckromin, A., Wulandari, M. D., & Darsinah, D. (2022). Perkembangan Emosi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(13), 39–47.
- Munawaroh, U., Aprilia, N., & Raharjo, T. (2025). Improving Students' Basic Emotional Management Skills Through the Emoji Card Method in the Malaysia International Teaching Volunteer Program. *JIPMAS: Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 81–94.
- Pepilina, D., Puspitasari, T., & Aliyah, H. (2024). Analisis Progres Kognitif Anak-Anak Di Sekolah Dasar Dan Dampaknya Terhadap Proses Pembelajaran. *Sasana: Jurnal Pendidikan Sosial Budaya Dan Agama*, 1(1), 23–36.
- Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). Pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial

- keluarga terhadap resiliensi akademik siswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1).
- Putri, W. A., Hasibuan, U. M., & Rezeki, S. (2024). Peran Profesi Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Masalah Psikologis Siswa. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 1247–1254.
- Rahayu, S. (2025). PERAN STRATEGIS BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM PENGELOLAAN EMOSI ANAK DI LINGKUNGAN SEKOLAH DASAR. *Jurnal Pendidikan Widwaswara Indonesia*, 1(2), 246–255.
- Ramadhana, N. S. (2019). Kecerdasan adversitas dan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik siswa SMP X Jakarta Timur. *Ikra-lth Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 39–45.
- Sindy, S. S., Eka, N. N., & Munawaroh, H. (2025). ART Keterkaitan Regulasi Emosi dan Prestasi Akademik Siswa: Perspektif Psikologi Pendidikan: Studi Literatur tentang Keterkaitan Antara Regulasi Emosi dan Hasil Belajar dalam Konteks Psikologi Pendidikan. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2(3), 229–237.
- Siswanto, N. A., & Hidayati, R. (2025). Upaya Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(2), 116–130.



FORM K 1

**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238

Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Yth : Ketua dan Sekretaris Program Studi
Program Studi Bimbingan dan konseling
FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL ARTIKEL**

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Nazwa

NPM : 2202080003

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Kredit Kumulatif : 100 SKS

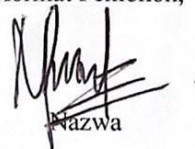
IPK = 3, 88

Persetujuan Ketua/ Sekretaris Program Studi	Judul yang diajukan	
	Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Pada Siswa di Sanggar Belajar Pandan	
	Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa di Sanggar Belajar Pandan	
	Pengaruh Teknik Token Economy Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa di Sanggar Belajar Pandan	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 14 Juli 2025

Hormat Pemohon,


Nazwa

Dibuat Rangkap 3 :

- Untuk Dekan/Fakultas
- Untuk Ketua Prodi
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



From : K-2

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Kepada Yth : Bapak/Ketua & Sekretaris
 Program Studi Bimbingan Konseling
 FKIP UMSU

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nazwa
 NPM : 2202080003
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi sebagai tercantum dibawah ini dengan judul sebagai berikut :

**Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Terhadap Kemampuan
 Regulasi Emosi Pada Siswa di Sanggar Belajar Pandan**

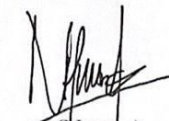
Sekaligus saya mengusulkan/menunjuk Bapak/Ibu sebagai :

Dosen Pembimbing : Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 18 Juli 2025
 Hormat Pemohon,


 (Nazwa)

Keterangan

Dibuat Rangkap 3 :

- Untuk Dekan/Fakultas
- Untuk Ketua/Sekretaris Prodi
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 Jln. Mukthar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor : 1570/IL3-AU//UMSU-02/ F/2025
 Lamp : ---
 Hal : 1

**Pengesahan Proyek Proposal
 Dan Dosen Pembimbing**

Bismillahirrahmanirrahim
 Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Nazwa
 N P M : 2202080003
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Penelitian : Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Role Playing* Terhadap kemampuan Regulasi Emosi Pada Siswa di sanggar Belajar Pandan

Pembimbing : Sri Ngayomi Yudha Wastuti.,S.Psi.,M.Psi

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa daluwarsa tanggal : **18 Juli 2026**

Medan, 23 Muharram 1447 H
 18 Juli 2025 M


Dra. Agus Ariyanti, M.Pd.
 NIP : 0004066701

Dibuat rangkap 5 (lima) :

1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing Materi dan Teknis
4. Pembimbing Riset
5. Mahasiswa yang bersangkutan :
WAJIB MENGIKUTI SEMINAR





UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Bila menjawab surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/Ak.KP/PT/XI/2022

Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003

<https://fkip.umsu.ac.id> fkip@umsu.ac.id [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

Nomor : 1585/II.3-AU/UMSU-02/F/2025 Medan, 23 Muharram 1447 H
 Lamp : --- 18 Juli 2025 M
 Hal : Permohonan Izin Riset

Kepada Yth, Bapak/ Ibu Kepala
 Sanggar Belajar Pandan
 di
 Tempat

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan Skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian/riset di Sanggar Belajar Pandan Malaysia. Adapun data mahasiswa tersebut sebagai berikut:

Nama : Nazwa
 NPM : 2202080003
 Jurusan : Bimbingan dan Konseling
 Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Role Playing* terhadap Kemampuan Regulasi Emosi pada Siswa di Sanggar Belajar Pandan

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Aamin.



Dra. H. Y. Yurnita, M.Pd.
 NIDN 0004066701

****Pentinggal****



SANGGAR BIMBINGAN 'AISYIYAH KG. PANDAN
PIMPINAN CABANG ISTIMEWA 'AISYIYAH MALAYSIA

Alamat : Sekretariat PRIM/PRIA Kg Pandan Lot 83, Jalan Belangkas, Kampung Pandan,
 55100 Kuala Lumpur Telp : +601126447053

Kuala Lumpur, 02 Rabiul Awal 1447 H
 26 Agustus 2025 M

Nomor : 105/b.SBA/08.25
 Lampiran : -
 Hal : Surat Balasan Penelitian

Kepada : Yth. Ibu Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.
Dekan FKIP UMSU
 di_Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Wa ba'du, semoga kita semua dalam keadaan sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktivitas sehari-hari. Sehubungan dengan penelitian yang telah dilaksanakan untuk pembuatan jurnal/skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian pendidikan, maka dengan ini kami sampaikan bahwa mahasiswa berikut:

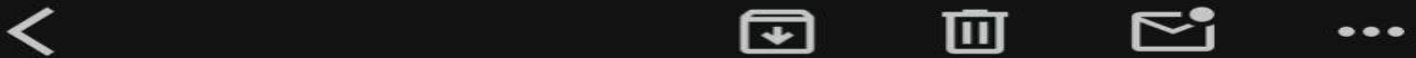
Nama Mahasiswa : Nazwa
 NPM : 2202080003
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul : Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Role Playing*
 Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi pada Siswa di Sanggar Belajar Pandan

adalah **BENAR** telah melaksanakan penelitian dan pengabdian dalam kegiatan Kuliah Kerja Nyata di Sanggar Bimbingan 'Aisyiyah Kg. Pandan, Malaysia. Demikian surat balasan penelitian ini kami sampaikan, atas kesempatan dan kerjasama yang baik dari seluruh civitas FKIP UMSU kami ucapkan terimakasih.

Nasrun Minallahi Wa Fathun Qareeb
Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Kepala Pengelola
 Sanggar Bimbingan 'Aisyiyah Pandan

Ahmad Sururi, M.Ed.
 NBM. 0008 9221 1406935



Surat Keterangan Sudah Publish

Kotak Masuk



taufiqulloh d... 26 Nov 2025



kepada saya, sringayomi@u... ▾

Assalamualaikum Wr. Wb. Selamat Malam. Salam sejahtera bagi kita semua. Saya, Taufiqulloh Dahlan dari Jurnal Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar. Terima kasih kami ucapkan, atas kerja keras Bapak/Ibu untuk melakukan revisi, akhirnya sampai di tahap paling akhir. Bersama ini kami lampirkan Surat Keterangan Sudah Publish. Atas Nama : Nazwa, Sri Ngayomi Yudha Wastuti dengan Judul : EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING TERHADAP KEMAMPUAN REGULASI EMOSI PADA SISWA DI SANGGAR BELAJAR PANDAN. yang berasal dari : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Demikian informasi yang dapat saya sampaikan, Atas Perhatian Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Link Artikel : <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/33948>



↩ Balas ke...



➡ Teruskan



JP VOLUME 10 NOMOR 04 DESEMBER 2025

ISSN ONLINE : 2548-6950 ISSN CETAK : 2477-2143

PENDAS

Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar



TERINDEX SINTA 4



JP VOLUME 10 NOMOR 04 DESEMBER 2025

SERTIFIKAT

Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Riset dan Teknologi
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia



Kutipan dari Keputusan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia

Nomor: 164/E/KPT/2021

Peringkat Akreditasi Jurnal Ilmiah Periode II Tahun 2021

Nama Jurnal Ilmiah:

Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar

E-ISSN: 25486950

PGSD FKIP Universitas Pasundan

Ditetapkan Sebagai Jurnal Ilmiah:

TERAKREDITASI PERINGKAT 4

Akreditasi Berlaku selama 5 (lima) Tahun, yaitu:

Volume 6 Nomor 1 Tahun 2021 Sampai Volume 11 Nomor 4 Tahun 2026

Jakarta, 27 December 2021

Plt. Direktur Jendral Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi

TERAKREDITASI



Prof. Ir. Nizam, M.Sc., DIC, Ph.D., IPU, ASEAN Eng
NIP. 196107061987101001

SURAT KETERANGAN PENERBITAN ARTIKEL (LOA)

Nomor Surat : 15456 / DR / Pendas / IX / 2025

Saya yang bertandatangan di bawah ini sebagai Pemimpin Redaksi Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel dengan judul : **EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING TERHADAP KEMAMPUAN REGULASI EMOSI PADA SISWA DI SANGGAR BELAJAR PANDAN** dan identitas penulis sebagai berikut.

Nama Penulis : **Nazwa, Sri Ngayomi Yudha Wastuti**
Asal Institusi : **Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara**
Penerbitan : **Volume 10 No. 4, Desember 2025**

Artikel yang bersangkutan akan diterbitkan pada jurnal Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar paling lambat **Akhir Desember Tahun 2025.**

Demikian agar yang berkepentingan maklum. Terima kasih.

Bandung, 30 September 2025

Ketua Dewan Redaksi Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar



Acep Roni Hamdani, M.Pd.
NIDN. 0418048903

INDEXING



ISSN Cetak : 2477-2143 (SK ISSN CETAK PDII LIPI 0005.24772143/JI.3.1/SK.ISSN/2015)
<http://u.lipi.go.id/1446425139>

ISSN Online : 2548-6950 (SK ISSN ONLINE PDII LIPI : 0005.25486950/JI.3.1/SK.ISSN/2016.12)
<http://u.lipi.go.id/1457947422>



UNIVERSITAS PASUNDAN
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 PENDAS : JURNAL ILMIAH PENDIDIKAN DASAR
 Jl. Tamansari No. 4 s.d. 8 Kota Bandung.
 e-mail : jurnalilmiahpendas@unpas.ac.id
 Web OJS 3.0: <http://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas> HP (085223970654)



SERTIFIKAT AUTHOR

Nomor Sertifikat : 15456 / DR /Pendas / AU / IX / 2025

Sertifikat Ini Diberikan Kepada:

Nazwa, Sri Ngayomi Yudha Wastuti

Atas Dedikasinya Mengirimkan Artikel dengan Judul:

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING TERHADAP KEMAMPUAN REGULASI EMOSI PADA SISWA DI SANGGAR BELAJAR PANDAN yang terbit di Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar pada **Volume 10 No. 4, Desember 2025**

Bandung, 30 September 2025

Ketua Dewan Redaksi Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar



Acep Roni Hamdani, M.Pd.
 NIDN. 0418048903

INDEXING



ISSN Cetak : 2477-2143 (SK ISSN CETAK PDII LIPI 0005.24772143/JI.3.1/SK.ISSN/2015)
<http://u.lipi.go.id/1446425139>

ISSN Online : 2548-6950 (SK ISSN ONLINE PDII LIPI : 0005.25486950/JI.3.1/SK.ISSN/2016.12)
<http://u.lipi.go.id/1457947422>



SURAT KETERANGAN TELAH MENGIRIMKAN ARTIKEL

Nomor Surat : 15456 / DR / SKA / Pendas / IX / 2025

Saya yang bertanda tangan di bawah ini dengan identitas sebagai berikut:

Nama : Acep Roni Hamdani, M.Pd.
 Jabatan : Ketua Dewan Redaksi Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar
 Pekerjaan : Dosen Universitas Pasundan

Dengan ini menerangkan bahwa.

Nama : Nazwa, Sri Ngayomi Yudha Wastuti
 Asal Institusi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Telah Mengirimkan Artikel dengan Judul: **EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING TERHADAP KEMAMPUAN REGULASI EMOSI PADA SISWA DI SANGGAR BELAJAR PANDAN** yang terbit di Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar pada **Volume 10 No. 4, Desember 2025**

Demikian surat keterangan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Atas perhatian dan Kerjasama Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih.

Bandung, 30 September 2025
 Ketua Dewan Redaksi Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar



Acep Roni Hamdani, M.Pd.
 NIDN. 0418048903

INDEXING



ISSN Cetak : 2477-2143 (SK ISSN CETAK PDII LIPI 0005.24772143/JI.3.1/SK.ISSN/2015)

<http://u.lipi.go.id/1446425139>

ISSN Online : 2548-6950 (SK ISSN ONLINE PDII LIPI : 0005.25486950/JI.3.1/SK.ISSN/2016.12)

<http://u.lipi.go.id/1457947422>

Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar

— Back to Submissions

Submission accepted.

Review Discussions

[Add discussion](#)

Name	From	Last Reply	Replies	Closed
hasil review	managerpd_acep 2025-10-25 11:24 PM	1811 2025-10-29 06:01 AM	1	<input type="checkbox"/>

Note	From
<p>hasil review</p> <p>📎 15456. Hasil Penelaahan Artikel oleh Reviewer 1 - Penulis -Nazwa, Sri Ngayomi Yudha Wastuti.pdf</p>	managerpd_acep 2025-10-25 11:24 PM
<p>▶ permisi pak, izin pak ini untuk revisi saya ya pak, terima kasih</p> <p>📎 EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING TERHADAP KEMAMPUAN REGULASI EMOSI PADA S.docx</p>	1811 2025-10-29 06:01 AM

[Add Message](#)

Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar

Submissions

My Queue Archives

Help

Archived Submissions

Search Filters New Submission





22948 Nazwa et al. EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING TERHADAP KEMAMPUAN REG...	Published View
---	----------------


EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING TERHADAP KEMAMPUAN REGULASI EMOSI PADA SISWA DI SANGGAR BELAJAR ... [\[PDF\] un|](#)





N Nazwa, [SNY Wastuti](#) - Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan ..., 2025 - journal.unpas.ac.id

Regulasi emosi penting bagi keberhasilan belajar dan penyesuaian sosial siswa. Di Sanggar Belajar Pandan, Malaysia, siswa masih menghadapi tantangan dalam mengelola emosi ...

Keterangan Dari Email

<    

[JP] New notification from Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar  Kotak Masuk

 Acep Roni Ha... 26 Okt 2025   
kepada saya ▾

You have a new notification from Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar:

You have been added to a discussion titled "hasil review" regarding the submission "EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING TERHADAP KEMAMPUAN REGULASI EMOSI PADA SISWA DI SANGGAR BELAJAR PANDAN".

Link: <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/authorDashboard/submission/33948>




Acep Roni Hamdani, S.Pd.,M.Pd.





Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar


[Jl. Taman Sari No. 6-8 Bandung](#)





Tel / fax : (022) 420 1677 ; 0877 2684 6888 / (022) 423 6182

Email: jurnalilmiahpendas@unpas.ac.id

 Balas  Teruskan 

<    

[JP] Submission Acknowledgement Kotak Masuk 

 Acep Roni Ha... 30 Sep 2025   
kepada saya ▾

Nazwa:

Thank you for submitting the manuscript, "EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING TERHADAP KEMAMPUAN REGULASI EMOSI PADA SISWA DI SANGGAR BELAJAR PANDAN" to Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar. With the online journal management system that we are using, you will be able to track its progress through the editorial process by logging in to the journal web site:




Manuscript URL: <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/authorDashboard/submission/33948>

Username: 1811

If you have any questions, please contact me. Thank you for considering this journal as a venue for your work.

Acep Roni Hamdani, S.Pd.,M.Pd.

Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar

 Balas  Teruskan 

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING TERHADAP KEMAMPUAN REGULASI EMOSI PADA SISWA (Artikel).pdf

by Cek Hasil

Submission date: 17-Feb-2026 09:29AM (UTC+0300)

Submission ID: 2847211580

File name:

EFEKTIVITAS_BIMBINGAN_KELOMPOK_DENGAN_TEKNIK_ROLE_PLAYING_TERHADAP_KEMAMPUAN_REGULASI_EMOSI_PADA_SISWA_Artikel_.pdf
(824.09K)

Word count: 4170

Character count: 28115

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING
TERHADAP KEMAMPUAN REGULASI EMOSI PADA SISWA DI SANGGAR
BELAJAR PANDAN**

Nazwa Nazwa¹, Sri Ngayomi Yudha Wastuti²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: nazwanvia11@gmail.com, sringayomi@umsu.ac.id

ABSTRACT

Emotional regulation is important for student learning success and social adjustment. At Sanggar Belajar Pandan, Malaysia, students still face challenges in managing their emotions while learning. This study aims to determine the effectiveness of group counseling using role-playing techniques in improving student emotional regulation. A quantitative method with a one-group pre-test post-test quasi-experimental design was applied to eight fifth and sixth grade students through total sampling. The results showed an increase in the average score from 33.25 to 40.38, with an average N-Gain of 0.395 (moderate). The Paired-Samples t-test showed a significance of 0.001 (< 0.05), indicating a significant difference. These findings confirm that group counseling with role playing is effective in improving students' emotional regulation.

Keywords: *emotional regulation, group counseling, role playing, elementary school students*

ABSTRAK

Regulasi emosi penting bagi keberhasilan belajar dan penyesuaian sosial siswa. Di Sanggar Belajar Pandan, Malaysia, siswa masih menghadapi tantangan dalam mengelola emosi saat belajar. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik role playing dalam meningkatkan regulasi emosi siswa. Metode kuantitatif dengan desain quasi experiment one group pre-test post-test diterapkan pada 8 siswa kelas V dan VI melalui total sampling. Hasil menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari 33,25 menjadi 40,38, dengan N-Gain rata-rata 0,395 (sedang). Uji Paired-Samples t-test menunjukkan signifikansi 0,001 (< 0,05), menandakan perbedaan signifikan. Temuan ini menegaskan bimbingan kelompok dengan role playing efektif meningkatkan regulasi emosi siswa.

Kata Kunci: regulasi emosi, bimbingan kelompok, role playing, siswa SD

A. Pendahuluan

Dikehidupan sehari-hari, manusia akan mengalami beberapa pengalaman emosional yang

memengaruhi perilaku dan interaksi sosialnya. Emosi dapat dipahami sebagai pengalaman perasaan atau kondisi internal yang memengaruhi

tindakan individu, baik dalam konteks pribadi maupun akademik. Emosi mencakup pengalaman perasaan atau gambaran internal yang memengaruhi dan membentuk rangkaian tindakan seseorang. Emosi merefleksikan kondisi psikologis individu yang memberikan nuansa tertentu dalam diri, seperti kebahagiaan, kesenangan, maupun kekhawatiran. Selain berperan sebagai respons terhadap situasi, emosi juga berfungsi sebagai mekanisme motivasi yang mendorong perilaku dan membantu individu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Keberadaan emosi turut memengaruhi pengambilan keputusan, interaksi sosial, serta kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Dengan demikian, emosi merupakan elemen penting yang mengintegrasikan perasaan, motivasi, dan respons individu terhadap lingkungannya, sehingga menjadi bagian tak terpisahkan dari pengalaman hidup manusia (Muckromin et al., 2022).

Emosi dapat dipahami dengan perasaan atau afeksi ada ketika berada didalam kondisi tertentu dan menjalani interaksi yang sangat penting bagi dirinya. Emosi ini

biasanya tercermin melalui perilaku yang mengekspresikan rasa nyaman maupun tidak nyaman terhadap situasi yang sedang dihadapi. Lebih dari itu, emosi juga berperan sebagai penanda internal yang membantu individu memahami pengalaman dirinya sekaligus menjadi dasar dalam membangun hubungan dan berkomunikasi dengan orang lain (Darmiah, 2019).

Dalam ranah pendidikan, emosi memegang peranan krusial bagi perkembangan siswa. Siswa sebagai peserta didik kerap mengalami berbagai persoalan psikologis yang berkaitan dengan proses perkembangan diri mereka selama menjalani pendidikan (W. A. Putri et al., 2024).

Kondisi emosional siswa sangat berkaitan dengan belajar, kemampuan berkonsentrasi, serta keterampilan mereka dalam membangun interaksi sosial, baik di lingkungan sekolah maupun dalam pembelajaran nonformal. Siswa yang mampu mengenali dan mengekspresikan emosinya secara tepat cenderung lebih mudah beradaptasi dengan tuntutan akademik dan sosial. Sebaliknya, kesulitan dalam mengelola emosi

dapat menimbulkan dampak negatif, seperti menurunnya motivasi, munculnya konflik dengan teman sebaya, atau gangguan dalam proses belajar. Oleh sebab itu, pemahaman mendalam mengenai emosi siswa menjadi dasar penting dalam merancang dan mengimplementasikan layanan bimbingan yang efektif, yang menaruh perhatian tidak hanya pada pencapaian akademik, namun juga mendukung kesejahteraan emosional dan sosial mereka (Amanda et al., 2024).

Di Sanggar Belajar, lembaga pendidikan nonformal bagi anak-anak WNI di Malaysia, kemampuan regulasi emosi siswa masih menjadi masalah yang nyata. Data awal melalui pihak pendidik menunjukkan bahwa banyak siswa kesulitan mengelola emosi seperti kecemasan selama proses pembelajaran. Faktor penghambat termasuk latar belakang ekonomi keluarga yang terbatas dan tantangan lingkungan sosial yang beragam (Munawaroh et al., 2025).

Seiring dengan pemahaman dasar ini, penelitian sebelumnya juga menegaskan pentingnya regulasi emosi dalam mendukung aspek akademik. Berdasarkan temuan

(Ramadhana, 2019), terdapat pengaruh positif antara regulasi emosi dan resiliensi akademik. Semakin baik siswa mampu mengatur emosinya, semakin tinggi pula kemampuan mereka untuk bertahan menghadapi tantangan dalam belajar. Regulasi emosi adalah upaya individu dalam menyesuaikan emosi dengan tujuannya, baik itu emosi positif maupun negatif, yang dapat terjadi secara sadar atau tidak, serta berlangsung terus-menerus (Gross & Thompson 2007, dalam Putri et al., 2023).

Gross dan Thompson (2007) menyatakan ada macam emosi yang dihasilkan suatu proses penyesuaian emosi yang dilakukan individu agar selaras dengan tujuannya, baik melalui cara otomatis maupun disengaja. terkendali. Mereka menjelaskan bahwa regulasi emosi melibatkan beberapa orang untuk menaikkan, menurunkan, atau mempertahankan suatu ekspresi dari respon emosi, seperti perasaan, perilaku, dan reaksi fisiologis. Gross membagi proses ini menjadi lima strategi utama yaitu: seleksi situasi (memilih situasi yang memicu emosi tertentu), modifikasi situasi (mengubah situasi agar pengaruh

emosionalnya berubah), pengalihan perhatian (memfokuskan perhatian pada aspek tertentu untuk mempengaruhi emosi), perubahan kognitif (merubah cara pandang terhadap situasi agar respon emosi berubah), dan modifikasi respons (mengubah ekspresi atau pengalaman emosi setelah emosi muncul).

Berdasarkan penelitian (Sindy et al., 2025) siswa juga mempunyai keahlian emosi yang baik akan lebih fokus untuk kegiatan belajar, mampu mempertahankan ketekunan saat menghadapi tantangan akademik, serta memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi. Kondisi ini pada akhirnya berkontribusi positif terhadap peningkatan prestasi akademik mereka. Selain itu, regulasi emosi membantu siswa dalam mengelola berbagai perasaan yang muncul selama proses belajar, seperti kecemasan, stres, frustrasi, maupun rasa gembira ketika menghadapi tugas yang menantang di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan kemampuan regulasi emosi menjadi bagian penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan keberhasilan belajar siswa secara menyeluruh.

Regulasi emosi membantu siswa mengelola perasaan mereka, seperti kecemasan atau stress, selama proses belajar merupakan aspek penting dalam pembentukan kepribadian dan karakter. Pada tingkat SD, anak yang mampu memahami serta mengekspresikan emosinya secara tepat cenderung memiliki hubungan yang harmonis dengan teman sebaya, guru, maupun anggota keluarga (Rahayu, 2025). Pendidikan dasar berperan sebagai landasan utama dalam mengembangkan kemampuan intelektual sekaligus keterampilan sosial anak. Untuk tahap berikutnya, anak-anak tidak hanya mempelajari tentang pengetahuan akademik, tetapi juga membentuk karakter, kemampuan berinteraksi, dan keterampilan emosional yang akan menjadi modal penting bagi pembelajaran berikutnya. Dengan fondasi yang kuat, pendidikan dasar membantu anak menyesuaikan diri dengan tantangan sosial dan akademik yang semakin kompleks seiring pertumbuhannya (Pepilina et al., 2024).

Bimbingan konseling dipandang sebagai program layanan yang dirancang agar peserta didik,

untuk melalui pendekatan individu maupun berkelompok, supaya mampu menjalani hidupnya secara mandiri dengan mengembangkan potensinya dengan optimal, serta membantu peserta didik untuk masalah yang dialaminya (Batubara et al., 2022). Bimbingan dan Konseling merupakan bidang keilmuan yang menekankan upaya pengembangan diri manusia, membantu mengatasi berbagai persoalan, serta memberikan layanan bimbingan dan konseling dalam beragam sisi kehidupan. Disiplin ini mengintegrasikan konsep psikologi, pendidikan, dan konseling untuk mendukung individu mencapai kondisi yang sehat secara mental, sosial, maupun emosional (Lesmana et al., 2024).

Melalui bimbingan konseling, pelatihan keterampilan sosial, serta dukungan guru, anak-anak dapat belajar mengenali dan mengekspresikan emosinya secara sehat, sekaligus mengasah kecerdasan emosional yang menjadi tabungan penting untuk kehidupan mereka di masa akan datang. Dengan keterampilan mengelola emosi yang baik, anak tidak hanya akan menjadi pelajar yang cakap, tetapi juga individu yang mampu menghadapi

tantangan hidup dengan ketangguhan dan empati (Rahayu, 2025). Bimbingan kelompok adalah layanan bantuan yang diberikan dalam suasana kelompok, di mana setiap anggota aktif mengikuti dinamika dan kegiatan bersama untuk membahas persoalan atau hal positif yang mendukung perkembangan diri serta membantu mengatasi masalah yang dialami (Hartika & Wastuti, 2023).

Penelitian berikut penggunaan bimbingan berkelompok dengan teknik *role playing* dalam regulasi emosi pada siswa dan telah menunjukkan hasil yang positif di konteks pendidikan di Malaysia. Baharuddin et al., (2025) menemukan bahwa intervensi berbasis sekolah penggunaan teknik *role playing* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi. dan menurunkan tingkat depresi serta kecemasan pada remaja Malaysia awal, dengan efek bertahan hingga enam bulan pascaintervensi. Temuan ini menegaskan peran penting pendekatan aktif dalam bimbingan kelompok untuk mendukung kesejahteraan emosional siswa. Hussin et al., (2020) melaporkan pendekatan psikodukasi dalam

bimbingan kelompok yang mengintegrasikan berbagai teknik kreatif termasuk *role playing*, efektif membantu siswa meningkatkan kemampuan pengendalian emosi mereka. Studi tersebut dilakukan di sekolah menengah di Malaysia dengan partisipan pelajar yang mengalami tingkat stres, kecemasan, dan depresi ringan sampai sedang, menunjukkan perbaikan signifikan dalam keterampilan regulasi emosi setelah intervensi bimbingan kelompok.

Siswanto & Hidayati, (2025) secara khusus meneliti efektivitas bimbingan berkelompok dengan teknik *role playing* dalam tingkatan regulasi emosi siswa. Hasil dari penelitian tertuju ke teknik *role playing* dalam format bimbingan berkelompok sangat efisien dalam meningkatkan kemampuan siswa mengelola emosi mereka, memberikan bukti empiris kuat untuk penerapan metode ini secara lebih luas di lingkungan sekolah di Malaysia.

Habsy, (2022) menegaskan untuk bimbingan berkelompok dengan teknik *role playing* sangat efisien untuk memperkuat karakter dan nilai-nilai keagamaan, nasionalisme, serta

kemampuan regulasi diri pada siswa tingkat menengah di Malaysia. Penelitian ini menambah dimensi karakter pendidikan yang diperkuat melalui pengelolaan emosi dalam konteks bimbingan berkelompok dengan teknik *role playing*.

Studi terdahulu di Malaysia dan Indonesia menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa masih tergolong rendah, terutama dalam konteks pengelolaan stres dan konflik interpersonal di lingkungan belajar. Meskipun bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* telah diterapkan di beberapa institusi pendidikan, pemanfaatannya di Sanggar Belajar Pandan masih minim dan belum terdokumentasi secara komprehensif. Kesenjangan ini menunjukkan belum ada kajian kuantitatif yang menguji secara spesifik efektivitas teknik *role playing* pada kemampuan regulasi emosi di lingkungan nonformal seperti sanggar belajar di Malaysia. Penelitian ini memiliki kebaruan karena mengaplikasikan teknik *role playing* dalam bimbingan kelompok pada konteks Sanggar Belajar Pandan, sebuah lembaga pendidikan nonformal bagi anak-anak WNI di Malaysia, yang selama ini minim

kajian kuantitatif terkait efektivitasnya dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi

Latar belakang tersebut, memiliki tujuan penelitian yang bermaksud untuk mengevaluasi tingkat kemampuan regulasi emosi siswa di Sanggar Belajar Pandan sebelum pelaksanaan intervensi berupa bimbingan berkelompok dengan teknik *role playing*, serta menganalisis perubahan yang terjadi setelah layanan diberikan. Selain itu, penelitian berikut memiliki tujuan untuk mencari sejauh mana efektivitas teknik *role playing* dalam bimbingan berkelompok dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa, sehingga dapat memberikan bukti empiris mengenai kontribusi metode ini terhadap pengembangan kesejahteraan emosional, keterampilan sosial, dan kemampuan adaptasi akademik anak-anak di lingkungan pendidikan nonformal.

B. Metode Penelitian

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu (*quasi experiment*) yang bertujuan untuk mengevaluasi efisien dalam bimbingan berkelompok dengan teknik *role playing* dalam

meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa di Sanggar Belajar Pandan. Metode yang dipakai adalah desain *one group pre-test post-test*, yang mana peserta diberikan tes awal sebelum intervensi dan tes akhir setelah intervensi dilakukan.

Populasi dalam penelitian ini terdiri atas seluruh peserta program bimbingan kelompok, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga sebanyak 8 siswa kelas V dan VI ditetapkan sebagai subjek penelitian. Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu variabel independen berupa bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*, dan variabel dependen berupa kemampuan regulasi emosi siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui skala regulasi emosi yang mencakup tiga indikator, yakni pengenalan emosi, pengendalian emosi, dan ekspresi emosi secara adaptif.

Data dianalisis menggunakan Teknik N-Gain untuk mengetahui tingkatan dalam kemampuan regulasi emosi setelah diberikan perlakuan. Uji normalitas Shapiro-Wilk dipakai untuk menentukan distribusi data, sedangkan uji hipotesis dilakukan menggunakan Paired-Samples t-test

jika data yang diperoleh berdistribusi normal, maka analisis akan dilakukan menggunakan uji parametrik yang sesuai. apabila data yang tidak terdistribusi normal, maka data analisis akan dilanjutkan dengan menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* melalui program SPSS. Diharapkan, hasil analisis tersebut dapat menunjukkan efisien layanan bimbingan berkelompok dengan teknik *role playing* dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa, yang ditunjukkan melalui adanya peningkatan skor regulasi emosi antara sebelum atau sesudah mengikuti layanan bimbingan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di Sanggar Belajar Pandan, Malaysia dengan jumlah sampel sebanyak 8 orang siswa yang seluruhnya mengikuti program bimbingan berkelompok. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 19 Agustus 2025 untuk pertemuan pertama yang diawali dengan pemberian pre-test, kemudian dilanjutkan pada tanggal 21 Agustus 2025 untuk pertemuan kedua dengan pemberian post-test setelah siswa mendapatkan perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik

role playing. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan. Layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *role playing* diarahkan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa. Data yang dikumpulkan berupa hasil pre-test dan post-test yang merefleksikan perbedaan skor regulasi emosi siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

Tabel 1 Data Perbandingan Pre test dan Post test

No	Nama Siswa	Skor Pre-Test	Kategori	Skor Post-Test	Kategori	Nilai Data Selisih
1	Irfani Adit	32	Baik	43	Sangat Baik	11
2	Kavini	28	Cukup	37	Baik	9
3	Bintang	30	Cukup	40	Baik	10
4	Devy	41	Sangat Baik	42	Sangat Baik	1
5	Safya	31	Baik	42	Sangat Baik	11
6	Riana	34	Baik	39	Baik	5
7	Nepwa	37	Baik	40	Baik	3
8	Nurul Izzah	33	Baik	40	Baik	7
	Kata-rata	33,25	Baik	40,38	Baik	7,13

Berdasarkan Tabel1 data perbandingan hasil pre-test dan post-test kemampuan regulasi emosi siswa di Sanggar Belajar Pandan, diketahui bahwa sebelum pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*, skor pre-test siswa berada dalam rentang 28 hingga 41, dengan nilai rata-rata sebesar 33,25. Jika diklasifikasikan menurut kategori, sebagian besar siswa berada pada tingkat Cukup dan Baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa

kemampuan regulasi emosi siswa pada tahap sebelum intervensi sudah berada pada level menengah, namun masih membutuhkan peningkatan agar lebih optimal.

Setelah perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik role playing, skor post-test siswa meningkat menjadi rentang 37 sampai 43 dengan rata-rata 40,38. Kategori post-test sebagian besar berada pada Baik hingga Sangat Baik, yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi setelah mengikuti intervensi. Selisih nilai antara pre-test dan post-test menunjukkan beberapa peningkatan sebesar 7,13 poin, di mana peningkatan tertinggi diperoleh oleh Ilham Adit dan Safiya (selisih 11 poin), sedangkan peningkatan terendah ditunjukkan oleh Bayu (selisih 1 poin).

Hasil ini memperlihatkan bahwa seluruh siswa mengalami perubahan yang sangat positif setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing. Walaupun tidak semua siswa mencapai kategori Sangat Baik, peningkatan skor rata-rata menunjukkan bahwa intervensi memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan regulasi emosi

siswa. Data ini kemudian dapat dijadikan dasar untuk analisis lebih lanjut menggunakan N-Gain dan uji statistik, guna mengetahui efektivitas metode bimbingan kelompok dalam meningkatkan regulasi emosi siswa.

Tabel 2
Tabel Perhitungan N-Gain Score

Nama	Pretest	Posttest	Gain (Post-Pre)	N-Gain
Ilham Adit	32	43	11	0,611
Kevin	28	37	9	0,409
Bintang	30	40	10	0,5
Bayu	41	42	1	0,111
Safiya	31	42	11	0,578
Rania	34	39	5	0,312
Najwa	37	40	3	0,230
Nurul Izzati	33	40	7	0,411
Rata-Rata	34,25	40,38	7,13	0,395

$N - Gain$

$$= \frac{(Skor Posttest - Skor Pretest)}{(Skor Maksimal - Skor Pretest)}$$

Dimana:

- Skor Post-test = Nilai tes regulasi emosi setelah bimbingan kelompok
- Skor Pre-test = Nilai tes regulasi emosi sebelum bimbingan kelompok
- Skor Maksimal = Nilai tertinggi yang dicapai pada tes regulasi emosi (50)

Berdasarkan Tabel 2 hitungan nilai N-Gain dilakukan menggunakan microsoft excel dengan menerapkan rumus N-Gain. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki nilai N-Gain yang masuk kekategori sedang hingga rendah, dengan rentang nilai antara 0,111 hingga 0,611. Rata-rata nilai N-Gain dari 8 siswa adalah 0,395, yang tergolong dalam kategori sedang.

Temuan yang mengindikasikan bahwa penerapan metode bimbingan berkelompok dengan teknik *role playing* dalam penelitian ini memberikan dampak positif terhadap kemampuan regulasi emosi siswa, yang dibuktikan dengan adanya peningkatan skor dari pre-test ke post-test. Namun, peningkatan yang terjadi bervariasi antar Sebagian siswa menunjukkan peningkatan yang

cukup signifikan., sementara yang lain hanya sedikit meningkat.

Data N-Gain yang didapat kemudian diuji prasyarat terlebih dahulu menggunakan beberapa uji normalitas untuk melihat distribusi data. Setelah data memenuhi asumsi normalitas, yang selanjutnya akan di uji hipotesis menggunakan teknik Paired-Samples t-test guna untuk mengidentifikasi apakah intervensi dapat berpengaruh dalam signifikan sehingga meningkatkan kemampuan siswa.

Tabel 3
Tabel Analisis Deskriptiv Pre test dan Post test

Descriptives		Std.
		Statistic
		Error
Pretest Mean		33.25 1.461
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	29.80 36.70
5% Trimmed Mean		33.11
Median		32.50
Variance		17.071
Std. Deviation		4.132
Minimum		28
Maximum		41
Range		13
Interquartile Range		6
Skewness		.881 .752
Kurtosis		.635 1.481
Posttest Mean		40.38 .680
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	38.77 41.98
5% Trimmed Mean		40.42
Median		40.00
Variance		3.696
Std. Deviation		1.923

Minimum	37	
Maximum	43	
Range	6	
Interquartile Range	3	
Skewness	-.389	.752
Kurtosis	-.012	1.481

Tabel 4
Uji Normalitas Menggunakan Uji Shapiro-Wilk

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.178	8	.203	.951	8	.724
Posttest	.202	8	.203	.939	8	.603

^a. This is a lower bound of the true significance.
^b. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,724 pada data pre-test dan 0,603 pada data post-test. Kedua nilai tersebut berada di atas tingkat signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pre-test maupun post-test berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas tersebut, maka analisis hipotesis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik *Paired-Samples t-test*.

Tabel 5
Uji Paired Sample t-test

Paired Samples Test						
Paired Differences						
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	t	Sig. (2-tailed)
Post - Pre	-7,125	3,796	1,242	[-9,289, -5,061]	-5,739	.001

Berdasarkan hasil analisis hipotesis menggunakan Paired-Samples t-test, diperoleh selisih rata-rata (mean difference) antara skor pre-test dan post-test sebesar -7,125 dengan standar deviasi 3,796. Nilai t hitung yang diperoleh adalah -5,309 dengan derajat kebebasan (df) 7,

serta nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,001. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi dibawah 0,05, sehingga menandakan adanya perbedaan signifikan pada skor pre-test dan post-test.

Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yakni layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan regulasi emosi siswa di Sanggar Belajar Pandan. Peningkatan ini terlihat dari perbedaan skor rata-rata, di mana nilai pre-test sebesar 33,25 meningkat menjadi 40,38 pada post-test, yang menunjukkan adanya dampak positif dari intervensi yang diberikan.

Berdasarkan perhitungan N-Gain, memperoleh nilai rata-rata sebesar 0,395 yang tergolong dalam kategori sedang (antara 0,3 hingga 0,7). Selanjutnya, uji normalitas dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada data pre-test adalah 0,724 dan pada data post-test sebesar 0,603. Kedua nilai tersebut berada di atas ambang signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi secara normal. Dengan demikian,

analisis hipotesis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik *Paired-Samples t-test*.

Untuk analisis menggunakan uji *Paired-Samples t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001, yang berada di bawah batas signifikansi 0,05. Dengan hasil tersebut, H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efisien untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa di Sanggar Belajar Pandan. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Berdasarkan temuan penelitian ini, diketahui bahwa sebelum siswa menerima layanan bimbingan kelompok, kemampuan regulasi emosi mereka berada dalam kategori Cukup hingga Baik, sehingga hasil dari pre-test dengan rata-rata skor sebesar 33,25. Kemudian beberapa bimbingan berkelompok menggunakan teknik *role playing*, terjadi sesuatu dalam kemampuan regulasi emosi siswa. Hal ini tercermin untuk hasil post-test yang

menunjukkan Rata-rata skor sebesar 40,38. Perbedaan ini mengindikasikan adanya peningkatan setelah perlakuan diberikan. Dengan mendapatkan hasil kesimpulan untuk layanan bimbingan berkelompok sangat efisien dalam kemampuan regulasi emosi siswa.

Temuan penelitian yang sejalan dengan penelitian Siswanto & Hidayati (2025) menyatakan bahwa bimbingan berkelompok yang menggunakan teknik *role playing* sangat efisien dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa. Dan juga didukung oleh penelitian Habsy (2022) yang menjelaskan bahwa *role playing* mampu memperkuat regulasi diri, karakter, serta keterampilan sosial siswa melalui kegiatan bimbingan kelompok.

E. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan di Sanggar Belajar Pandan, dapat dihasilkan bahwa bimbingan berkelompok untuk teknik *role playing* sangat terbukti efisien serta meningkatkan keahlian regulasi emosi siswa. Rata-rata dari skor pre-test sebesar 33,25 menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi beberapa siswa dalam kategori

Cukup hingga Baik. Setelah diberikan intervensi melalui bimbingan berkelompok dengan teknik *role playing*, terjadi peningkatan rata-rata skor menjadi 40,38, yang masuk dalam kategori Baik hingga Sangat Baik. Selain itu, hasil perhitungan N-Gain menunjukkan nilai rata-rata 0,395, yang termasuk dalam kategori sedang dan mencerminkan adanya peningkatan yang cukup signifikan.

Uji hipotesis melalui Paired-Samples t-test mendapatkan nilai efisien sebesar 0,001 ($< 0,05$), dan dapat dihasikan ada beberapa perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test untuk itu, intervensi ini secara empiris efektif dalam membantu siswa mengelola emosi seperti kecemasan, stres, dan frustrasi selama proses pembelajaran.

Beberapa temuan penelitian ini sejalan dengan studi terdahulu yang menegaskan efektivitas *role playing* dalam memperkuat regulasi diri, keterampilan sosial, dan karakter siswa tersebut. Oleh karena itu, bimbingan berkelompok yang menggunakan teknik *role playing* sangat direkomendasikan sebagai alternatif layanan konseling di lingkungan pendidikan nonformal,

khususnya bagi siswa WNI di Malaysia, untuk mendukung pengembangan aspek emosional, sosial, maupun akademik secara lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, E., Rahayu, A. S., Evani, I., Rafly, R., Rosa, S. A., Savitri, A. R., & Sabrina, N. (2024). Hubungan kecerdasan emosi dengan motivasi belajar pada siswa di smp negeri 8 bukitinggi. *Jurnal Empati*, 13(3), 234–241.
- Baharuddin, A. N. A. P., Jaafar, N. R. N., Ibrahim, N., Badayai, A. R. A., Sahimi, H. M. S., Kamal, N. A. M., Ismail, N. H., Salwana, E., Abdullah, M. P., & Zamzuri, M. I. A. (2025). The Effectiveness of the REAL™, a School-based, Virtual Reality-integrated Social Emotional Learning Intervention to Promote Mental Health for Early Malaysian Adolescents. *SSM-Mental Health*, 100494.
- Batubara, Y. A., Farhanah, J., Hasanahti, M., & Apriani, A. (2022). Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling Bagi Peserta Didik. *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan*

-
- Konseling Islam (IKABKI)*, 4(1).
- Darmiah, D. (2019). Perkembangan Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Emosi Anak Usia Mi. *Pionir: Jurnal Pendidikan*, 8(2).
- Habsy, B. A. (2022). Role-playing group counseling in character-strengthening education in high school students. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 3(1), 1–13.
- Hartika, R. S. D., & Wastuti, S. N. Y. (2023). Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Self-Management dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMP Pertiwi Medan. *EDU SOCIETY: JURNAL PENDIDIKAN, ILMU SOSIAL DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 3(3), 1137–1142.
- Hussin, U. R., Mahmud, Z., & Karim, D. N. F. M. (2020). Psychoeducation group counselling for emotional intelligence among secondary school female students. *Journal of Counseling, Education and Society*, 1(2), 53–57.
- Lesmana, G., Dania, D., & Ginanti, A. S. (2024). Eksistensi Ilmu Bimbingan Dan Konseling Di Era Society 5.0. *LOKAKARYA*, 3(1), 1–5.
- Muckromin, A., Wulandari, M. D., & Darsinah, D. (2022). Perkembangan Emosi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(13), 39–47.
- Munawaroh, U., Aprilia, N., & Raharjo, T. (2025). Improving Students' Basic Emotional Management Skills Through the Emoji Card Method in the Malaysia International Teaching Volunteer Program. *JIPMAS: Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 81–94.
- Pepilina, D., Puspitasari, T., & Aliyah, H. (2024). Analisis Progres Kognitif Anak-Anak Di Sekolah Dasar Dan Dampaknya Terhadap Proses Pembelajaran. *Sasana: Jurnal Pendidikan Sosial Budaya Dan Agama*, 1(1), 23–36.
- Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). Pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial
-

-
- keluarga terhadap resiliensi akademik siswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1).
- Putri, W. A., Hasibuan, U. M., & Rezeki, S. (2024). Peran Profesi Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Masalah Psikologis Siswa. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 1247–1254.
- Rahayu, S. (2025). PERAN STRATEGIS BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM PENGELOLAAN EMOSI ANAK DI LINGKUNGAN SEKOLAH DASAR. *Jurnal Pendidikan Widwaswara Indonesia*, 1(2), 246–255.
- Ramadhana, N. S. (2019). Kecerdasan adversitas dan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik siswa SMP X Jakarta Timur. *Ikra-lth Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 39–45.
- Sindy, S. S., Eka, N. N., & Munawaroh, H. (2025). ART Keterkaitan Regulasi Emosi dan Prestasi Akademik Siswa: Perspektif Psikologi Pendidikan: Studi Literatur tentang Keterkaitan Antara Regulasi Emosi dan Hasil Belajar dalam Konteks Psikologi Pendidikan. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2(3), 229–237.
- Siswanto, N. A., & Hidayati, R. (2025). Upaya Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(2), 116–130.

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING TERHADAP KEMAMPUAN REGULASI EMOSI PADA SISWA (Artikel).pdf

ORIGINALITY REPORT

16%	15%	10%	8%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	7%
2	journal.unpas.ac.id Internet Source	2%
3	repository.umsu.ac.id Internet Source	2%
4	repository.upi.edu Internet Source	1%
5	journal.ummat.ac.id Internet Source	1%
6	ejournal.iaiskjmalang.ac.id Internet Source	<1%
7	eprints.untirta.ac.id Internet Source	<1%
8	prosiding.unimus.ac.id Internet Source	<1%
9	Hana Awu Utami, Dian Hartati, Roni Nugraha Syafroni. "Keefektifan Model Pembelajaran Think Talk Write pada Keterampilan Menulis Teks Negosiasi Siswa SMK", EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 2021 Publication	<1%
10	ejournal.unma.ac.id	

	Internet Source	<1 %
11	repository.unrika.ac.id Internet Source	<1 %
12	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1 %
13	journal.lpkd.or.id Internet Source	<1 %
14	jurnal.radenfatah.ac.id Internet Source	<1 %
15	Moh. Safwan, Ridwan Syahrani, Bauratu Bauratu, Munifah Munifah. "Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Sausu", RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 2025 Publication	<1 %
16	journal.pipuswina.com Internet Source	<1 %
17	jptam.org Internet Source	<1 %
18	nersmid.unmerbaya.ac.id Internet Source	<1 %
19	repository.nusaputra.ac.id Internet Source	<1 %
20	Wulandari Wulandari, Dewi Kumalasari. "RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA: BAGAIMANA KAITANNYA DENGAN DUKUNGAN DOSEN?", Jurnal Psikologi Malahayati, 2022 Publication	<1 %

Judul	Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Pada Siswa Di Sanggar Belajar Pandan
Nama Jurnal	Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar
Volume	Volume 10 Nomor 04
Halaman	Halaman 525-532
Tahun	Desember 2025
Penulis	Nazwa, Sri Ngayomi Yudha Wastuti
Tujuan Penelitian	Tujuan penelitian dalam artikel tersebut adalah untuk mengevaluasi tingkat kemampuan regulasi emosi siswa di Sanggar Belajar Pandan sebelum diberikan intervensi berupa layanan bimbingan berkelompok dengan teknik <i>role playing</i> . Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perubahan kemampuan regulasi emosi siswa setelah pelaksanaan layanan bimbingan berkelompok, serta mengetahui sejauh mana efektivitas teknik <i>role playing</i> dalam bimbingan berkelompok terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi siswa.
Subjek Penelitian	8 orang siswa kelas V dan VI yang mengikuti layanan bimbingan kelompok di sanggar belajar pandan
Hasil Penelitian	Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan berkelompok dengan teknik <i>role playing</i> efektif meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa di Sanggar Belajar Pandan. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata regulasi emosi dari 33,25 pada pretest menjadi 40,38 pada posttest. Perhitungan N-Gain menghasilkan nilai rata-rata 0,395 yang termasuk kategori sedang, serta hasil uji Paired Samples t-test menunjukkan nilai signifikansi 0,001 ($< 0,05$). Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan regulasi emosi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan berkelompok dengan teknik <i>role playing</i> .

Kekuatan Penelitian	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan desain kuasi eksperimen (one group pretest–posttest) sehingga perubahan kemampuan regulasi emosi dapat diukur secara jelas sebelum dan sesudah intervensi. • Menerapkan teknik <i>role playing</i> dalam layanan bimbingan berkelompok yang relevan dengan kebutuhan perkembangan emosional siswa. • Analisis data dilakukan secara kuantitatif dan sistematis, meliputi N-Gain, uji normalitas Shapiro–Wilk, dan uji Paired Samples <i>t-test</i>, yang memperkuat keabsahan hasil. • Menunjukkan hasil peningkatan yang signifikan secara statistik, sehingga memberikan bukti empiris yang kuat terhadap efektivitas intervensi. • Memiliki kebaruan konteks penelitian, yaitu dilakukan di lingkungan pendidikan nonformal (Sanggar Belajar Pandan) bagi siswa WNI di Malaysia, yang masih minim kajian.
Kelemahan Penelitian	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan desain satu kelompok tanpa kelompok kontrol, sehingga peningkatan kemampuan regulasi emosi belum sepenuhnya dapat dibandingkan dengan siswa yang tidak menerima intervensi. • Jumlah subjek penelitian relatif kecil (hanya 8 siswa), sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. • Konteks penelitian terbatas pada satu lembaga pendidikan nonformal, sehingga hasilnya mungkin berbeda jika diterapkan pada konteks atau jenjang pendidikan lain.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KONSELING
2025/2026

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi, Sosial
C	Fungsi Layanan	Pemahaman
D	Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tujuan Umum: Peserta didik memahami tujuan dan mekanisme layanan bimbingan kelompok serta memiliki kesiapan mengikuti kegiatan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi. 2. Tujuan Khusus: Peserta didik mampu mengenal anggota kelompok dan konselor, memahami aturan dan alur kegiatan bimbingan kelompok, mengisi instrumen pre-test regulasi emosi dengan jujur.
E	Topik	Pengenalan Bimbingan Kelompok dan Regulasi Emosi
F	Sasaran Layanan	8 Siswa Kelas V dan VI
G	Teknik dan Pendekatan	Bimbingan Kelompok (orientasi dan dinamika kelompok)
H	Waktu	1 x 40 Menit
I	Media/Alat	Lembar pre-test, Power Point, Alat tulis
J	Pertemuan	Pertemuan Ke-1
K	Sumber Bacaan	<p>Hartanti, J. (2022). Bimbingan kelompok.</p> <p>Galuh, L., Barqi, N. M., & Setyawan, A. (2025). MODEL INTEGRASI MINDFULNESS DALAM PENDIDIKAN KARATER UNTUK MENGEMBANGKAN REGULASI EMOSI SISWA SEKOLAH DASAR. <i>Jurnal Media Akademik</i></p>

			(JMA), 3(12).	
L	Uraian Kegiatan			
	1	Tahap Awal		
		a	Pernyataan Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK membuka kegiatan dengan salam dan doa - Menyampaikan tujuan umum layanan bimbingan kelompok dan manfaatnya bagi peserta.
		b	Pembentukan Kelompok	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK mengenalkan diri - Peserta saling memperkenalkan diri, (nama, hobi)
		c	Pengarahan Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menjelaskan pengertian bimbingan kelompok - Menyampaikan aturan kelompok (saling menghargai, aktif)
	2	Tahap Peralihan		<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menanyakan kesiapan peserta mengikuti kegiatan - Memberikan kesempatan bertanya terkait aturan dan alur kegiatan
	3.	Tahap Kegiatan		
		a	Eksplorasi Awal	<ul style="list-style-type: none"> - Diskusi ringan tentang emosi yang sering di alami peserta di sekolah - Peserta dibagi menjadi empat pasangan. Setiap pasangan menggunakan satu lembar kertas untuk menuliskan dan mendiskusikan macam-macam emosi
		b	Pengisian Pre-test	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK membagikan instrumen pre-test regulasi emosi - Peserta mengisi instrumen secara mandiri dan jujur

	4.	Tahap Pengakhiran (Terminasi)		<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK mengajak peserta menyimpulkan kegiatan hari ini - Menyampaikan gambaran singkat kegiatan pada pertemuan berikutnya (<i>role playing</i>) - Menutup kegiatan dengan salam
M	Evaluasi			
	1	Evaluasi Proses	a	Guru BK terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan
			b	Guru BK membangun dinamika kelompok
			c	Guru BK memberikan penguatan dalam didik membuat langkah yang akan dilakukannya
	2	Evaluasi Hasil	a	Kelengkapan pengisian pre-test regulasi emosi
			b	Guru BK mengamati pemahaman awal peserta tentang regulasi emosi


Mengetahui,

Kepala Sekolah SBA

Ahmad Sururi, M.Ed.
 NBM: 008 9221 1406935

Kuala Lumpur, 19 Agustus 2025

Mahasiswa BK


 Nazwa
 2202080003

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KONSELING
2025/2026

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi, Sosial
C	Fungsi Layanan	Pengembangan
D	Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tujuan Umum: Meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>role playing</i>. 2. Tujuan Khusus: Mengenali jenis-jenis emosi yang sering dialami (marah, sedih, kecewa), mengendalikan emosi secara tepat dalam situasi sosial, mengekspresikan emosi secara adaptif dan positif.
E	Topik	Regulasi Emosi
F	Sasaran Layanan	8 Siswa Kelas V dan VI
G	Teknik dan Pendekatan	Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Role Playing</i>
H	Waktu	1 x 40 Menit
I	Media/Alat	Lembar skenario <i>role playing</i> , instrumen post-test regulasi emosi
J	Pertemuan	Pertemuan Ke-2
K	Sumber Bacaan	<p>Angelia, M., Tiatri, S., & Heng, P. H. (2020). Hubungan religiusitas dan regulasi emosi siswa sekolah dasar. <i>Jurnal muara ilmu sosial, humaniora, dan seni</i>, 4(2), 451-457.</p> <p>Irmayanti, R. (2017). Teknik bermain peran untuk meningkatkan regulasi emosi siswa SD. <i>Journal of Innovative Counseling</i>, 1(02), 1-9.</p>

L	Uraian Kegiatan			
	1	Tahap Awal		
		a	Pernyataan Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK membuka kegiatan dengan salam dan apresiasi - Menyampaikan tujuan layanan dan manfaat kegiatan bagi peserta
		b	Pengarahan Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> - Menjelaskan kembali aturan dan alur kegiatan bimbingan kelompok
		c	Tahap Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menanyakan kesiapan peserta - Memberikan kesempatan bertanya sebelum kegiatan inti dimulai
	2	Tahap Inti / Kerja		
		a	Eksprientasi (<i>Role Playing</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK membagi peran kepada peserta. - Peserta memainkan skenario yang berkaitan dengan situasi pemicu emosi - Peserta lain mengamati respon emosi yang muncul
		b	Refleksi	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menanyakan emosi apa yang dirasakan saat memainkan peran, mengapa emosi tersebut muncul, apa dampaknya jika emosi tidak dikendalikan
		3.	Tahap Pengakhiran (Terminasi)	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK memberikan penguatan dan rangkuman hasil kegiatan - Peserta mengisi post-test regulasi emosi - Menutup kegiatan
M	Evaluasi			

1	Evaluasi Proses	a	Guru BK terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan
		b	Guru BK membangun dinamika kelompok
		c	Guru BK memberikan penguatan dalam didik membuat langkah yang akan dilakukannya
2	Evaluasi Hasil	a	Guru BK mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam bimbingan kelompok
		b	Guru BK mengamati perubahan perilaku setelah bimbingan kelompok

Mengetahui,

Kepala Sekolah SBA



Ahmad Sururi, M.Ed.

NBM: 008 9221 1406935

Kuala Lumpur, 21 Agustus 2025

Mahasiswa BK

Nazwa

2202080003

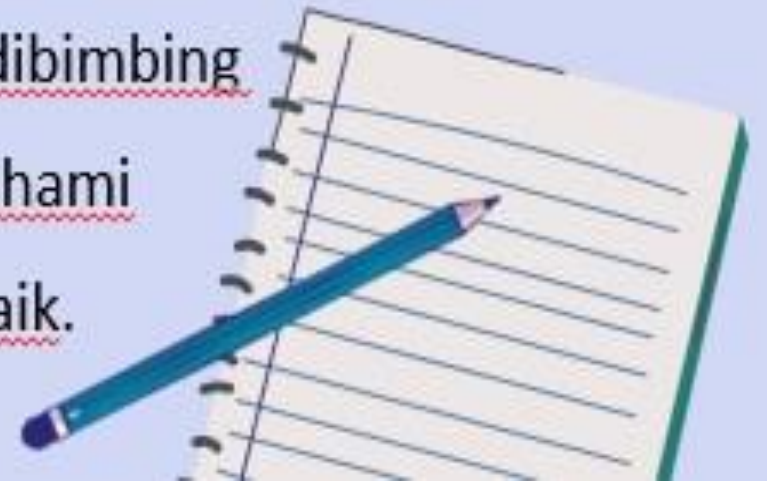


**Pengenalan Bimbingan
Kelompok dan Regulasi Emosi**

NAZWA
(2202080003)

Apa itu bimbingan kelompok?

Bimbingan kelompok adalah kegiatan belajar bersama dalam kelompok kecil dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang dibimbing oleh guru BK untuk membantu kita memahami perasaan, sikap, dan cara bersikap yang baik.



Apa itu emosi?

Emosi adalah perasaan yang kita rasakan dalam diri.

Setiap orang pasti punya emosi.

Emosi itu **normal dan wajar.**

Contoh emosi:

Senang 😊

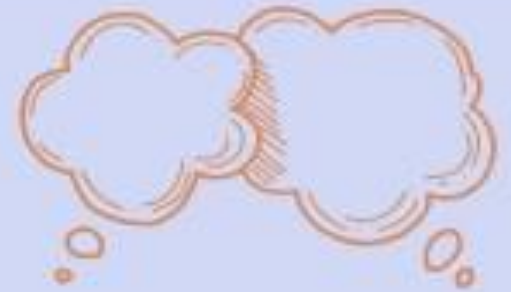
Marah 😡

Takut 😨

Sedih 😞

Kecewa 😓

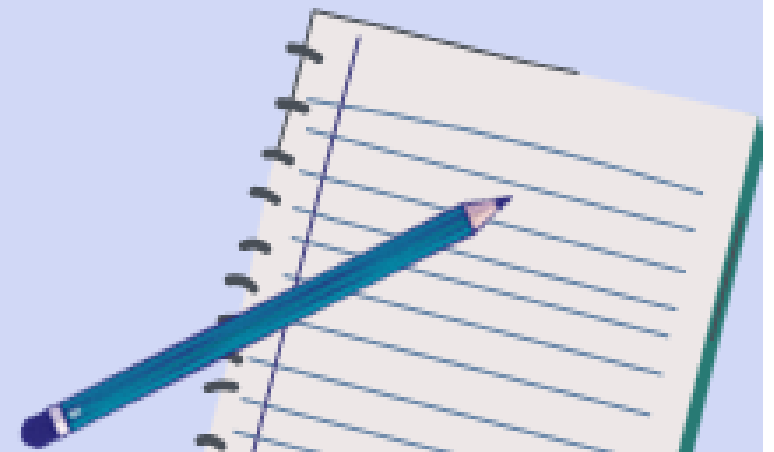
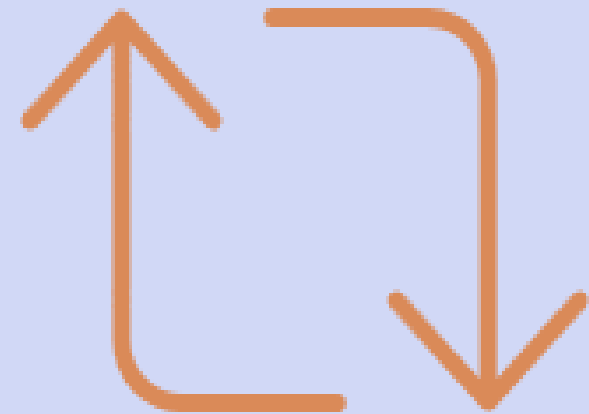
Bangga 😁



Emosi di Sekolah

Di sekolah, kita bisa merasakan:

- Senang saat bermain dengan teman
- Bangga saat mendapat nilai bagus
- Sedih saat dimarahi
- Marah saat diejek
- Kecewa saat kalah lomba



Apa itu regulasi emosi?

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk:

- Menaendalikan perasaan
- Tidak meluapkan emosi secara berlebihan
- Menyampaikan perasaan dengan cara yang baik

Contohnya:

- ❖ Saat marah ➡ tidak memukul
- ❖ Saat sedih ➡ tidak menyendiri terus-menerus
- ❖ Saat kecewa ➡ tetap mencoba lagi



Mengapa kita perlu mengatur emosi?

- ❖ Kita dapat menjaga hubungan dengan teman
- ❖ Tidak mudah terlibat pertengkaran
- ❖ Dapat berpikir lebih tenang
- ❖ Menjadi pribadi yang lebih baik


Menyikapi emosi secara positif

Saat emosi muncul, kita perlu belajar untuk:

- Tidak bereaksi secara berlebihan
- Menungkapkan perasaan dengan kata-kata yang baik
- Menyelesaikan masalah secara tenang dan saling menghargai



Pada pertemuan berikutnya, kita akan mempraktikkan cara menghadapi situasi tersebut bersama teman-teman



Terima kasih
Sampai bertemu di pertemuan
berikutnya

Indikator Instrumen Regulasi Emosi Siswa

No.	Pernyataan	Indikator dan Pengertian	Penilaian				
			1	2	3	4	5
1	Saya tahu saat saya sedang merasa marah, senang, atau sedih.	Kesadaran diri terhadap emosi Kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi yang sedang dialami.					
2	Saat saya marah, saya bisa menenangkan diri dengan menarik napas.	Kemampuan menenangkan diri Kemampuan mengelola emosi negatif dengan teknik relaksasi sederhana.					
3	Saya bisa mengungkapkan perasaan saya dengan kata-kata yang baik.	Ekspresi emosi yang adaptif Kemampuan menyalurkan emosi dengan cara yang sesuai dan positif.					
4	Ketika teman mengejek saya, saya tidak langsung marah.	Pengendalian impuls Kemampuan menahan diri dan tidak bereaksi secara emosional terhadap rangsangan negatif.					
5	Saya bisa meminta maaf jika saya berbuat salah kepada teman.	Tanggung jawab emosional Kemampuan menyadari kesalahan dan memperbaiki hubungan sosial.					
6	Saya tahu bagaimana cara menghibur diri saat sedang sedih.	Kemampuan coping Strategi untuk mengurangi emosi negatif dan meningkatkan ketahanan emosional.					

7	Saya mau mendengarkan saran dari guru atau teman saat emosi saya tidak baik.	Keterbukaan terhadap bantuan sosial Kesediaan menerima dukungan dari orang lain saat menghadapi emosi sulit.					
8	Saya bisa menyelesaikan masalah tanpa bertengkar dengan teman.	Penyelesaian konflik damai Kemampuan menyelesaikan masalah secara konstruktif tanpa konfrontasi.					
9	Saya berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak saat sedang emosi.	Pengambilan keputusan reflektif Kemampuan berpikir jernih sebelum bertindak dalam kondisi emosional.					
10	Saya merasa lebih paham tentang emosi setelah mengikuti bimbingan kelompok.	Evaluasi diri emosional Kemampuan menilai perkembangan dan pemahaman emosi setelah intervensi.					

Total Skor Maksimal = 50

41 – 50 = Sangat Baik ★

31 – 40 = Baik 🇪

21 – 30 = Cukup 🍷

11 – 20 = Kurang 🍷

1 – 10 = Sangat Kurang 🍷

Skala Penilaian Pernyataan:

Skor	Emoji	Keterangan
5	👍	Sangat Setuju
4	👎	Setuju
3	👉	Netral
2	👎	Tidak Setuju
1	👎	Sangat Tidak Setuju

Cara Menghitung Skor:

1. Jawablah setiap pernyataan dengan memilih salah satu skor dari 1 sampai 5 sesuai pendapatmu.
2. Setiap pilihan memiliki emoji agar lebih mudah dipahami.
3. Jumlahkan semua skor dari 10 pernyataan.
4. Total skor maksimal adalah 50.
5. Lihat hasilmu pada interpretasi berikut:
 - ★ 41 – 50 = Sangat Baik
 - 👍 31 – 40 = Baik
 - 👌 21 – 30 = Cukup
 - 👎 11 – 20 = Kurang
 - 😞 1 – 10 = Sangat Kurang

SKENARIO ROLE PLAYING

Tema: Mainan Direbut Teman

Tujuan Kegiatan :

Melalui kegiatan bermain peran, siswa diharapkan mampu mengenali emosi yang muncul, mengendalikan emosi dengan cara yang tepat, serta mengekspresikan perasaan secara baik dalam situasi sosial.

Aturan Kegiatan :

1. Siswa mengikuti kegiatan dengan tertib
2. Setiap siswa menjalankan perannya dengan sungguh-sungguh
3. Tidak saling mengejek atau menyalahkan
4. Setelah bermain peran, siswa mengikuti diskusi bersama

Pembagian Peran :

- **Kelompok Pemeran (4 siswa)**
- **Kelompok Pengamat (4 siswa)**

Situasi Cerita :

Pada saat jam bermain, beberapa siswa sedang bermain bersama menggunakan satu mainan. Salah satu siswa tiba-tiba mengambil mainan tersebut tanpa izin sehingga menimbulkan pertengkaran. Beberapa siswa merasa marah, sedih, dan kecewa akibat kejadian tersebut.

Peran Siswa (Pemeran) :

1. **Siswa A:** Sedang bermain mainan dan merasa kesal karena mainannya direbut
2. **Siswa B:** Merebut mainan tanpa meminta izin terlebih dahulu
3. **Siswa C:** Teman yang mencoba menenangkan dan mengajak berbicara baik-baik
4. **Siswa D:** Teman yang memberi saran agar masalah diselesaikan bersama

Tugas Kelompok Pengamat :

Siswa pengamat memperhatikan:

- Emosi apa saja yang muncul saat bermain peran
- Cara siswa mengekspresikan emosinya
- Cara menyelesaikan masalah tanpa bertengkar

Pertanyaan Refleksi (Dipandu Guru BK) :

1. Emosi apa saja yang muncul saat bermain peran tadi?
2. Mengapa emosi tersebut bisa muncul dalam situasi tersebut?
3. Apa yang terjadi jika emosi marah tidak dikendalikan dengan baik?
4. Bagaimana cara yang tepat untuk menyampaikan perasaan kepada teman?
5. Apa yang bisa kamu lakukan jika mengalami kejadian serupa di kehidupan sehari-hari?

Penutup :

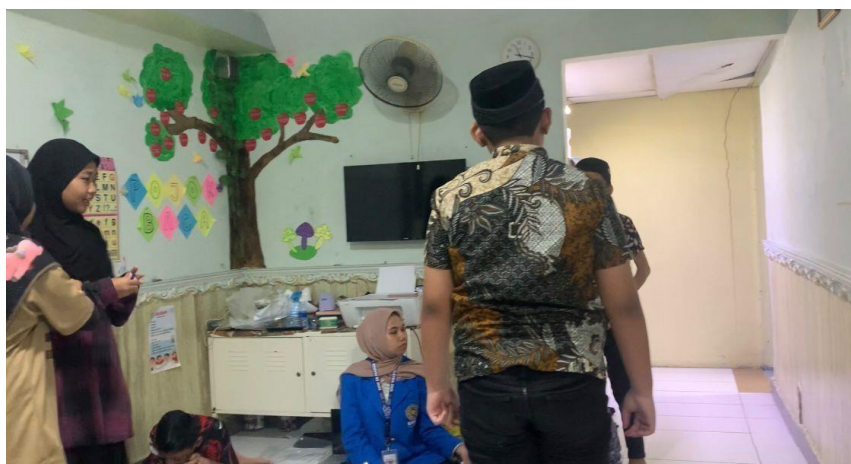
Guru BK memberikan penguatan tentang pentingnya mengenali dan mengendalikan emosi, serta menyimpulkan bahwa masalah dapat diselesaikan dengan cara berbicara baik-baik dan saling menghargai.

Pertemuan 1



Link Video: <https://drive.google.com/drive/folders/1tt6j-SSeOOgKnQoqW8PYrpqvUjAEkukN>

Pertemuan 2



DAFTAR RIWAYAT HIDUP**A. DATA PRIBADI**

Nama : Nazwa
Npm : 2202080003
Tempat, Tanggal Lahir : Medan, 18 November 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Status : Belum Kawin
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Jl. Tri Ubaya Sakti Timur K-10
Anak Ke : 5
Alamat Email : nazwanvia11@gmail.com

B. DATA ORANG TUA

Nama Ayah : Mhd. Daud Sulaiman
Pekerjaan : Purnawirawan TNI-AD
Nama Ibu : Rosnani
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Jl. Tri Ubaya Sakti Timur K-10

C. PENDIDIKAN

1. SD Negeri 064979
2. MTsN 3 Medan
3. SMK Negeri 8 Medan
4. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Tahun 2022-2026