

Upaya Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing*

Nafisa Alva Siswanto ¹, Richma Hidayati ²

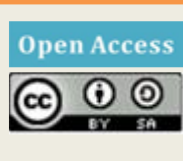

Universitas Muria Kudus

e-mail : nafisaalvasiswanto@gmail.com, richma.hidayati@umk.ac.id

Abstract

This study aims to improve the emotional regulation of class X AKL 3 students of SMKN 1 Kudus through group guidance services with *role playing* techniques. Adolescence is a complex developmental phase, where emotional instability is often experienced by students. The study was conducted in two cycles with eight students as subjects. Data were collected through observation, interviews, and an emotional regulation assessment scale, which includes four aspects: emotional regulation strategies, goals, emotional response control, and acceptance of emotional responses. The results showed that the average score of students' emotional regulation increased from 65 (low category) in the pre-cycle to 72 (moderate category) in cycle I, and reached 80 (moderate category) in cycle II. Significant improvements were also seen in all four aspects of emotional regulation, with one student reaching the high category. In conclusion, group guidance services with *role playing* techniques are effective in improving students' emotional regulation. This study recommends further development of guidance materials and implementation, as well as implementation of services at more optimal times, to improve the effectiveness of group guidance services.

Keywords: Emotion regulation, Group counseling, *Role playing*, High school students

	Received : 2025-04-10. Published : 2025-08-31.
	This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License
	Website: http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan yang paling kompleks dalam kehidupan manusia. Masa remaja merupakan tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana individu mulai mengalami berbagai perubahan signifikan baik secara fisik, emosional, maupun social. Remaja dihadapkan pada tuntutan untuk mulai bersikap lebih dewasa seperti belajar bertanggungjawab terhadap diri sendiri, menjalankan peran social di masyarakat, harus belajar mandiri dan disaat yang sama pula mereka dituntut untuk tidak lagi menunjukkan perilaku kekanak-kanakan. Perubahan yang terjadi pada masa remaja tidak hanya bersifat fisik, tetapi remaja juga mulai membangun relasi yang lebih luas di luar lingkungan keluarga seperti teman sebaya, guru atau lingkungan masyarakat. Hal tersebut mengakibatkan remaja mengalami ketidakstabilan emosi (Saputro, 2017).

Menurut Muhammad Ali dkk (Azmi, 2015) mengatakan bahwa fase remaja pada umumnya mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi, ingin mencoba hal baru, menghayal, dan merasa gelisah, serta berani melakukan pertentangan apabila dirinya disepelkan atau tidak dianggap, sehingga mereka sangat membutuhkan keteladanan, konsistensi, dan komunikasi yang tulus dan empatik dari orang yang lebih dewasa darinya.

Emosi merupakan usaha seseorang untuk menentukan, mempertahankan, atau mengubah hubungan antara individu dengan lingkungan supaya sesuai dengan keinginan individu tersebut Damon & Eisenberg (dalam Firdaus, 2020). Manusia tidak hanya memiliki emosi, tetapi juga perlu untuk mengatur emosi tersebut yang mana individu tersebut perlu untuk mengambil sikap terhadap emosi serta menerima konsekuensi akibat tindakan emosionalnya Frijda (dalam Firdaus, 2020).

Menurut Larsen (Fikri Tahta Nurul Fiqih dkk, 2024) remaja mempunyai kesadaran yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak-anak, akan tetapi tidak memiliki kemampuan control yang optimal salah satunya dalam mengontrol emosi yang dimiliki. Faktor penting untuk menghindari gangguan emosional pada masa remaja, diperlukan kemampuan regulasi emosi, yang seringkali tampak tidak sesuai dengan keadaan dirinya.

Menurut pandangan evolusioner (Firdaus, 2020) regulasi emosi sangat diperlukan karena beberapa bagian dari otak manusia menginginkan untuk melakukan sesuatu pada situasi tertentu, sedangkan pada bagian lainnya menilai bahwa rangsangan emosional tidak sesuai dengan situasi saat itu, sehingga dapat membuat individu melakukan sesuatu. Menurut Gross (dalam Firdaus, 2020) Seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi mampu untuk berperilaku dengan baik dan dapat menguntungkan dirinya sendiri dan orang lain dalam bekerjasama menolong, bersahabat, dan lain sebagainya. Sedangkan seseorang yang memiliki regulasi yang rendah dapat memunculkan dampak negative dan ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi serta kurang memahami emosi yang sedang dirasakan dan juga tidak dapat memahami kejadian yang sedang dialami sehingga dapat menyebabkan kesulitan untuk melakukan modifikasi emosi dalam melakukan penyelesaian masalah yang sedang dihadapi, selain itu regulasi emosi juga dapat digunakan untuk memodulasi pengalaman emosi positif maupun negatif menurut Robertson, Daffern & Bucks (dalam Firdaus, 2020).

Menurut Thompson (dalam Chabibah & Affandi, 2022) ketidakmampuan seseorang dalam meregulasi emosi bukan berarti seseorang tersebut mengalami suatu penyakit psikologis, akan tetapi ketidakmampuan tersebut mempunyai hubungan dengan tujuan emosinya, sehingga dapat dikatakan seseorang tersebut tidak mampu meregulasi emosi dalam dirinya. Kebiasaan individu dalam dirinya dapat membuat control emosi dalam berbagai situasi yang dialami.

Kemampuan meregulasi emosi sangat penting untuk dimiliki siswa. Selain atas dasar kritis yang dialami siswa dalam menghadapi masa remajanya, dan juga berdasarkan hasil analisis kebutuhan siswa untuk memperoleh layanan bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling dapat memberikan bantuan kepada siswa supaya siswa dapat meregulasi emosinya dengan menggunakan layanan dasar dan menggunakan layanan bimbingan kelompok (Novita Al Muthmainnah, 2021).

Berdasarkan pada hasil observasi langsung yang dilakukan oleh peneliti diperoleh data bahwa permasalahan yang sering terjadi pada siswa kelas X AKL 3 SMK N 1 Kudus adalah siswa kurang mampu untuk meregulasi emosinya. Kondisi ini ditunjukkan dengan perilaku mereka di sekolah, seperti mudah emosi, kecewa, menarik diri saat bermasalah, atau menunjukkan reaksi yang tidak sesuai dengan situasi yang dihadapi. Beberapa di antaranya juga tampak kesulitan berkonsentrasi karena dipengaruhi oleh suasana hati yang tidak stabil. Siswa yang kurang mampu untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosinya dengan cara yang sehat. Pola-pola seperti ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi mereka masih perlu ditingkatkan. Kondisi tersebut tentu dapat memengaruhi proses belajar maupun hubungan sosial siswa di lingkungan sekolah. Dengan mengetahui kondisi tersebut, peneliti merasa perlu untuk meningkatkan regulasi emosi siswa dan juga peneliti berupaya memberikan bantuan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *role playing*.

Sebagai upaya untuk meningkatkan regulasi emosi siswa kelas X AKL 3 SMKN 1 Kudus, peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *role playing*. Menurut Prayitno (Alamri, 2015) layanan bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan dan informasi kepada sebuah kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan tertentu. Layanan bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan kepada individu dalam suatu situasi kelompok. Bimbingan kelompok dilakukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi diri siswa. Menurut Erman Amti dkk (Armila, 2020) secara khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk melatih individu berani mengemukakan pendapat di depan teman-temannya, melatih individu untuk dapat bersikap terbuka dalam kelompok, melatih individu untuk dapat menjalin keakraban dengan teman dalam kelompok, dan melatih individu untuk dapat mengendalikan dirinya pada saat kegiatan kelompok.

Menurut Keblusek, Giles dkk (Ramadani, 2022) mengemukakan bahwa dalam bimbingan kelompok memiliki manfaat yaitu diantaranya mendapat kesempatan untuk berkontrak dengan peserta didik, memberikan informasi yang dibutuhkan siswa, siswa menyadari tantangan yang akan dihadapi, siswa dapat menerima dirinya setelah menyadari bahwa temannya sering menghadapi persoalan, kesulitan dan tantangan yang dihadapi dan diberikan kesempatan untuk mendiskusikan suatu permasalahan secara Bersama-sama serta lebih bersedia menerima pendapat yang berbeda.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih untuk menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *role playing*. Sebagai upaya untuk meningkatkan regulasi emosi siswa. Dengan dilakukan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* diharapkan siswa mampu mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosinya dengan cara yang sehat ketika bermain peran. Dalam teknik *role playing* memiliki kelebihan. Kelebihan teknik *role playing* yaitu mengajarkan peserta didik agar mampu menempatkan diri dengan orang lain, guru dapat melihat kenyataan yang sebenarnya dari kemampuan peserta didik, pemain peran dapat menimbulkan diskusi dan melatih peserta didik untuk memunculkan imajinasi dan inisiatif dari peserta didik.

Layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *role playing* adalah Teknik yang dirasa akan mampu membantu siswa untuk meregulasi emosinya, melalui layanan

bimbingan kelompok dengan Teknik *role playing* diharapkan siswa akan dapat mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosinya dengan cara yang sehat, sehingga akan berpengaruh pada pengendalian emosinya. Dalam hal ini siswa diharapkan mampu menempatkan dirinya sesuai dengan tempatnya saat mengikuti proses pelaksanaannya yang mana akan sangat berpengaruh pada pengelolaan emosinya.

Dengan menggabungkan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *role playing*, peserta didik bisa mengelola emosinya dengan baik. Hal ini diharapkan mampu untuk dapat membantu peserta didik meregulasi emosinya. Penelitian ini dibuat karena peneliti merasa belum ada yang menggunakan Teknik yang serupa dan juga lebih efektif untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik, akan tetapi terdapat beberapa penelitian terdahulu yang sama tetapi menggunakan metode yang berbeda, diantaranya dari penelitian (Hilmy dkk, 2022) yang melalui layanan konseling kelompok dengan Teknik coping, dari hasil yang diperoleh cukup efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik. Selanjutnya menurut (Maqfiroh, 2024) mengatakan bahwa melalui layanan bimbingan klasikal metode *discovery learning* dapat meningkatkan regulasi emosi peserta didik, dari hasil yang diperoleh efektif untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian yang berjudul “Upaya Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Kelas X AKL 3 melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Role playing* .”

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Menurut Natawidjaja (dalam Widyastuti et al., 2023) PTBK merupakan pengkajian terhadap permasalahan praktis yang bersifat situasional dan kontekstual, dengan tujuan untuk menentukan tindakan yang sesuai dan untuk pemecahan masalah yang sedang dihadapi atau memperbaikinya. PTBK dilaksanakan II siklus, dengan empat tahapan pada tiap siklusnya antara lain perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi Arikunto (dalam Mulyah, 2020).

Teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti dalam penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) dilakukan menggunakan metode observasi, wawancara dan skala. Skala yang digunakan merupakan skala regulasi emosi yang telah di uji validitas dan uji reliabilitas. Terdapat dua data yang dikumpulkan kemudian dianalisis peneliti, data tersebut yaitu data kualitatif dan data kuantitatif. Data kuantitatif adalah data yang dapat dianalisis secara statistic deskriptif, dengan cara menganalisis data dengan cara menganalisis data yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara yang kemudian dianalisis secara deskriptif.

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas X AKL 3 SMKN 1 Kudus yang berjumlah 36 peserta didik. Akan tetapi peneliti hanya mengambil subjek penelitian 8 siswa yang dilakukan selama II siklus. Pemilihan subjek penelitian didasarkan pada hasil analisis skala regulasi emosi yang menunjukkan bahwa 4 peserta didik berada pada kategori rendah dan 4 peserta didik berada pada kategori sedang. alasan peneliti mengambil 4 peserta didik yang sedang karena untuk pembandingan supaya data tetap homogen.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Menurut Greenberg & stone (dalam Firdaus, 2020) regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengekspresikan emosi yang dilakukan baik secara lisan maupun tulisan yang dapat membantu meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis serta fungsi fisik seseorang saat menghadapi peristiwa dalam hidupnya dan membantu mengatasi distress psikologis. Menurut Thompson (dalam Puspitasari & Hidayat, 2023) dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengubah atau mengevaluasi reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku tertentu tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi. Thompson juga mengatakan bahwa regulasi emosi terdiri dari suatu proses intrinsic dan ekstrinsik yang bertanggungjawab untuk mengenal, memonitor, mengevaluasi dan membatasi respon emosi yaitu khususnya intensitas dan bentuk reaksinya untuk mencapai tujuan tertentu. Dari pengertian regulasi emosi dari berbagai ahli di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali, menilai, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat, baik secara internal maupun eksternal, agar dapat merespons situasi dengan cara yang sesuai. Kemampuan ini membantu individu mencapai keseimbangan emosional, menghadapi tekanan hidup, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta mendukung fungsi sosial dan fisik secara keseluruhan. Menurut Gross (dalam Dewi Lutfianawati, 2023) terdapat empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu sebagai berikut *strategies to emotion regulation (strategies), engaging in goal directed behavior (goals), control emotion responses (impulse, acceptance of emotional response (acceptance)*. Factor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi menurut Gross (dalam Dewi Lutfianawati 2023) yaitu usia, jenis kelamin, religiusitas, kepribadian, pola asuh, budaya, tujuan dilakukan regulasi emosi, frekuensi individu melakukan regulasi emosi, dan kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi.

Menurut Romlah (dalam Mawaridz & Rosita, 2019) bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling dalam suatu kelompok yang bertujuan untuk mencegah timbulnya suatu masalah pada klien atau siswa dan membantu mengembangkan potensi pada diri siswa dalam pengelolaannya dilakukan di dalam sebuah kelompok. Menurut Prayitno (dalam Santika et al., 2023) bimbingan kelompok ialah suatu aktivitas yang dilaksanakan yang mana didalamnya terdapat dinamika kelompok yang bertujuan untuk mencapai tujuan layanan bimbingan dan konseling. Tujuan dari layanan bimbingan kelompok Menurut Hartinah (dalam Melisa Tria Rosantika et al., 2024) adalah supaya siswa mampu menyampaikan pendapatnya mengenai suatu hal mengenai topik penting, memperkuat nilai-nilai terkait topik yang sedang dibahas, dan mampu bekerja sama dalam merancang solusi untuk memecahkan masalah yang dibahas di dalam kelompok. Menurut Prayitno (dalam Santika et al., 2023) menyebutkan bahwa asas-asas bimbingan kelompok antara lain asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kesukarelaan, asas kenormatifan. kegiatan bimbingan kelompok terdapat asas-asas yang harus diterapkan dan dpatuhi dalam pemberian suatu layanan, supaya layanan tersebut dapat berjalan dengan efektif dan efisien sehingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai. Dalam layanan bimbingan kelompok terdapat tahapan-tahapan yang harus dilakukan ketika melakukan layanan antara lain. Menurut Abu

bakar (Safitri, 2021) asas-asas layanan bimbingan kelompok terdiri dari 4 asas yang pertama asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan. Menurut Prayitno (dalam Melisa Tria Rosantika et al., 2024) menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok dilakukan melalui empat tahapan yaitu tahap pembukaan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan kegiatan dan tahap pengahiran. Berikut dijelaskan dari setiap tahapannya yaitu sebagai berikut tahap pembukaan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengahiran.

Menurut Prayitno (dalam Azizah Ayu Nurani, 2019) *role playing* adalah Teknik yang mana konseli diminta untuk memerankan atau mengeksplorasi situasi tertentu yang relevan untuk pengembangan keterampilan. Menurut Wahab (dalam Hapsari & Mamahit, 2023) Teknik *role playing* atau bermain peran merupakan suatu alat pembelajaran yang menggambarkan keterampilan dan pengertian mengenai hubungan antara manusia dengan jalan dengan memerankan suatu situasi yang terjadi dalam kehidupan. Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa Teknik *role playing* merupakan suatu kegiatan pembelajaran yang dilakukan dengan cara bermain peran didalam sebuah kelompok untuk mencapai suatu tujuan pembelajaran. Menurut Sudjana (dalam salmawati, 2019) terdapat beberapa tujuan dalam Teknik *role playing* antara lain Supaya peserta didik dapat mengahayati dan juga dapat menghargai perasaan orang lain, Dapat digunakan untuk media pembelajaran mengenai bagaimana membagi tanggung jawab, Dapat digunakan untuk media pembelajaran mengenai bagaimana cara mengambil suatu keputusan dalam situasi kelompok secara langsung, Memberi suatu rangsangan untuk membantu memecahkan suatu permasalahan.

Dalam Teknik *role playing* terdapat kelebihan dan kekurangannya. Berikut untuk kelebihan Teknik *role playing* menurut Djumingin (Anggraeni, 2024) yaitu menarik perhatian siswa karena masalah-masalah social berguna bagi mereka, bagi siswa berperan sebagai orang lai, memecahkan masalah, melatih siswa untuk mendesain penemuan, berpikir dan bertindak kreatif dan lain sebagainya. kelebihannya adalah dapat mengajarkan peserta didik supaya mampu menempatkan dirinya dengan orang lain, guru atau konselor dapat melihat kenyataan yang sebenarnya dari kemampuan peserta didik. Kemudian untuk kekurangannya mempunyai harapan bahwa kemampuan interpersonal lebih mudah kemampuan teknis, pengalaman yang peroleh selalu tepat dengan kenyataan yang ada dilapangan, factor internal diri yang meliputi rasa malu dan takut sering mempengaruhi siswa dalam proses saat pemberian layanan.

Dalam melakukan Teknik *role playing* terdapat langkah-langkah yang harus dilaksanakan dalam layanan, menurut Menurut Ahmad Sobri (dalam Anggraeni, 2024) antar lain Melakukan pemanasan pada suasana kelompok yang akan bermain peran, Memilih atau menyeleksi peserta didik yang akan bermain peran, Menyetting alur cerita yang akan diperankan oleh peserta didik, Menentukan peserta didik yang bertugas untuk menjadi pengamat, Pemeranan, Melakukan diskusi dan evaluasi dipertengahan pemeranan, Kembali untuk memerankan, Evaluasi dan diskusi, Sharing pengalaman.

Salah satu cara efektif untuk membantu siswa meningkatkan regulasi emosi adalah melalui layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *role playing* . Dalam kegiatan ini, siswa diajak untuk memerankan situasi yang mencerminkan kondisi

emosional yang mereka alami. Melalui peran tersebut, mereka dapat menggali pemahaman lebih dalam tentang emosi diri, penyebabnya, serta dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari. Selain itu, siswa juga belajar dari pengalaman teman sekelompoknya, sehingga tercipta suasana saling mendukung dan meningkatkan kesadaran emosional. Teknik ini mendorong siswa untuk merefleksikan perasaan mereka secara terbuka, melatih empati, serta mengasah kemampuan berpikir kritis dan pengendalian diri. Dengan pendekatan ini, siswa dapat lebih mudah memahami pentingnya mengelola emosi secara tepat agar mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial secara sehat.

Sebelum melakukan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK), peneliti terlebih dahulu melakukan asesmen awal dengan menggunakan instrument skala penilaian regulasi emosi yang bertujuan untuk mengetahui kondisi awal peserta didik kelas X AKL 3 SMKN 1 Kudus. Kondisi awal tersebut yang menjadi acuan peneliti dalam menentukan tindakan apa yang akan dilakukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan peserta didik, terdapat skala penilaian yang digunakan, yaitu dengan mengukur regulasi emosi siswa dengan menggunakan 4 aspek yaitu (1) *strategies to emotion regulation (strategies)*, (2) *engaging in goal directed behavior (goals)*, (3) *control emotion responses (impulse)*, (4) *acceptance of emotional response (acceptance)*.

Tabel 1 hasil peningkatan regulasi emosi siswa kelas X AKL 3 SMKN 1 Kudus selama pelaksanaan siklus

NO.	Nama	prasiklus		Siklus I		Siklus II	
		Skor	kategori	Skor	kategori	Skor	Kategori
1.	AR	62	Rendah	66	Rendah	72	Sedang
2.	BS	65	Rendah	67	Sedang	75	Sedang
3.	YKA	72	Sedang	78	Sedang	97	Tinggi
4.	NQI	70	Sedang	74	Sedang	80	Sedang
5.	RKS	74	Sedang	77	Sedang	84	Sedang
6.	NDA	76	Sedang	80	Sedang	88	Sedang
7.	RSA	64	Rendah	66	Rendah	73	Sedang
8.	ZA	38	Rendah	70	Sedang	74	Sedang
Rata-rata		65		72		80	
Kategori		Rendah		Sedang		Sedang	

Keterangan

ST : sangat Tinggi

T : Tinggi

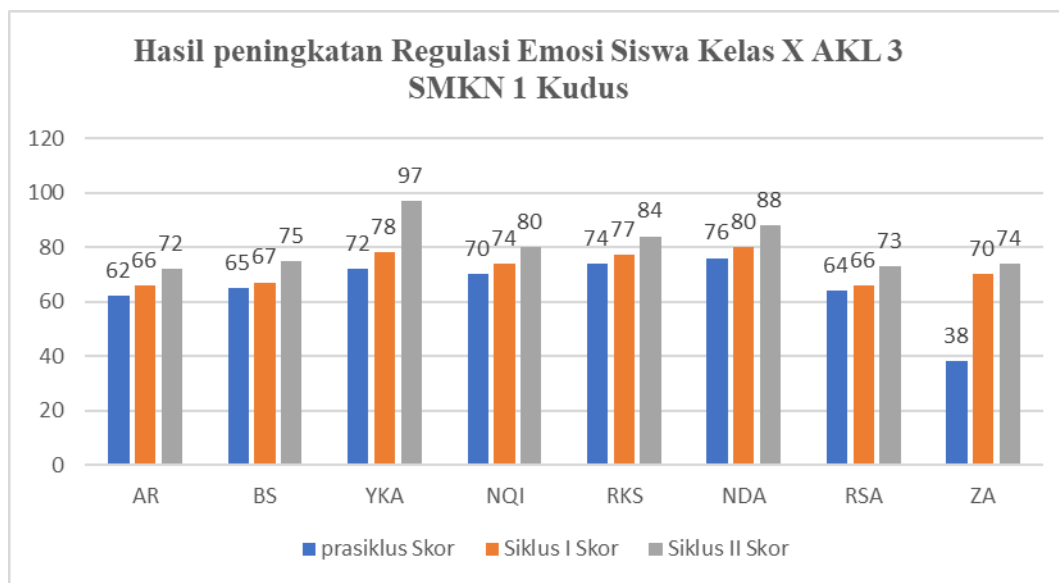
S : Sedang

R : Rendah

Table 2. kriteria penilaian instrument skala penilaian tentang regulasi emosi

NO	Skor	Interval	Kategori
1	4	125 – 152	Sangat tinggi
2	3	96 – 124	Tinggi

3	2	67 – 95	Sedang
4	1	38 – 66	Rendah



Grafik 1. Hasil peningkatan regulasi emosi siswa kelas X AKL 3 SMKN 1 Kudus

Hasil Pra Siklus

Berdasarkan table 1 dan grafik 1 dapat diketahui bahwa regulasi emosi peserta didik sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *role playing* menunjukkan bahwa regulasi emosi ke-delapan peserta didik ada yang rendah dan ada yang sedang. hal ini ditunjukkan dengan perolehan rata-rata skor 65 dalam kategori rendah. Dengan hasil tersebut, maka peneliti berupaya untuk meningkatkan regulasi emosi kedelapan peserta didik tersebut sebagai subjek penelitian yaitu AR, BS, YKA, NQI, RKS, NDA, RSA, dan ZA.

Siklus I

Pada siklus I, layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *role playing* dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Rabu, 11 Maret 2025 dengan topik layanan bimbingan kelompok yaitu “mengenal emosi dan strategi mengelolanya”. Dengan tahapan sebagai berikut : memberikan pertanyaan pemantik mengenai pengalaman peserta ketika menghadapi emosi, menjelaskan mengenai apa itu emosi?, membagi peran pada peserta didik yang akan bermain peran dan juga menjadi pengamat, sesi bermain peran, melakukan refleksi dan diskusi tentang apa yang sudah diperankan yaitu mengenai mengenali emosi yang dirasakan, penyebabnya, dan evaluasi diri. Kemudian pertemuan kedua dilaksanakan pada Rabu, 19 Maret 2025 dengan topik layanan bimbingan kelompok “mempertahankan focus dan tujuan ditengah emosi”. Dengan tahapan sebagai berikut : memberikan pertanyaan pemantik seperti “Apa yang biasanya kalian rasakan ketika gagal mencapai target belajar?”, kelompok dibagi menjadi beberapa pasangan atau kelompok kecil dan diminta memainkan adegan berdasarkan situasi yang telah ditentukan, melakukan refleksi dan diskusi dari apa yang telah mereka perankan, dan yang terakhir melakukan evaluasi

diri dengan mencatat emosi yang paling sering mengganggu fokus belajar mereka, serta menyusun rencana tindakan untuk menghadapinya. Kemudian pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Kamis 20 Maret 2025 dengan topik layanan bimbingan kelompok adalah “Mengendalikan dorongan emosional”. Dengan tahapan sebagai berikut : diskusi mengenai materi yang akan dibahas, melakukan *role playing* dengan menggunakan permainan edukatif yaitu “Truth or Dare” yang mana permainan ini berisi pertanyaan dan tantangan, untuk pertanyaan berupa reflektif mengenai pengalaman emosi dan cara mengatasinya. Untuk dare atau tantangan dengan mempraktikkan atau bermain peran mengenai tantangan yang sudah dipilih, melakukan refleksi dan diskusi dari apa yang sudah diperankan.

Hasil dari siklus I dapat dilihat pada table dan grafik 1, dapat diketahui bahwa peserta didik setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *role playing* mengalami peningkatan rata-rata sebesar 72 dengan kategori sedang. berdasarkan table dan grafik 1 juga dapat diketahui peningkatan perolehan skor untuk masing-masing peserta didik setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok pada siklus I sebagai berikut :

1. AR mengalami peningkatan 4 skor penilaian regulasi emosi secara keseluruhan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus I dengan jumlah skor 66 dengan kategori rendah, yang sebelumnya pada pra siklus mendapatkan skor 62 dengan kategori rendah.
2. BS mengalami peningkatan sebanyak 2 skor penilaian regulasi emosi secara keseluruhan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus I dengan jumlah skor 67 dengan kategori sedang, yang sebelumnya pada pra siklus mendapatkan skor 65 dengan kategori rendah.
3. YKA mengalami peningkatan sebanyak 6 skor penilaian regulasi emosi secara keseluruhan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus I dengan jumlah skor 78 dengan kategori sedang, yang sebelumnya pada pra siklus mendapatkan skor 72 dengan kategori sedang.
4. NQI mengalami peningkatan sebanyak 4 skor penilaian regulasi emosi secara keseluruhan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus I dengan jumlah skor 74 dengan kategori sedang, yang sebelumnya pada pra siklus mendapatkan skor 70 dengan kategori sedang.
5. RKS mengalami peningkatan sebanyak 3 skor penilaian regulasi emosi secara keseluruhan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus I dengan jumlah skor 77 dengan kategori sedang, yang sebelumnya pada pra siklus mendapatkan skor 74 dengan kategori sedang.
6. NDA mengalami peningkatan sebanyak 4 skor penilaian regulasi emosi secara keseluruhan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus I dengan jumlah skor 80 dengan kategori sedang, yang sebelumnya pada pra siklus mendapatkan skor 76 dengan kategori sedang.
7. RSA mengalami peningkatan sebanyak 2 skor penilaian regulasi emosi secara keseluruhan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus I dengan jumlah skor 66 dengan kategori rendah, yang sebelumnya pada pra siklus mendapatkan skor 64 dengan kategori rendah.

8. ZA mengalami peningkatan sebanyak 4 skor penilaian regulasi emosi secara keseluruhan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus I dengan jumlah skor 70 dengan kategori sedang, yang sebelumnya pada pra siklus mendapatkan skor 38 dengan kategori rendah.

Siklus II

Pada siklus II, layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Kamis 10 April 2025 dengan topik layanan bimbingan kelompok yaitu “Menerima Emosi Yang Muncul”. Dengan tahapan sebagai berikut : mngajak siswa untuk menyebutkan satu kata perasaan mereka saat ini dengan permainan sederhana yaitu “lempar bola emosi”. Memberikan penjelasan bahwa setiap emosi yang muncul merupakan hal yang wajar, kemudian membagi siswa untuk diberikan peranan dan diberikan scenario situasi dan siswa yang bertugas sebagai pengamat. Menulis jurnal dan merefleksi apa yang sudah diperankan. Kemudian pertemuan kedua dilaksanakan pada Hari Kamis, 17 April 2025 dengan topik layanan bimbingan kelompok yaitu “Penerapan Kasus Kehidupan Nyata, Integrasi keempat aspek (strategies, goals, impulse, acceptance)”. Dengan tahapan sebagai berikut : pembukaan menggunakan permaian “emoji freeze” atau ketika guru menyebutkan emosi, siswa membuat ekspresi wajah dan diam (freeze), mendiskusikan mengenai aspek regulasi emosi yang sudah dipelajari sebelumnya, membagi kelompok dan diberikan kasus nyata contohnya “cemburu karena teman lebih dekat dengan orang lain”, bermain peran sesuai dengan kasus yang sudah diberikan, merefleksikan apa yang sudah dipelajari saat itu dengan menjawab pertanyaan kemudian mendiskusikannya. Kemudian pertemuan ketiga dilaksanakan pada Hari Rabu, 23 April 2025 dengan topik layanan bimbingan kelompok yaitu “evaluasi dan rencana tindak lanjut, aspek refleksi dan perencanaan diri”. Tahap ini dimulai dengan ice breaking ringan untuk membangun suasana santai dan positif, lalu dilanjutkan dengan pengisian pre-post test guna mengukur perkembangan siswa dalam memahami dan mengelola emosi. Setelah itu, siswa berbagi cerita tentang pengalaman paling berkesan selama mengikuti layanan, menggunakan metode "talking stick" agar suasana diskusi tetap hidup dan teratur. Selanjutnya, siswa diajak menulis surat motivasi untuk diri mereka sendiri sebagai bentuk refleksi dan penyusunan komitmen pribadi dalam mengelola emosi di masa depan. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi kelompok tentang rencana tindak lanjut, yaitu menyusun komitmen pribadi serta membangun dukungan antar teman sebaya. Sebagai penutup, guru memberikan apresiasi atas usaha dan perubahan positif yang telah dilakukan siswa, serta mengajak mereka mengucapkan afirmasi bersama untuk memperkuat motivasi dalam menjaga regulasi emosi.

Hasil dari siklus II dapat dilihat pada table dan grafik 1, bahwa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *role playing* pada siklus II, peserta didik mengalami peningkatan rata-rata sebanyak 80 dengan kategori sedang, secara keseluruhan aspek yang awalnya pada siklus I memperoleh rata-rata 72 dengan kategori sedang. berdasarkan table dan grafik 1 juga dapat diketahui peningkatan perolehan skor untuk masing-masing peserta didik setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok pada siklus II sebagai berikut :

1. AR mengalami peningkatan 6 skor penilaian regulasi emosi secara keseluruhan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus II dengan jumlah skor 72

dengan kategori sedang, yang sebelumnya pada siklus I mendapatkan skor 66 dengan kategori rendah.

2. BS mengalami peningkatan sebanyak 8 skor penilaian regulasi emosi secara keseluruhan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus II dengan jumlah skor 75 dengan kategori sedang, yang sebelumnya pada siklus I mendapatkan skor 67 dengan kategori sedang.
3. YKA mengalami peningkatan sebanyak 19 skor penilaian regulasi emosi secara keseluruhan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus II dengan jumlah skor 97 dengan kategori tinggi, yang sebelumnya pada siklus I mendapatkan skor 78 dengan kategori sedang.
4. NQI mengalami peningkatan sebanyak 6 skor penilaian regulasi emosi secara keseluruhan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus II dengan jumlah skor 80 dengan kategori sedang, yang sebelumnya pada siklus I mendapatkan skor 74 dengan kategori sedang.
5. RKS mengalami peningkatan sebanyak 7 skor penilaian regulasi emosi secara keseluruhan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus II dengan jumlah skor 84 dengan kategori sedang, yang sebelumnya pada siklus I mendapatkan skor 77 dengan kategori sedang.
6. NDA mengalami peningkatan sebanyak 8 skor penilaian regulasi emosi secara keseluruhan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus II dengan jumlah skor 88 dengan kategori sedang, yang sebelumnya pada siklus I mendapatkan skor 80 dengan kategori sedang.
7. RSA mengalami peningkatan sebanyak 7 skor penilaian regulasi emosi secara keseluruhan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus II dengan jumlah skor 73 dengan kategori sedang, yang sebelumnya pada siklus I mendapatkan skor 66 dengan kategori rendah.
8. ZA mengalami peningkatan sebanyak 4 skor penilaian regulasi emosi secara keseluruhan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus II dengan jumlah skor 74 dengan kategori sedang, yang sebelumnya pada siklus I mendapatkan skor 70 dengan kategori sedang.

Dari hasil siklus I dapat diketahui bahwa dari kedelapan subjek penelitian, terdapat 6 peserta didik yang mendapatkan skor sedang yaitu BS, YKA, NQI, RKS, NDA, dan ZA setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *role playing*. Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan selama melaksanakan layanan diketahui bahwa peserta didik cukup antusias dan cukup bersemangat ketika layanan dilakukan pada waktu siang hari karena meskipun sudah kecapekan setelah mengikuti mata pelajaran sebelumnya. Kemudian peneliti melakukan refleksi keseluruhan dari tiga pertemuan yang telah dilakukan dan diketahui bahwa topik layanan yang diberikan cukup sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh kedelapan peserta didik tersebut, sehingga peneliti memutuskan untuk melanjutkan pada siklus II karena masih ada siswa yang dalam kategori rendah dan melanjutkan ke topik selanjutnya. Hal ini dilakukan untuk lebih memaksimalkan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *role playing* pada peserta didik.

Sedangkan dari hasil siklus II diketahui bahwa terdapat satu peserta didik yang mendapatkan skor dengan kategori tinggi yaitu YKA. Dan terdapat dua peserta yang awalnya pada siklus I berada pada kategori rendah, pada siklus II sudah memperoleh kategori sedang yaitu BS dan RSA. Sedangkan yang lainnya yaitu AR, NQI, RKS, NDA, ZA memperoleh kategori sedang setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *role playing* pada siklus II. Berdasarkan hasil skala penilaian regulasi emosi dapat diketahui juga bahwa ke empat aspek regulasi emosi memiliki rata-rata 80 dengan kategori sedang. Dengan demikian secara keseluruhan dari pra siklus sampai dengan siklus II terjadi peningkatan 15% pada rata-rata keseluruhan aspek regulasi emosi, hal ini dibuktikan dengan hasil bahwa pada hasil instrument skala penilaian regulasi emosi pada siklus II mendapatkan rata-rata skor 80 dengan kategori sedang. yang awalnya pada pra siklus mendapatkan rata-rata 65 dengan kategori rendah. Kemudian didukung dari hasil skor ke 8 peserta didik yang mencapai skor sedang dan juga ada yang tinggi sehingga siklus PTBK tidak dilanjutkan karena telah memenuhi tujuan dari penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian dari pra siklus sampai siklus II, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik. Pada pra siklus, rata-rata skor regulasi emosi berada pada angka 65 dengan kategori rendah. Setelah pelaksanaan layanan pada siklus I, enam dari delapan peserta didik mengalami peningkatan ke kategori sedang. Selanjutnya, pada siklus II terjadi peningkatan lebih lanjut, di mana satu peserta didik mencapai kategori tinggi dan dua peserta lainnya yang sebelumnya berada dalam kategori rendah meningkat ke kategori sedang. Rata-rata skor pada siklus II mencapai angka 80 dengan kategori sedang, sehingga terdapat peningkatan sebesar 15% dari pra siklus. Berdasarkan hasil tersebut, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* terbukti dapat meningkatkan regulasi emosi peserta didik dan tujuan penelitian telah tercapai.

Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan judul penelitian ini yang digunakan untuk perbandingan penelitian ini dengan penelitian terdahulu, diantaranya dalam penelitian (Farahdina Aisha, 2023) penelitiannya menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *role playing* untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi tetapi menggunakan penelitian purposive sampling yang menunjukkan adanya peningkatan terhadap regulasi emosi peserta didik dan peningkatan tersebut signifikan. Selanjutnya menurut (Firdaus, 2020) penelitiannya menggunakan layanan yang sama akan tetapi menggunakan metode yang berbeda yaitu menggunakan penelitian kuantitatif desain true eksperimen. Dalam penelitian ini yang diujikan adalah pengaruh bimbingan kelompok dengan Teknik *role playing* untuk melihat apakah layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *role playing* efektif untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik. sehingga penelitian ini efektif dan relevan untuk meningkatkan regulasi emosi siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *role playing*.

KESIMPULAN

Penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) pada peserta didik kelas X AKL 3 SMKN 1 Kudus menunjukkan peningkatan signifikan dalam regulasi emosi

setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *role playing*. Pada pra siklus, rata-rata skor regulasi emosi peserta didik adalah (65) yang masuk dalam kategori rendah. Setelah intervensi pada siklus I, rata-rata skor meningkat menjadi (72), dan pada siklus II meningkat lagi menjadi (80) yang keduanya masuk pada kategori sedang. Peningkatan ini merupakan gambaran efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *role playing* dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik. Tujuh peserta didik yang mencapai kategori sedang dan satu peserta didik yang mencapai kategori tinggi pada akhir siklus II, menunjukkan perkembangan individual yang cukup signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *role playing* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa.

Kemudian saran yang dapat peneliti berikan untuk meningkatkan regulasi emosi siswa adalah dengan salah satunya menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *role playing*. Waktu pelaksanaan layanan sebaiknya pada pagi hari atau setelah istirahat pertama. Materi dan pelaksanaan *role playing* perlu dikembangkan lebih mendalam dan menarik terkait regulasi emosi untuk memastikan pemahaman yang lebih komprehensif. Dengan demikian, implementasi metode ini diharapkan dapat meningkatkan efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *role playing* serta membantu peserta didik dalam meningkatkan regulasi emosi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamri, N. (2015). LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PERILAKU TERLAMBAT MASUK SEKOLAH (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015). *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(1). <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.259>
- Anggraeni. (2024). *Role playing* dalam Pembelajaran Drama untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Siswa Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(1), 788–798. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i1.6166>
- Armila, A. (2020). Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Stres. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 2(1), 113. <https://doi.org/10.32332/jbpi.v2i1.2056>
- Azizah Ayu Nurani. (2019). LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK ROLE PLAYING UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI SANTRIWATI PONDOK PESANTREN Azizah Ayu Nurani *Abstrak*. 101–106.
- Azmi, N. (2015). *Potensi Emosi Remaja dan Perkembangannya*. 2(1), 36–46. <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/sosial/article/view/50/49>
- Chabibah, S., & Affandi, G. R. (2022). The Relationship Between Peer Attachment and Emotion Regulation in Grade 12 Students at School. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 8(2), 1–9. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v8i0.1694>
- Dewi Lutfianawati1*, Asri Mutiara Putri2, Junaidi3, Tri Wijayanti4, Kina Okta Vina5, J. R. S., & 1-6 Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Email. (2023). PELATIHAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA BARU. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Farahdina Aisha, I. (2023). Kemampuan Mengelola Emosi Pada Siswa Kelas Xi Iis Sma N 1 Binjai Kab. Langkat. *Mudabbir*, 3(2), 2023. <https://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>
- Fikri Tahta Nurul Fiqih dkk. (2024). PELATIHAN REGULASI EMOSI: UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN REGULASI EMOSI PADA SISWA SMK. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 66–75.
- Firdaus, L. A. (2020). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role playing* Untuk Mengembangkan Regulasi Emosi. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 101. <https://doi.org/10.26877/empati.v7i1.5728>

- Hapsari, S., & Mamahit, H. C. (2023). Bimbingan Kelompok Dengan Metode Experiential Learning Untuk Meningkatkan Self-Regulated Learning Sepuluh Siswa Kelas Viii Smp Tarakanita Gading Serpong. *Jurnal PSIKOEDUKASI (Jurnal Pendidikan, Psikologi Dan Konseling)*, 21(2), 90. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i2.4930>
- Hilmy, N. A. dkk. (2022). Upaya Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Coping di SMK Sakti Gemolong. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 2739–2747. <https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>
- Maqfiroh, K. (2024). Profesi Guru Universitas PGRI Semarang BIMBINGAN KLASIKAL METODE DISCOVERY LEARNING PADA SISWA KELAS X PPLG 2 SMK N 7 SEMARANG. *Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru Universitas PGRI Semarang*, 213–222.
- Mawaridz, A. D., & Rosita, T. (2019). Bimbingan Kelompok Untuk Siswa Smp Yang Memiliki Minat Belajar Rendah. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(4), 158. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i4.4664>
- Melisa Tria Rosantika, Yulianti, & Yanto. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Role playing* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa di SMPN 16 Kota Jambi. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 292–301. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6293>
- Muliyah, P. (2020). 濟無No Title No Title No Title. *Journal GEEJ*, 7(2), 20–26.
- NOVITA AL MUTHMAINNAH. (2021). *Penerapan Teknik Role playing Untuk Keuangan Lembaga Smk Muhammadiyah 4 Sangkapura Tahun Pelajaran 2020 / 2021*.
- Puspitasari, I., & Hidayat, M. (2023). Pengembangan Alat Ukur Regulasi Emosi Pengasuhan Anak Usia Dini Berdasarkan Strategi Regulasi Emosi J. Gross. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 5(1), 42–49. <https://doi.org/10.35473/ijec.v5i1.1896>
- Ramadani, A. I. S. D. (2022). Implementasi Bimbingan Kelompok dalam Upaya Peningkatan Kemandirian Belajar Siswa. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 2(1), 1–12. <https://journal.stkipmuhammadiyahbarru.ac.id/index.php/jubikops/article/view/33>
- Safitri, N. M. (2021). Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Komunikasi Teman Sebaya Dimas Pab Sampali. *ACIEM (Annual Conference On Islamic Education Management)*, 209–220. <https://proceedings.uinsby.ac.id/index.php/aciem/article/view/581>
- salmawati. (2019). PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ROLE PLAYING* TERHADAP PERILAKU ASERTIF SISWA KELAS VII SMP NEGERI 3 LIBURENG. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Santika, S., Syawaluddin, S., Putra, D. P., & Afrida, Y. (2023). Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role playing* Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa di SMA N 3 Bukittinggi. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 11186–11200. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/6237%0Ahttp://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/6237/4363>
- Saputro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Widyastuti, W. S., Lestari, I., & Sucipto, S. (2023). Upaya Meningkatkan Motivasi

Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Pada Siswa Kelas Xii Ips 4 Sma Nu Al-Ma'Ruf Kudus. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 2(2), 127–132.
<https://doi.org/10.24176/mrgc.v2i2.10619>