

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

Nazwa¹, Sri Ngayomi Yudha Wastuti²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

¹nazwanvia11@gmail.com, ²sringayomi@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 tertujuh 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 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
	95% Lower	29.80	
	Confidence Bound		
	Interval for Upper	36.70	
	Mean Bound		
	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% Lower	38.77	
	Confidence Bound		
	Interval for Upper	41.98	
	Mean Bound		
	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

Tests of Normality						
	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 Samples Test								
		Paired Differences						
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper		
Pair 1	Pretest - Posttest	-7.125	3.796	1.342	-10.299	-3.951	-5.309	.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 dihasilkan 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 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 Widyaswara 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.