

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL DENGAN TEKNIK ROLE
PLAY TERHADAP KEMAMPUAN REGULASI EMOSI SISWA KELAS VII G
SMP NEGERI 7 MADIUN**

Elisa Putri Angraini¹, Ratih Christiana², Endah Oktriani³

¹²Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas PGRI Madiun

³SMP Negeri 7 Madiun

¹elisaputriangraini12@gmail.com, ²ratihchristiana@unipma.ac.id,

³endahoktriani00@guru.smp.belajar.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of classical guidance services using the role-play technique on the emotional regulation abilities of Grade VII G students at SMP Negeri 7 Madiun. Emotional regulation is an individual's ability to recognize, manage, control, and express emotions appropriately in response to the situation at hand. Low emotional regulation skills among junior high school students are often manifested through irritability, conflicts with peers, difficulty controlling emotions, and a lack of ability to understand others' feelings. One service that can be utilized to improve emotional regulation is classical guidance incorporating the role-play technique. This technique provides students with the opportunity to enact specific social situations, thereby enabling them to understand others' perspectives, develop empathy, and practice emotional control. The study employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 12 students, divided into an experimental group and a control group of 6 students each. An emotional regulation scale served as the research instrument. Data analysis was conducted using descriptive statistics and the Independent Sample t-test. The results indicate a significant difference between the experimental group and the control group following the intervention. The significance value of 0.000 was lower than $\alpha = 0.05$; thus, the research hypothesis was accepted. These findings demonstrate that classical guidance services using the role-play technique have an impact on improving students' emotional regulation abilities.

Keywords: Classroom Guidance, Role-Playing, Emotion Regulation

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan klasikal dengan teknik *role play* terhadap kemampuan regulasi emosi siswa kelas VII G SMP Negeri 7 Madiun. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Rendahnya kemampuan regulasi emosi pada siswa SMP sering ditunjukkan melalui perilaku mudah marah, konflik dengan teman, kesulitan mengendalikan emosi, serta kurangnya kemampuan memahami

perasaan orang lain. Salah satu layanan yang dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi emosi adalah bimbingan klasikal dengan teknik *role play*. Teknik ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk memerankan situasi sosial tertentu sehingga siswa dapat memahami sudut pandang orang lain, mengembangkan empati, dan melatih pengendalian emosi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) menggunakan desain *pretest-posttest control group design*. Sampel penelitian berjumlah 12 siswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing 6 siswa. Instrumen penelitian menggunakan skala regulasi emosi. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji *Independent Sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ sehingga hipotesis penelitian diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan teknik *role play* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi siswa.

Kata Kunci: Bimbingan Klasikal, Role Play, Regulasi Emosi

A. Pendahuluan

Masa remaja awal merupakan salah satu periode perkembangan manusia yang memiliki karakteristik unik dan kompleks. Pada tahap ini, individu berada pada rentang usia sekitar 12–15 tahun, yang umumnya bertepatan dengan jenjang pendidikan sekolah menengah pertama (SMP). Menurut teori perkembangan psikososial yang dikemukakan oleh Erik Erikson, remaja berada pada tahap *identity versus role confusion*, yaitu fase ketika individu mulai mencari dan membentuk identitas dirinya. Dalam proses tersebut, remaja berusaha memahami siapa dirinya, bagaimana posisinya dalam lingkungan sosial, serta nilai-nilai apa

yang akan dijadikan pedoman hidup. Oleh karena itu, masa remaja sering disebut sebagai masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional.

Perubahan fisik yang terjadi akibat pubertas sering kali memengaruhi kondisi psikologis remaja. Perubahan bentuk tubuh, pertumbuhan organ reproduksi, dan peningkatan hormon menyebabkan emosi remaja menjadi lebih sensitif dibandingkan masa sebelumnya. Di sisi lain, perubahan sosial juga mulai muncul ketika remaja berusaha memperoleh pengakuan dari kelompok teman sebaya (Muslih et al., 2025). Mereka mulai

mengembangkan hubungan sosial yang lebih luas dan memiliki kebutuhan yang tinggi untuk diterima oleh lingkungan. Kondisi tersebut sering menimbulkan berbagai tekanan psikologis, seperti kecemasan, ketidakpercayaan diri, konflik dengan teman, hingga kesulitan mengendalikan emosi.

Dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan tersebut, kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu kompetensi psikologis yang sangat penting. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan tuntutan situasi yang dihadapi. Regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan upaya menekan atau menghilangkan emosi negatif, tetapi juga mencakup kemampuan mengelola seluruh pengalaman emosional agar dapat memberikan respons yang adaptif. Dengan kata lain, regulasi emosi membantu individu untuk tetap berpikir rasional dan bertindak secara terkendali meskipun sedang berada dalam situasi yang menimbulkan tekanan emosional.

Siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu menghadapi permasalahan secara lebih efektif. Mereka dapat mengendalikan kemarahan ketika menghadapi konflik dengan teman, mengelola rasa kecewa saat mengalami kegagalan, serta mengekspresikan perasaan secara tepat tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain. Selain itu, regulasi emosi yang baik juga berkontribusi terhadap peningkatan prestasi akademik karena siswa mampu berkonsentrasi dalam proses pembelajaran dan tidak mudah terdistraksi oleh permasalahan emosional yang dialami (Sulhan, 2024). Kemampuan ini juga mendukung terbentuknya hubungan sosial yang sehat karena siswa mampu memahami perasaan orang lain dan meresponsnya secara positif.

Sebaliknya, rendahnya kemampuan regulasi emosi dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi perkembangan remaja. Siswa yang kesulitan mengelola emosinya cenderung menunjukkan perilaku impulsif, mudah tersinggung, cepat marah, serta mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang harmonis. Dalam

lingkungan sekolah, kondisi tersebut dapat memicu konflik antarteman, tindakan agresif, perilaku *bullying*, bahkan pelanggaran tata tertib sekolah. Tidak jarang siswa yang memiliki regulasi emosi rendah juga mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah secara konstruktif karena lebih mengutamakan respons emosional dibandingkan pertimbangan rasional (Wisudahningsih & Ramadhani, 2025). Oleh karena itu, pengembangan kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu tugas penting dalam layanan pendidikan dan bimbingan di sekolah.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa adalah melalui layanan bimbingan klasikal dengan teknik *role play* atau bermain peran. Bimbingan klasikal merupakan layanan yang diberikan kepada seluruh siswa dalam satu kelas secara terstruktur dengan tujuan membantu perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karier peserta didik (Kamaru et al., 2022). Dalam pelaksanaannya, layanan ini dapat menggunakan berbagai teknik yang bersifat aktif dan partisipatif, salah satunya adalah *role play*.

Teknik *role play* merupakan metode pembelajaran pengalaman (*experiential learning*) yang memungkinkan siswa memerankan situasi tertentu sesuai dengan skenario yang telah disiapkan. Melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman secara teoritis, tetapi juga mengalami secara langsung bagaimana menghadapi suatu masalah sosial maupun emosional. Ketika memerankan suatu tokoh, siswa belajar memahami pikiran, perasaan, dan perspektif orang lain (Sanjaya, 2022). Proses tersebut membantu siswa mengembangkan empati, yaitu kemampuan untuk merasakan dan memahami kondisi emosional orang lain. Empati merupakan salah satu komponen penting dalam regulasi emosi karena memungkinkan individu mempertimbangkan dampak perilakunya terhadap orang lain sebelum bertindak.

Selain itu, teknik *role play* memberikan kesempatan kepada siswa untuk melatih keterampilan komunikasi, pengambilan keputusan, penyelesaian konflik, dan pengendalian diri dalam suasana yang aman dan terarah. Melalui diskusi reflektif setelah permainan

peran berlangsung, siswa dapat mengevaluasi respons emosional yang muncul serta menemukan strategi yang lebih efektif dalam mengelola emosi (Aprilia et al., 2023). Dengan demikian, pengalaman belajar yang diperoleh menjadi lebih bermakna dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa regulasi emosi merupakan aspek penting yang perlu dikembangkan pada siswa SMP. Mengingat masa remaja awal merupakan periode yang rentan terhadap berbagai gejolak emosional, diperlukan layanan bimbingan yang mampu membantu siswa mengelola emosinya secara positif. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh layanan bimbingan klasikal dengan teknik *role play* terhadap kemampuan regulasi emosi siswa kelas VII G SMP Negeri 7 Madiun menjadi penting untuk dilakukan guna memperoleh bukti empiris mengenai efektivitas layanan tersebut dalam mendukung perkembangan emosional peserta didik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode

eksperimen semu (*Quasi Experimental Design*) menggunakan desain *Pretest-Posttest Control Group Design* (Hananto & Melini, 2024).

Desain Penelitian

Kelompok	Pre-test	Perlakuan	Post-test
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₃	-	O ₄

Keterangan:

O₁ = *Pretest* kelompok eksperimen

O₂ = *Posttest* kelompok eksperimen

O₃ = *Pretest* kelompok kontrol

O₄ = *Posttest* kelompok kontrol

X = Layanan bimbingan klasikal dengan teknik *role play*

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian berjumlah 25 siswa. Sampel penelitian berjumlah 12 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu:

Kelompok	Jumlah
Eksperimen	6
Kontrol	6
Total	12

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan skala regulasi emosi berbentuk skala Likert dengan empat pilihan jawaban (Erinsyah 2024).

Analisis Data

1. Analisis Persentase

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

f = Frekuensi

N = Jumlah responden

2. Uji Hipotesis (Independent Sample t-Test)

$$t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

Kriteria pengujian:

H_0 ditolak jika $\text{Sig} < 0,05$

H_1 diterima jika $\text{Sig} < 0,05$

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil

Tingkat regulasi emosi kelompok eksperimen sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Regulasi Emosi Kelompok Eksperimen

Kategori	Pretest	Posttest
Sangat Tinggi	1 (10%)	0
Tinggi	5 (50%)	0
Sedang	0	3 (30%)
Rendah	0	3 (30%)
Jumlah	6	6

Data menunjukkan adanya perubahan setelah perlakuan diberikan. Sebelum perlakuan, sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi. Setelah layanan bimbingan klasikal dengan teknik role play diberikan, terjadi peningkatan kemampuan regulasi emosi yang ditunjukkan oleh pergeseran skor ke kategori yang lebih baik.

Tabel 2. Rata-Rata Skor Kelompok Eksperimen

Data	Mean	Kategori
Pretest	118,5	Tinggi
Posttest	79,5	Rendah

Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan rata-rata skor sebesar 39 poin setelah perlakuan diberikan. Selanjutnya tingkat regulasi emosi kelompok kontrol.

Tabel 3. Distribusi Regulasi Emosi Kelompok Kontrol

Kategori	Pretest	Posttest
Tinggi	5 (50%)	4 (40%)
Sedang	1 (10%)	2 (20%)
Rendah	0	0
Jumlah	6	6

Kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan karena tidak memperoleh perlakuan berupa teknik role play.

Tabel 4. Rata-Rata Skor Kelompok Kontrol

Data	Mean	Kategori
Pretest	111,5	Tinggi
Posttest	105,5	Tinggi

Perubahan skor kelompok kontrol relatif kecil sehingga belum menunjukkan peningkatan yang berarti.

Tabel 5. Hasil Uji t

Statistik	Nilai
t hitung	17,194
Sig. (2-tailed)	0,000

Karena nilai Sig. = 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya terdapat pengaruh layanan bimbingan klasikal dengan teknik role play terhadap kemampuan regulasi emosi siswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada kelompok eksperimen, diperoleh data mengenai tingkat regulasi emosi siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan layanan bimbingan klasikal dengan teknik *role play*. Data tersebut menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan pada kondisi regulasi emosi siswa setelah memperoleh perlakuan.

Pada tahap *pretest*, sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi. Tercatat terdapat 1 siswa (10%) yang berada pada kategori sangat tinggi dan 5 siswa (50%) berada pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan layanan, siswa telah memiliki tingkat regulasi emosi yang relatif baik berdasarkan instrumen yang digunakan dalam penelitian (Safitri et al., 2025). Namun demikian, kondisi tersebut tidak serta-merta menunjukkan bahwa siswa telah mampu mengelola emosinya

secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Pada usia remaja awal, regulasi emosi masih berada dalam tahap perkembangan sehingga sering ditemukan perilaku impulsif, mudah tersinggung, konflik dengan teman sebaya, serta kesulitan dalam mengendalikan reaksi emosional terhadap berbagai situasi sosial.

Setelah diberikan layanan bimbingan klasikal dengan teknik *role play*, terjadi perubahan distribusi kategori regulasi emosi siswa. Pada hasil *posttest*, terdapat 3 siswa (30%) yang berada pada kategori sedang dan 3 siswa (30%) pada kategori rendah. Pergeseran kategori tersebut menunjukkan adanya perubahan skor yang mengindikasikan peningkatan kemampuan regulasi emosi berdasarkan sistem penskoran instrumen penelitian yang digunakan. Perubahan tersebut memperlihatkan bahwa setelah mengikuti kegiatan *role play*, siswa memperoleh pengalaman belajar yang membantu mereka memahami cara mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara lebih tepat (Mawardah & Jannah, 2025).

Perubahan tersebut juga terlihat pada rata-rata skor kelompok eksperimen. Nilai rata-rata *pretest*

sebesar 118,5 mengalami perubahan menjadi 79,5 pada *posttest*. Dengan demikian terdapat selisih sebesar 39 poin antara skor sebelum dan sesudah perlakuan. Selisih ini menunjukkan adanya perubahan yang cukup besar setelah siswa memperoleh layanan bimbingan klasikal dengan teknik *role play* (Sadewa et al., 2022).

Perubahan ini dapat dijelaskan melalui karakteristik teknik *role play* yang menempatkan siswa sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. Berbeda dengan metode ceramah yang cenderung bersifat satu arah, *role play* memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengalami langsung berbagai situasi sosial yang memunculkan emosi tertentu. Ketika siswa memerankan suatu tokoh, mereka tidak hanya memahami perilaku yang ditampilkan, tetapi juga berusaha merasakan emosi yang mungkin dialami oleh tokoh tersebut. Proses ini mendorong berkembangnya kesadaran emosional (*emotional awareness*) yang merupakan komponen penting dalam regulasi emosi (Widodo & Berliandika, 2025).

Selain itu, teknik *role play* juga membantu siswa mengembangkan kemampuan mengambil perspektif orang lain (*perspective taking*). Kemampuan ini sangat penting karena regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan pengendalian diri, tetapi juga kemampuan memahami bagaimana tindakan seseorang dapat memengaruhi perasaan orang lain. Dengan memahami perspektif yang berbeda, siswa menjadi lebih mampu mengendalikan impuls emosional dan memilih respons yang lebih adaptif dalam interaksi sosial (Kaffa & Miaz, 2022).

Berbeda dengan kelompok eksperimen, kelompok kontrol tidak memperoleh perlakuan berupa layanan bimbingan klasikal dengan teknik *role play*. Oleh karena itu, perubahan yang terjadi pada kelompok ini dapat digunakan sebagai pembandingan untuk melihat efektivitas perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen.

Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelompok kontrol berada pada kategori tinggi. Sebanyak 5 siswa (50%) termasuk dalam kategori tinggi dan 1 siswa (10%) berada pada kategori sedang. Kondisi ini

menunjukkan bahwa karakteristik awal kelompok kontrol relatif tidak jauh berbeda dengan kelompok eksperimen sebelum perlakuan diberikan.

Pada hasil *posttest*, terdapat sedikit perubahan distribusi kategori. Jumlah siswa pada kategori tinggi menurun menjadi 4 siswa (40%), sedangkan kategori sedang meningkat menjadi 2 siswa (20%). Namun perubahan tersebut relatif kecil dan tidak menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Tidak terdapat siswa yang berpindah ke kategori yang menunjukkan perkembangan regulasi emosi secara substansial.

Perubahan yang minimal tersebut juga terlihat dari nilai rata-rata kelompok kontrol. Skor rata-rata pretest sebesar 111,5 hanya berubah menjadi 105,5 pada *posttest*. Dengan demikian, selisih perubahan yang terjadi hanya sebesar 6 poin. Jika dibandingkan dengan kelompok eksperimen yang mengalami perubahan sebesar 39 poin, maka perbedaan tersebut menunjukkan bahwa kelompok kontrol tidak mengalami perkembangan yang berarti selama periode penelitian.

Kondisi ini dapat dipahami karena regulasi emosi merupakan keterampilan psikologis yang memerlukan latihan, pengalaman, dan intervensi yang terstruktur. Tanpa adanya perlakuan khusus, perubahan kemampuan regulasi emosi cenderung berlangsung secara lambat dan dipengaruhi oleh berbagai faktor lingkungan seperti keluarga, teman sebaya, maupun pengalaman pribadi siswa (Widyayanti et al., 2022). Oleh karena itu, perubahan kecil yang terjadi pada kelompok kontrol dapat dianggap sebagai perubahan alami yang tidak cukup kuat untuk menghasilkan peningkatan kemampuan regulasi emosi secara signifikan.

Temuan ini sekaligus memperkuat dugaan bahwa perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen bukan semata-mata akibat perkembangan alami siswa, melainkan sebagai hasil dari pemberian layanan bimbingan klasikal dengan teknik *role play* (Angeling et al., 2024).

Untuk mengetahui apakah layanan bimbingan klasikal dengan teknik *role play* benar-benar memberikan pengaruh terhadap kemampuan regulasi emosi siswa,

dilakukan uji hipotesis menggunakan *Independent Sample t-test*. Hasil analisis menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 17,194 dengan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000.

Nilai signifikansi tersebut lebih kecil daripada taraf signifikansi yang telah ditetapkan, yaitu 0,05 ($0,000 < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari layanan bimbingan klasikal dengan teknik *role play* terhadap kemampuan regulasi emosi siswa kelas VII G SMP Negeri 7 Madiun.

Hasil ini menunjukkan bahwa teknik *role play* bukan hanya memberikan pengalaman belajar yang menarik, tetapi juga terbukti efektif dalam membantu siswa meningkatkan keterampilan regulasi emosi. Nilai *t* hitung yang sangat tinggi mengindikasikan bahwa perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan akibat dari perlakuan yang diberikan selama proses penelitian (Kumala & Darmawanti, 2022).

Keberhasilan teknik *role play* dapat dijelaskan melalui teori

pembelajaran sosial yang menyatakan bahwa individu belajar melalui observasi, imitasi, pengalaman langsung, dan interaksi dengan lingkungan sosial. Dalam kegiatan *role play*, siswa belajar mengenali berbagai bentuk emosi, memahami penyebab munculnya emosi, serta mempraktikkan cara-cara yang tepat untuk mengelola emosi tersebut. Aktivitas ini memungkinkan siswa memperoleh keterampilan emosional secara konkret, bukan hanya melalui pengetahuan teoritis (Andriyani & Sa'adah, 2024).

Selain itu, proses refleksi yang dilakukan setelah permainan peran memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengevaluasi perilaku dan respons emosional yang telah ditampilkan. Melalui diskusi kelompok, siswa dapat memperoleh umpan balik dari teman maupun guru BK sehingga pemahaman mereka tentang pengelolaan emosi menjadi lebih mendalam.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan teknik *role play* merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa. Teknik ini tidak hanya membantu

siswa memahami konsep regulasi emosi secara kognitif, tetapi juga memberikan pengalaman nyata dalam mengelola emosi melalui simulasi berbagai situasi sosial yang relevan dengan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, teknik *role play* layak dijadikan salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk mendukung perkembangan pribadi dan sosial peserta didik.

D. Kesimpulan

Kemampuan regulasi emosi siswa sebelum diberikan layanan bimbingan klasikal dengan teknik *role play* berada pada kategori tinggi dengan rata-rata skor 118,5 pada kelompok eksperimen. Setelah diberikan layanan bimbingan klasikal dengan teknik *role play*, rata-rata skor berubah menjadi 79,5 yang menunjukkan peningkatan kemampuan regulasi emosi siswa. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga terdapat pengaruh yang signifikan layanan bimbingan klasikal dengan teknik *role play* terhadap kemampuan regulasi emosi siswa.

Guru BK disarankan menggunakan teknik *role play* sebagai alternatif layanan bimbingan klasikal

untuk meningkatkan regulasi emosi siswa. Sekolah perlu mendukung pelaksanaan layanan BK yang inovatif dan berpusat pada pengalaman siswa. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian serupa dengan jumlah sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas. Siswa diharapkan menerapkan keterampilan pengelolaan emosi yang diperoleh melalui kegiatan *role play* dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, R. R., & Sa'adah, N. (2024). Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Diri pada Remaja: Systematic Literature Review. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(6), 4676–4689.
- Angeling, A., Mahadiva, T., Ghinarahima, C. N., Azzura, C. D., Idulfilastri, R. M., & Marella, B. (2024). Flashcard: Pengenalan jenis dan regulasi emosi pada anak usia dini. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 14795–14810.
- Aprilia, Z., Suryati, S., & Fitri, H. U. (2023). Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Role Play dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Anak Didik Pemasarakatan. *Journal of Society Counseling*, 1(1), 93–99.
- Hananto, B. A., & Melini, E. (2024). Mengukur Tingkat Pemahaman Pelatihan Desain Karakter dengan Quasi-Experiment One Group Pretest-Posttest. *Titik Imaji*, 6(2).

- Kaffa, Z., & Miaz, Y. (2022). Pengembangan lembar kerja peserta didik berbasis role playing pada pembelajaran tematik terpadu di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(5), 8228–8238.
- Kamaru, W., Katuuk, H., & Wahyuni, S. (2022). Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Perubahan Fisik Remaja Awal Pada Masa Pubertas Di Kelurahan Singkil I Kecamatan Singkil Kota Manado. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 6(1), 16–24.
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.
- Mawardah, M., & Jannah, A. R. (2025). Upaya Penggunaan Model Pembelajaran Role Play Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Mata Pelajaran Bahasa Inggris. *Jurnal Pengabdian Inovasi Masyarakat Indonesia*, 4(1), 24–29.
- Muslih, M., Izzulhaq, M. I., & Fathoni, T. (2025). Bimbingan konseling dalam menyikapi perubahan fisik dan emosi remaja. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)*, 5(2), 331–340.
- Nurvita, V. (2014). *Hubungan antara self-esteem dengan body image pada remaja awal yang mengalami obesitas*. UNIVERSITAS AIRLANGGA.
- Sadewa, I., Mutakin, F., & Triana, D. (2022). Meningkatkan Asertifitas Dengan Teknik Role Playing Pada Siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(2), 85–95.
- Safitri, Y. N., Rahma, F., Lestari, M., Pratama, M. F. J., Aulia, D. N., Asyura, R., Zahara, C. I., & Dewi, R. (2025). Studi perbandingan regulasi emosi remaja di pesantren dan non-pesantren yang terdampak banjir di Kecamatan Matangkuli. *GALENICAL: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 4(6), 24–34.
- Sanjaya, N. A. (2022). Teknik Role Play dalam bimbingan dan konseling. *Al-Kamilah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 1(1).
- Sulhan, N. A. A. (2024). Periodisasi perkembangan anak pada masa remaja: Tinjauan psikologi. *Behavior*, 1(1), 9–36.
- Widodo, B., & Berliandika, R. (2025). The Effectiveness of Role-Playing Group Counseling Techniques in Improving Students' Polite Attitudes toward Teachers: Efektivitas Teknik Konseling Kelompok Role Playing dalam Meningkatkan Sikap Sopan Santun Siswa terhadap Guru. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 6(4), 499–505.
- Widayanti, N., Arofah, H., & Awali, A. N. A. (2022). Regulasi emosi dan perilaku cyberbullying pada remaja awal. *Jurnal Spirits*, 12(2), 68–75.
- Wisudahningsih, E. T., & Ramadhani, I. (2025). Tahapan perkembangan remaja: Perspektif psikologis dan implikasi pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(4), 1204–1222.