

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK PSIKODRAMA
UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PESERTA DIDIK
SMA NEGERI 2 LAMONGAN**

Nanda Mujiati Choirun Nadhifah

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: nanda.20022@mhs.unesa.ac.id

Dr. Denok Setiawati, M.Pd., Kons.

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: denoksetiawati@unesa.ac.id

Abstrak

Fenomena banyaknya remaja bermasalah disebabkan beberapa faktor diantaranya rendahnya regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan meningkatkan regulasi emosi peserta didik SMAN 2 Lamongan dengan teknik psikodrama. Dari kegiatan psikodrama, peserta didik dapat memperoleh pengertian yang baik tentang dirinya. Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental one-group pretest-posttest. Metode pengumpulan data penelitian adalah angket regulasi emosi yang digunakan untuk mengetahui sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Sampel penelitian ini sebanyak 8 peserta didik yang diambil menggunakan teknik simple random sampling. Layanan dilaksanakan sebanyak 8 kali dengan pertemuan akhir akan diberikan angket post-test. Hasil uji wilcoxon menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0,01 yang berarti kurang dari 0,05. Berlandaskan kriteria pengambilan keputusan dalam uji Wilcoxon, dapat dinyatakan bahwasanya "Ha diterima". Ini berarti ada perbedaan antara skor regulasi emosi pre-test serta post-test, yang menunjukkan bahwasanya layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dapat meningkatkan regulasi emosi peserta didik SMAN 2 Lamongan.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Bimbingan Kelompok, Psikodrama

Abstract

One of the many causes of adolescent problems is the lack of emotional management skills. Using a psychodrama approach, this project seeks to improve students' emotional regulation at SMAN 2 Lamongan. Students can learn a lot about themselves through psychodrama exercises. A one-group pre-test-post-test design was used in this study prior to the experiment. Before and after therapy, participants filled out an emotional regulation questionnaire to aid in data collection. Eight students were randomly selected using a simple random sampling procedure for this study's sample. The service was provided eight times, with the last meeting serving as the post-test. The Wilcoxon test revealed an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.01—less than 0.05—in the data. "Ha is accepted" according to the Wilcoxon test decision-making criteria. Group guidance services using psychodrama techniques were able to improve students' emotional control at SMAN 2 Lamongan, as evidenced by the difference between their pre- and post-test results..

Keywords: Emotional Regulation, Group Guidance, Psychodrama

PENDAHULUAN

Pendidik dan siswa bekerja sama, terutama dalam lingkungan formal. Di sana, mereka berpartisipasi aktif sebagai pelajar dan guru. Setiap orang dalam masyarakat memiliki kapasitas untuk tumbuh dan berkembang melalui akses terhadap kesempatan pendidikan (Ramli, 2015). Sekolah dasar, menengah, atas, dan kejuruan adalah empat jenjang yang dilalui siswa dalam sistem pendidikan.

Masa remaja adalah tahap yang dilalui siswa di tingkat sekolah menengah atas. Masa remaja merupakan bagian

alami dari pertumbuhan karena menandai berakhirnya masa kanak-kanak dan dimulainya masa kedewasaan. Banyak perubahan, baik fisik maupun mental, terjadi dalam kehidupan seseorang selama masa remaja. Masa remaja adalah masa transformasi psikologis yang mendalam, termasuk perubahan sosial-emosional yang ditandai dengan meningkatnya tingkat ketegangan emosional di kalangan remaja. Tahap "*storm and stress*" secara luas digunakan untuk menggambarkan kesulitan rumit yang biasanya dihadapi remaja, seperti yang dijelaskan Stanley Hall (dalam Hasmarlin dan Hirmaningsih, 2019).

Hal ini, menurut Neff dan McGehee (2010), menambah banyaknya tekanan yang sudah dihadapi remaja, termasuk yang terkait dengan prestasi akademis mereka, interaksi mereka dengan individu lawan jenis, citra tubuh mereka, dan keinginan mereka untuk menyesuaikan diri dengan teman sebayanya. Remaja sudah mengalami stres emosional yang meningkat karena perubahan alami yang terjadi selama masa ini, bersamaan dengan perubahan minat, peran, dan tekanan sosial yang ditimbulkan oleh lingkungan mereka.

Tantangan dan tekanan yang dihadapi remaja setiap hari menyebabkan mereka berperilaku lebih dewasa saat bertumbuh dewasa. Remaja dengan regulasi emosi yang baik, menurut Hurlock (2011), dapat menilai perasaan mereka dalam kaitannya dengan keadaan tertentu dan menanggapi secara rasional setelahnya. Sementara itu, remaja yang berjuang untuk mengendalikan emosi mereka mungkin merasa benar-benar tidak berdaya ketika menghadapi keadaan yang sulit atau penuh pertengkaran. Jadi, untuk mengatasi perasaan mereka, remaja terlibat dalam perilaku yang merugikan.

Perkembangan kognitif, menurut Piaget (1958), mengikuti pola keturunan yang mencerminkan kematangan sistem saraf. Kapasitas dan kompleksitas individu ditingkatkan oleh kematangan sistem sarafnya. Remaja, menurut Elkind (1967), memiliki kemampuan untuk berpikir logis dan mempertimbangkan semua kemungkinan solusi untuk masalah. Kapasitas kognitif remaja telah berkembang, tetapi mereka masih menunjukkan tanda-tanda ketidakdewasaan, seperti mengarang cerita tentang diri mereka sendiri atau berakting di depan audiens imajiner. Bentuk ketidakdewasaan ini adalah akar penyebab dari banyak perilaku berbahaya dan berisiko yang dilakukan remaja. Selain meningkatkan perasaan kesepian dan kritik diri, mereka memiliki fiksasi yang tidak sehat pada emosi mereka.

Tawuran antar pelajar SMAN 15 dan SMAN 12 Pekanbaru pecah setelah sebuah insiden, menyoroti kesulitan populasi remaja untuk mengendalikan emosi mereka. Peristiwa ini bermula ketika beberapa siswa SMAN 15 melontarkan komentar yang merendahkan kepada siswa SMAN 12 (Sani, 2014). Seorang siswa di Indragiri Hulu bunuh diri di usia tujuh belas tahun (Prahara, 2018). (3) Siswa SMK Negeri 1 Trowulan terlibat perkelahian di lingkungan sekolah. Perkelahian ini terjadi karena salah seorang siswa membalas dendam terhadap siswa lain karena kesalahpahaman (Endrastuty & Setiawati, 2019).

Kejadian-kejadian yang disebutkan di atas hanyalah sebagian kecil dari masalah seputar ketidakmampuan remaja dalam mengendalikan emosinya. Tindakan remaja yang merusak akibat ketidakmampuan mereka dalam

mengendalikan emosi didukung oleh penelitian Hessler dan Katz (2010). Tindakan yang merusak terhadap orang lain dapat berupa pengecekan, pelecehan, dan pengeroyokan. Namun, bunuh diri adalah tindakan yang sangat merusak.

Ubaidillah (2014) menemukan bahwa ketika remaja merasa emosional, hal itu mungkin memengaruhi pengambilan keputusan mereka. Remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang buruk terkadang terburu-buru dalam mengambil keputusan tanpa mempertimbangkan secara matang semua kemungkinan hasilnya. Oleh karena itu, memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi dan mengubah sentimen negatif menjadi baik sangat penting bagi remaja. Kemampuan untuk mengendalikan emosi merupakan keterampilan yang harus dimiliki oleh remaja. Gross berpendapat bahwa regulasi emosi adalah proses penyesuaian pengalaman dan perilaku emosional seseorang secara aktif atau pasif untuk mempertahankan, meningkatkan, atau menurunkan intensitas reaksi emosional. Mereka yang mampu mengendalikan emosinya mampu mempertahankan atau bahkan mengembangkan perasaan baik dan negatif mereka. Sebagaimana dikutip oleh Shaffer bahwa kemampuan untuk mengendalikan emosi tidak hanya mencakup sentimen seseorang tetapi juga respons fisiologis seseorang, pikiran tentang emosi seseorang, dan tindakan yang diambil sebagai respons terhadap pikiran tersebut (dalam Amalia, 2018).

Setiap orang menghadapi masalah dan perselisihan setiap hari. Dengan asumsi bahwa mereka cukup tangguh untuk menghadapi kesulitan secara langsung dan belajar mengatur emosi mereka. Hasilnya, remaja akan lebih siap menghadapi kesulitan-kesulitan yang akan mereka hadapi pada tahap pertumbuhan selanjutnya. Salah satu hal yang memengaruhi kapasitas seseorang untuk mengendalikan emosinya adalah usia, tetapi ada aspek lain yang mungkin menghasilkan kemampuan pengaturan emosi yang baik atau buruk. Kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosinya meningkat seiring bertambahnya usia, menurut Gross (2008). Kapasitas remaja untuk mengendalikan emosinya meningkat saat mereka memasuki masa dewasa muda.

Menurut penelitian Hurlock, yang menunjukkan bahwa remaja sering mengalami emosi yang bergejolak karena kapasitas mereka untuk mengendalikannya belum sepenuhnya tumbuh, sejumlah besar remaja masih kurang memiliki keterampilan yang diperlukan untuk mengelola emosi mereka secara efektif. Oleh karena itu, mereka kurang memiliki kematangan emosional untuk menanggapi tantangan secara efektif (dalam Kamilah & Rahmasari, 2022). Remaja masih menunjukkan perasaan tidak aman, takut, dan khawatir, serta belum mampu merespons dampak emosional yang dirasakan dengan

baik, yang dapat berujung pada masalah atau konfrontasi. Oleh karena itu, remaja sering bertindak impulsif berdasarkan perasaannya.

Hal buruk dapat terjadi jika pengendalian emosi tidak berhasil. Seperti amarah yang meledak-ledak, hal buruk ini berujung pada konfrontasi yang meningkat menjadi tindakan kekerasan. Terakhir, remaja ini akan berinteraksi dengan konselor sekolah atau guru di ruang BK. Beberapa anak di SMA Negeri 2 Lamongan diduga mengalami kemampuan pengendalian emosi yang buruk, yang menunjukkan bahwa kondisi ini juga lazim terjadi di sekolah tersebut. Pada bulan September 2023, penilaian dilakukan melalui penggunaan observasi dan wawancara dengan guru BK untuk memperkuat klaim tersebut. Saya belum berhasil mengelola emosi, berdasarkan hasil AKPD yang diberikan guru BK saya pada awal tahun ajaran di SMA Negeri 2 Lamongan. Hasil ini mewakili persentase 33%. Diperoleh hasil yang lebih besar untuk persentase ini dibandingkan dengan persentase pertanyaan atau pernyataan lainnya karena berada dalam kategori tinggi.

Selain membahas AKPD, guru BK juga menceritakan kejadian beberapa waktu lalu, yakni perkelahian antara beberapa siswa laki-laki dan perempuan di kelas X SMA Negeri 2 Lamongan. Perkelahian tersebut bermula karena salah satu kelompok tidak mau kalah dalam permainan yang diadakan guru tersebut. Awalnya mereka saling menatap tajam, lalu saling mengejek dan menghina, lalu saling pukul dan berkelahi. Akhirnya, pihak sekolah menghubungi orangtua anak-anak tersebut. Banyak siswa, terutama yang berada di kelas X, menunjukkan tingkat pengendalian emosi yang kurang memadai, diperoleh dari hasil wawancara dengan guru BK.

Sekolah, khususnya guru BK, harus segera mengatasi masalah manajemen emosi yang buruk agar tidak terus berlanjut. Karena jumlah siswa yang berpartisipasi lebih dari satu orang dan tingkat kesulitannya belum terlalu tinggi, Siswa dapat memperoleh manfaat dari bimbingan kelompok sebagai layanan untuk mengembangkan atau mengasah kemampuan mereka dalam mengelola emosi. Metode yang berfokus pada kognitif individu diperlukan untuk mengatasi tantangan pengaturan emosi. Metode psikodrama merupakan salah satu pendekatan yang menangani pikiran dan perasaan. Pemilihan metode ini didasarkan pada persepsi kesesuaiannya; hal ini didukung oleh pandangan Fisher (2007) bahwa psikodrama dapat dipandang sebagai salah satu jenis terapi kognitif. Lebih jauh, penelitian sebelumnya juga dipertimbangkan saat memilih teknik. Salah satu penelitian tersebut adalah "Teknik Psikodrama Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa dalam Bersosialisasi dengan Teman Sebaya" (Octaviana et al., 2020), yang menemukan bahwa layanan tersebut meningkatkan hasil dibandingkan sebelum diterapkan.

Masalah yang berasal dari kesehatan mental siswa menjadi dasar penerapan metode psikodrama dalam program bimbingan kelompok. Corey mendefinisikan psikodrama sebagai "permainan peran di mana klien berusaha memahami dirinya sendiri, mengomunikasikan kebutuhannya, dan memproses responsnya terhadap tekanan eksternal" (dalam Pramono, 2013). Dengan berpartisipasi dalam latihan psikodrama ini, siswa akan dapat lebih memahami dirinya sendiri dan mengembangkan rasa identitas. Selain itu, teknik psikodrama efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa karena mendukung individu atau kelompok dalam mengatasi masalah pribadi seperti agresi, kurangnya empati, kesulitan berkonsentrasi, dan tidak mampu mengendalikan emosinya.

Penelitian dengan judul "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa di SMA Negeri 2 Lamongan" diperlukan mengingat isu-isu terkini. Seberapa efektif bimbingan kelompok di SMA Negeri 2 Lamongan dengan menggunakan pendekatan psikodrama untuk meningkatkan regulasi emosi siswa? Itulah rumusan masalah penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk menilai kemanjuran bimbingan kelompok psikodrama dalam membantu siswa di SMA Negeri 2 Lamongan mengelola emosinya dengan lebih baik.

METODE

Dari pengumpulan data hingga interpretasi data dengan konteks dan penyajian kesimpulan, penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif, yang mengharuskan penggunaan angka secara menyeluruh. Desain yang digunakan adalah penelitian *pre-experimental one-group pretest-posttest* pada variabel yang akan diberi perlakuan. Rencana layanan terdiri dari 8 sesi dengan tahapan sebagai berikut: 1) Tahap Awal, 2) Tahap Transisi, 3) Tahap Utama (pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama), dan 4) Tahap Penutupan.

Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi yang hendak diteliti (Sugiyono, 2013). Delapan siswa, 4 laki-laki dan 4 perempuan, dari kelas X di SMA Negeri 2 Lamongan, menjadi sampel penelitian. Prosedur pengambilan sampel acak dasar digunakan untuk memilih sampel untuk penelitian ini.

Peneliti dalam penelitian ini memanfaatkan skala yang dikembangkan oleh Cremades et al. (2021) untuk membuat instrumen pengendalian emosi, yang kemudian dibagikan kepada partisipan, berdasarkan teori aspek regulasi emosi yang terdiri atas 30 item pernyataan dengan 8 item favorable dan 22 item unfavorable. Adaptasi skala regulasi emosi tersebut dilakukan karena

skala regulasi emosi yang disusun oleh Cremdes memiliki fungsi yang sama yaitu untuk mengukur tingkat regulasi individu. Namun dirubah sesuai dengan bahasa yang digunakan yaitu Bahasa Indonesia. Selain dari segi bahasa angket ini juga disesuaikan dengan budaya dan karakteristik masyarakat Indonesia. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data statistik *nonparametris Uji Wilcoxon* karena ukuran sampel atau subjek penelitian relatif kurang dari 30 orang sehingga data yang didapat berdistribusi tidak normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Delapan siswa Kelas X SMA Negeri 2 Lamongan berpartisipasi dalam penelitian ini, yang sudah melaksanakan pre-test dan berda dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah menggunakan teknik simple random sampling. Hasil skor dari subjek kemudian dijadikan hasil pre-test. Dibawah ini merupakan tabel hasil perolehan pre-test:

Tabel 1 Skor Pre-test Subjek Penelitian

No	Nama	Skor	Kategori
1	AU	114	Sedang
2	NA	87	Rendah
3	DS	143	Tinggi
4	AD	88	Rendah
5	AB	150	Tinggi
6	SS	89	Rendah
7	BM	115	Sedang
8	MB	87	Rendah

Selain itu, setelah skor pra-tes dikumpulkan, subjek penelitian atau siswa akan menerima layanan berupa bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik psikodrama selama total 8 sesi, dengan tujuan meningkatkan regulasi emosi di antara siswa. Setelah pertemuan ke-8, para peserta diberikan tes pasca untuk menilai hasil komparatif sebelum dan sesudah menerima layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik psikodrama. Berikut adalah tabel yang menampilkan temuan pasca-tes dari 8 siswa yang berpartisipasi sebagai subjek penelitian:

Tabel 2 Skor Pre-test Subjek Penelitian

No	Nama	Skor	Kategori
1	AU	143	Tinggi
2	NA	133	Sedang
3	DS	161	Tinggi
4	AD	134	Sedang
5	AB	170	Tinggi
6	SS	135	Tinggi
7	BM	146	Tinggi

No	Nama	Skor	Kategori
8	MB	131	Sedang

Setelah perolehan skor pra-tes dan pasca-tes dari 8 subjek penelitian, dilakukan perbandingan untuk memastikan validitas hipotesis peneliti. Eksperimen dilakukan untuk mengevaluasi hipotesis berikut "Layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dapat meningkatkan regulasi emosi peserta didik SMA Negeri 2 Lamongan".

Tabel 3 Perbandingan Pre-Test dan Post-Test

No.	Nama	Pre-test	Post-test	Gain score
1.	AU	114	143	29
2.	NA	87	133	46
3.	DS	143	161	18
4.	AD	88	134	46
5.	AB	150	170	20
6.	SS	89	135	46
7.	BM	115	146	31
8.	MB	87	131	44
Total		873	1153	280
Dengan N = 8		109,1	144,2	35

Selanjutnya, hipotesis diuji untuk menentukan apakah ada perbedaan antara skor pra-tes dan pasca-tes setelah layanan bimbingan kelompok yang menggabungkan teknik psikodrama. Uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon dengan perangkat lunak SPSS versi 25.0. Berikut adalah hasil uji Wilcoxon:

Tabel 3 Hasil Uji Wilcoxon

Z	-2,533b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,011

Tabel 3 menunjukkan nilai Z sebesar -2,533 dan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,011 yang dapat didekati sebesar 0,01. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan pada uji Wilcoxon, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan teknik psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kemampuan siswa SMAN 2 Lamongan dalam mengatur emosinya, terbukti dari adanya perbedaan skor regulasi emosi sebelum dan sesudah tes.

Pembahasan

Setelah dilakukan pemberian perlakuan kelompok berbasis psikodrama, peserta didik diberikan skala regulasi emosi sebagai post-test untuk mengetahui tingkat rendah dan tingginya regulasi emosi. Hasil instrumen regulasi emosi post-test akan dibandingkan dengan hasil instrumen regulasi emosi pre-test. Dari hasil analisis individu yang didapatkan dari hasil penelitian, terdapat 1

subjek yang memiliki hasil peningkatan sangat drastis. Subjek SS yang sebelumnya berada pada kategori rendah mengalami peningkatan skor sebesar 46. Peningkatan tersebut terjadi karena selama pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama subjek SS mampu mengikuti arahan, serius dan terbuka.

Selanjutnya pada 3 subjek yang mengalami peningkatan dari kategori rendah ke sedang yaitu dengan subjek NA dengan skor peningkatan sebesar 46, subjek AD dengan skor peningkatan sebesar 46, subjek MB dengan skor peningkatan sebesar 44. Ketiga peserta terus menunjukkan gejala rasa malu, kurang serius, dan kesulitan mengikuti perintah ketika kegiatan layanan bimbingan kelompok berbasis psikodrama dimulai. Namun setelah pertemuan ke 4 ketiga subjek sudah mampu mengikuti arahan, serius, dan terbuka.

Terdapat 2 subjek yang mengalami peningkatan dari kategori sedang ke tinggi yaitu subjek AU dengan skor peningkatan sebesar 29, dan subjek BM dengan skor peningkatan sebesar 31. Peningkatan skor tersebut terjadi karena dari awal pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama kedua subjek memiliki semangat yang kuat untuk fokus dan mengikuti arahan dari pemimpin kelompok. Selain itu subjek AU dan subjek BM terbuka dan serius selama bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama.

Sedang pada kedua subjek yang berada pada kategori tinggi, kedua subjek tersebut tidak mengalami penurunan. Subjek DS dan subjek AB juga mengalami peningkatan yaitu subjek DS sebesar 18 dan subjek AB sebesar 20. Kedua subjek yang dari awal penelitian sudah berada kategori tinggi sangat membantu pemimpin kelompok dalam meningkatkan regulasi emosi subjek yang lain. Keseriusan dan konsentrasi dalam membawakan psikodrama, sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh ketua kelompok, menjadi indikasi hal itu.

Hasil analisis data yang membandingkan hasil skor 8 subjek penelitian yaitu pada pre-test menunjukkan skor 873 dan pada skor post-test menunjukkan skor 1153 dengan hasil selisih 280, sehingga terdapat peningkatan regulasi emosi pada subjek. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,01. Dengan taraf signifikansi 0,05, dapat disimpulkan bahwa 0,01 lebih kecil dari 0,05, sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengendalian emosi siswa di SMAN 2 Lamongan. Hasil penelitian ini sejalan dengan pernyataan Chairani (2019:79) yang menyatakan bahwa penerapan teknik psikodrama dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Selain itu juga didukung oleh penelitian sebelumnya seperti

penelitian yang telah dilaksanakan oleh Oktarina dkk (2022) dimana hasil uji Wilcoxon yang diperoleh yaitu sebesar $0,04 < 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan oleh Oktarina dkk (2022) dapat meningkatkan kecerdasan emosi. Regulasi emosi dan kecerdasan emosi memiliki arti yang hampir sama. Regulasi emosi memiliki arti kemampuan individu dalam mengontrol emosi yang dirasakannya. Sedangkan kecerdasan emosi adalah kemampuan individu dalam memahami, mengontrol, dan menggunakan emosinya untuk berhubungan dengan orang lain secara efektif.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Husniana dan Jannah (2021) dengan judul "Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Berasrama" menemukan bahwa subjek perempuan menunjukkan nilai rata-rata peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan subjek laki-laki. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa perempuan memiliki kemampuan yang lebih dalam meregulasi emosinya dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah (2021) dengan judul "Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai di Kota Banda Aceh" menunjukkan nilai t-hitung sebesar 11,728 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,200. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata dalam regulasi emosi remaja perempuan dan laki-laki. Regulasi emosi remaja perempuan memiliki nilai rata-rata sebesar 109,41 dengan simpangan baku sebesar 9,95, sedangkan regulasi emosi remaja laki-laki memiliki nilai rata-rata sebesar 75,95 dengan simpangan baku sebesar 14,77. Nilai p adalah 0,000, yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan memiliki kapasitas yang lebih besar dalam mengatur emosi dibandingkan dengan laki-laki.

Hasil penelitian menunjukkan implikasi penting bagi konselor, yaitu bimbingan kelompok teknik psikodrama efektif dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik. Implikasi ini memiliki kegunaan yang dapat diaplikasikan oleh konselor dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok di sekolah. Berikut merupakan beberapa implikasi dari hasil penelitian: a.) Konselor dapat menggunakan teknik psikodrama dalam sesi layanan bimbingan kelompok untuk mengidentifikasi dan meningkatkan regulasi emosi peserta didik di SMA, b.) Penelitian ini memberikan informasi penting bagi pendidik bimbingan dan konseling dalam menerapkan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan psikodrama, sehingga membantu siswa dalam menyelesaikan tantangan yang mereka hadapi, c.) Temuan penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan teknik psikodrama dalam sesi bimbingan kelompok dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk mengatur emosi

mereka, d.) temuan lain dalam penelitian ini adalah jenis kelamin bisa mempengaruhi regulasi emosi dalam diri individu. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok dengan memanfaatkan teknik psikodrama dapat dianggap sebagai alternatif yang efektif untuk layanan bimbingan di lingkungan sekolah.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan rekomendasi praktis bagi konselor, dalam menyediakan layanan yang efektif untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik. Penelitian yang dilakukan telah dilaksanakan sesuai dengan metode yang telah ditetapkan dengan sebaik-baiknya. Namun, hasil yang dicapai tidak terlepas dari kendala dan keterbatasan yang dihadapi pada saat terjun ke lapangan. Peneliti menghadapi beberapa keterbatasan dan hambatan, seperti hambatan apabila subjek ada yang tidak serius sehingga sedikit mengganggu jalannya psikodrama. Selain itu keterbatasan lain yang dihadapi peneliti yaitu keterbatasan waktu dalam melakukan kegiatan bimbingan kelompok yang harus disesuaikan dengan jadwal kegiatan sekolah.

PENUTUP

Simpulan

Melalui penelitian ekstensif dan analisis data yang cermat, telah ditunjukkan bahwa pemanfaatan bimbingan kelompok yang dikombinasikan dengan teknik psikodrama sangat efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa sekolah menengah. Layanan bimbingan kelompok diberikan kepada 8 subjek penelitian yang telah dipilih menggunakan simple random sampling dan dilaksanakan sebanyak 8 kali pertemuan menggunakan bimbingan kelompok teknik psikodrama. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,01. Dengan taraf signifikansi 0,05, karena $0,01 < 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan teknik psikodrama dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan regulasi emosi siswa SMA.

Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan, peneliti memberikan beberapa saran berikut:

1. Bagi Konselor
Saran bagi konselor adalah dapat digunakan sebagai referensi dan pedoman baru dalam memberikan layanan bimbingan konseling dengan permasalahan yang diangkat dari penelitian ini.
2. Bagi Sekolah
Saran bagi sekolah adalah dapat menjadi fasilitator dan wadah penanganan dalam memberikan layanan kepada peserta didik yang kemampuan regulasi emosinya rendah.
3. Bagi Kepala Sekolah

Saran bagi kepala sekolah adalah dapat menjadi leader atau supervisor dalam pemberian layanan Bimbingan Konseling.

4. Bagi Peserta didik
Saran Bagi peserta didik adalah sebagai referensi atau pengetahuan dalam meningkatkan regulasi emosi.
5. Bagi Peneliti
Saran bagi peneliti adalah dapat memberikan sebuah pengalaman dan referensi sekaligus informasi dari pelaksanaan penelitian pre-ekperimental mengenai bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dalam meningkatkan regulasi emosi pada peserta didik terutama di tingkat SMA.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R., & Savira, S. I. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan sikap terhadap kenakalan remaja pada peserta didik mts swasta "x" Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 1-6.
- Endrastuty, J. F., & Setiawati, D. E. N. O. K. (2019). Studi Tentang Kematangan Emosi Siswa Pada Kasus Tawuran Di Smk Negeri 1 Trowulan. *Jurnal Bk Unesa*, 10(1), 32.
- Fadhillah, V. (2021). Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin pada Remaja dengan Orang Tua yang Bercerai di Kota Banda Aceh (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).
- Gross, J. J. (2008). *Handbook of Emotions, Third Edition*. New York: The Guilford Press.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Regulasi Emosi pada Remaja Laki-Laki dan Perempuan. *Jurnal Psikologi*.
- Hessler, D.M. dan Katz, L.F., Brief report: Associations Between Emotional Competence and Adolescent Risky Behavior, *Journal of Adolescence*, 33, 2010
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kamilah, A. N., & Rahmasari, D. (2022). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Madya Relationship Between Emotion Regulation and Happiness of Middle Adolescent.
- Neff, K. D., dan McGehee, P. (2010). Selfcompassion and Psychological Resilience Among Adolescent and Young Adults. *Self and Identity*, 9, 225- 240.
- Oktarina dkk (2022). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Psikodrama terhadap Kecerdasan Emosional Peserta Didik di SMAN 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 6597-6605.
- Octaviana dkk (2020). Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Kecerdasan

Emosional Peserta didik Dalam Bergaul Dengan Teman Sebaya. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(1).

Piaget, J. (1958). *Construction of reality in the child*. London: Routledge & Kegan Paul.

Prahara, A, Seorang Pelajar di Inhil Akhiri Hidup dengan Gantung Diri, Spirit Riau [on-line], 2018. Diakses 20 September 2018 dari: http://spiritriau.com/page/Indragirihulu/108812/view/Peristiwa/108819/Seorang-Pelajar-di-Inhil-Akhir-Hidup-dengan-Gantung-Diri.html#.W-1s_kzbIV.

Pramono, A. (2013). Pengembangan model bimbingan kelompok melalui teknik psikodrama untuk mengembangkan konsep diri positif. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2).

Ramli. (2015). Hakikat Pendidikan Dan Peserta Didik. *Tarbiyah Islam*, 5.

Sani, A, Numpang Belajar di SMA lain Peserta didik di Pekanbaru Nyaris Tawuran. *Merdeka* [on-line], 2014. Diakses 20 September 2018 dari: <https://www.merdeka.com/peristiwa/numpang-belajar-di-sma-lain-peserta-didik-di-pekanbaru-nyaris-tawuran.html>

Sugiyono (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet.

