

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SOSIODRAMA UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA SMA DI SURABAYA

R. Azzahra Visabilillah

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
rvisabilillah.21056@mhs.unesa.ac.id

Denok Setiawati

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

Abstrak

Regulasi emosi merupakan proses dimana individu sadar akan emosi tertentu, sehingga emosi tersebut akan dikelola dan dimodifikasi untuk diekspresikan sebagai bentuk respon pada situasi tertentu. Regulasi emosi yang buruk mengakibatkan dampak negatif terhadap perilaku remaja seperti agresif, bullying, bahkan perilaku yang menyakiti diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik sociodrama untuk meningkatkan regulasi emosi siswa SMA di Surabaya. Penelitian ini menggunakan pra eksperimental dengan desain the one-shot group pretest-posttest, dengan analisis non parametrik, uji Wilcoxon. Subjek penelitian berjumlah 8 siswa kelas XI yang memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) yaitu 0,011 dimana nilai ini lebih kecil dari 0,05 ($0,011 < 0,05$). Maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini H_a diterima yang berarti bimbingan kelompok teknik sociodrama efektif untuk meningkatkan regulasi emosi siswa SMA di Surabaya.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama, Regulasi Emosi

Abstract

Emotion regulation is a process where individuals are aware of certain emotions, so that these emotions will be managed and modified to be expressed as a form of response to certain situations. Poor emotional regulation has a negative impact on adolescent behavior such as aggression, bullying, and even self-harming behavior. This study aims to determine the effectiveness of group guidance services with sociodrama techniques to improve the emotional regulation of high school students in Surabaya. This research used pre-experimental method with one-shot group pretest-posttest design, with non-parametric analysis of Wilcoxon test. The research subjects were 8 11th grade students who had low, medium, and high levels of emotional regulation. Based on the results of the Wilcoxon test, the Asymp. Sig (2-tailed) of 0.011 where this value is smaller than 0.05 ($0.011 < 0.05$). It can be concluded in this study that H_a is accepted which means group guidance with sociodrama techniques is effective for improving the emotional regulation of high school students in Surabaya.

Keywords: Group Guidance Sociodrama Technique, Emotion Regulation

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase transisi dari anak menuju dewasa. Fase remaja dikenal juga sebagai fase pubertas dimana individu mengalami perubahan secara fisik dan psikis secara signifikan. Selama fase ini, remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, dimulai dari mengeksplor identitas diri hingga berperilaku ikut-ikutan guna mencari tahu kedudukannya didalam masyarakat. Proses pencarian jati diri pada remaja tidak jarang dihadapkan dengan konflik yang berdampak pada beberapa aspek perkembangannya, salah

satunya aspek emosi. Mengelola atau regulasi emosi dapat membantu individu dalam mereduksi emosi negatif seperti cemas, marah, sedih dan meningkatkan emosi positif (Gross, 1998). Lebih lanjut, perilaku yang terbentuk pada individu dengan regulasi emosi yang rendah yaitu merasa kesulitan saat berhadapan dengan tekanan, membuat keputusan, serta menjalin hubungan sosial yang baik seperti tolong menolong, berbagi, dapat bekerja sama. Sebaliknya, bila kemampuan regulasi emosi individu baik maka akan membuat individu mudah untuk

bersikap tenang dan membuat kesejahteraan psikologis dan sosial meningkat.

Regulasi emosi berperan penting bagi remaja dalam mengelola tuntutan dan konflik yang dihadapi ketika berinteraksi dengan orang lain. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusuf & Kristiana (2018), regulasi emosi memiliki hubungan dengan bagaimana remaja berperilaku sosial. Interaksi sosial yang dilakukan remaja di lingkungan sekitar hendaknya perlu diawasi dengan baik. Remaja rentan terhadap perilaku konformitas atau ikut-ikutan teman sebayanya. Sebagai individu yang digambarkan dengan emosi yang meluap-luap, ditakutkan remaja berperilaku tidak tepat atau agresif seperti menyakiti orang lain sebagai pelampiasan emosinya. Masa remaja adalah masa diferensiasi sel sel pada daerah otak yang ditandai dengan mengatur berbagai aspek kontrol diri, dan bahwa diferensiasi ini memainkan peran dalam regulasi emosi, pengendalian diri adalah satu-satunya karakteristik pribadi yang dapat memprediksi perilaku (Cauffman et al., 2005).

Farih & Wulandari (2022) mengutip pendapat dari Ronzi (2010), dampak kurangnya regulasi emosi pada remaja diwujudkan dalam perilaku seperti bullying, agresif, impulsif, hingga perilaku yang merugikan diri, self-harm, bahkan bunuh diri. Di Indonesia, menurut Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, lebih dari 19 juta orang berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta orang berusia di atas 15 tahun mengalami depresi (Kemenkes, 2021). Gangguan ini tentu diwujudkan dalam berbagai bentuk perilaku, salah 3 satunya melukai diri sendiri atau *self-harm* hingga bunuh diri. Berdasarkan data dari BPS (2023), kasus bullying di tingkat Sekolah Menengah Atas mengalami peningkatan persentase dari tahun 2021-2022 sebanyak 14,77%. Kemudian sepanjang Januari hingga Agustus 2023 terdapat 861 dari 2.355 kasus kekerasan pada anak yang dilaporkan kepada Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), yang terjadi di satuan pendidikan (Fahham, 2024). Dari jumlah tersebut, sebanyak 342 diantaranya banyak terjadi di tingkat SMA. Maka dari itu, berdasarkan data diatas dapat diketahui betapa pentingnya regulasi emosi untuk siswa agar emosinya dapat disalurkan ke perilaku perilaku yang lebih baik, khususnya siswa yang berada di tingkat SMA.

Fase remaja dibagi menjadi 3, individu usia 12-15 tahun memasuki masa remaja awal, individu usia 15-18 tahun memasuki masa pertengahan remaja, individu usia 18-21 tahun memasuki masa remaja akhir (Batubara, 2016). Remaja pada usia 15-18 tahun diyakini sebagai masa remaja yang fase pencarian jati dirinya dinilai lebih intens sehingga remaja digambarkan sebagai individu dengan keadaan emosi yang meluap-luap dengan

pengendalian diri yang minim (Ford, 2016). Hal ini dikarenakan pada rentang usia ini merupakan waktu yang sangat penting untuk mengutarakan perasaan mereka dan rentan dengan permasalahan psikologis (Ford, 2016). Umumnya remaja yang berada direntang usia ini mengenyam pendidikan dengan tingkat sekolah menengah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMAN 14 Surabaya, siswa kelas XI dinilai memiliki pengaturan emosi diri yang rendah, sebanyak hampir 70% dari total keseluruhan siswa berdasarkan hasil AKPD. Hal tersebut tampak pada perilaku siswa mudah tersinggung dan emosinya meluap-luap, sehingga menimbulkan perilaku agresif. Pada tingkat kelas XI, SMAN 14 Surabaya memiliki 9 rombel kelas dengan total 272 siswa. Rendahnya tingkat regulasi emosi siswa kelas XI ini, membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa SMA di Surabaya.

Gross (2014) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses dimana individu dipengaruhi oleh emosi yang mereka miliki, kapan mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami serta mengekspresikan emosi-emosi ini. Teori ini memiliki premis bahwa bentuk respon dengan kemampuan regulasi emosi yang spesifik dapat dibentuk berdasarkan pengalaman dan evaluasi dari waktu ke waktu. Artinya, ketika sebuah emosi dirasakan kemudian dievaluasi tanda-tanda emosinya. Ketika diterima, diperhatikan, dan dievaluasi dengan cara-cara tertentu, tanda-tanda emosi ini memicu serangkaian respons yang melibatkan pengalaman, perilaku, dan sistem fisiologis. Setelah kecenderungan respons ini muncul, emosi dapat dikontrol dengan berbagai cara.

Gross (1998) menjelaskan bahwa regulasi emosi membantu individu dalam mereduksi emosi negatif seperti cemas, marah, sedih dan meningkatkan emosi positif. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam keseimbangan emosional. Oleh sebab itu, kemampuan regulasi emosi perlu dikembangkan pada setiap individu agar keseimbangan emosional terjaga. Keterampilan dalam mengelola emosi dapat meningkatkan kepercayaan diri individu dalam mengenali kekuatan dan kelemahan diri mereka sendiri (Fajrina & Nursalim, 2025).

Menurut Gross & Thompson (2014), aspek aspek regulasi emosi yaitu memilih strategi dengan tujuan untuk memodifikasi proses generatif emosi, melibatkan kemampuan proses mengubah emosi tanpa terpengaruh emosi negatif sehingga tetap terlihat tenang, dan kendali dalam merespon emosi yang akan berdampak pada dinamika emosi. Kemudian menurut Thompson (1994),

aspek aspek regulasi emosi yaitu memantau emosi dengan memahami secara kognitif dan emosi yang menjadi dasar dibalik 8 munculnya tindakan, manajemen emosi agar segala bentuk emosi yang dirasakan seimbang sehingga tidak terpengaruh dari faktor manapun, serta melakukan modifikasi emosi dengan tujuan mereduksi maupun meningkatkan respon yang muncul secara berulang hingga individu memiliki pengalaman untuk menghadapi situasi tertentu.

Gross & John (2003) menjelaskan model proses generatif emosi dari regulasi emosi adalah sebagai berikut: (a) Pemilihan situasi yang dimaksud yaitu menentukan atau mengabaikan situasi pengalaman emosional. (b) Melakukan modifikasi situasi dengan mengubah aspek tertentu dari situasi yang dampaknya akan berpengaruh terhadap emosi. (c) Memusatkan perhatian pada aspek tertentu dari situasi yang dapat memengaruhi emosi. (d) Memperbaiki cara berpikir atau menginterpretasikan situasi untuk mengubah respons emosional. (e) Mengendalikan respons emosional setelah emosi muncul, misalnya dengan menggunakan teknik relaksasi atau ekspresi emosi yang dapat dikendalikan. Menurut model ini, empat proses pertama berfokus pada anteseden, sedangkan proses kelima berfokus pada respons. Jumlah opsi respons yang ditunjukkan pada masing-masing dari lima titik dalam ilustrasi ini berubah-ubah, dan garis tebal menunjukkan opsi tertentu yang mungkin dipilih.

Teknik sosiodrama merupakan metode pembelajaran dengan cara bermain peran untuk memecahkan masalah yang berhubungan dengan fenomena sosial (Sanjaya, 2012). Kemudian menurut Winkel (2004) sosiodrama merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam bimbingan kelompok dengan cara memperagakan tingkah laku yang muncul dalam lingkungan sosial di masyarakat. Al-Halik & Rakasiwi (2020) mendefinisikan sosiodrama metode yang didasarkan pada akting atau bermain peran. Dengan demikian, bimbingan kelompok teknik sosiodrama merupakan teknik yang digunakan dalam proses bimbingan kelompok dengan memainkan peran terkait topik isu atau fenomena sosial tertentu yang diangkat. Peneliti memilih teknik ini karena selain menampilkan drama dengan mengangkat masalah sosial dalam kehidupan nyata, hal ini dapat membantu individu untuk belajar memahami situasi seperti bagaimana ia merespon ketika berada di situasi tersebut.

Berdasarkan penjabaran diatas, peneliti memilih lokasi SMAN 14 Surabaya sebagai tempat penelitian dengan pertimbangan: (1) Hasil wawancara dengan guru BK dan hasil AKPD yang menunjukkan bahwa siswa di sekolah ini kemampuan regulasi emosinya masih

tergolong rendah, (2) Lokasi penelitian ini tergolong unik dikarenakan tidak adanya jam khusus layanan BK, (3) Aksesibilitas yang mudah baik dari segi dukungan sarana prasarana, administrasi, dan koordinasi sehingga mempermudah peneliti dalam proses penelitian.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dimana fenomena-fenomena yang ada dikaji dan datanya akan diolah menggunakan angka-angka secara statistik serta melalui percobaan-percobaan yang terkontrol (Sukmadinata, 2017). Metode penelitian yang digunakan yaitu pra-eksperimental, penelitian eksperimen yang desain dan perlakuannya seperti eksperimen tetapi tidak ada variabel kontrol didalamnya (Sugiyono, 2013). Desain yang digunakan oleh peneliti adalah the one-shot group pretest-posttest, dimana penelitian dilakukan dua kali dengan pertemuan pertama sebelum eksperimen disebut dengan pretest, lalu peneliti memberikan perlakuan, dan kemudian melaksanakan pertemuan kedua sesudah eksperimen yang disebut posttest (Sujarweni, 2023). Hasil dari kedua tes kemudian dibandingkan.

Berikut merupakan gambaran rancangan perlakuan yang akan diberikan oleh peneliti:

Pertemuan ke-	Rancangan Perlakuan	Keterangan
1	Memberikan angket <i>pre-test</i> kepada kelompok eksperimen	
2	Tahap pembangunan hubungan	
3	Tahap pembentukan hubungan Tahap peralihan Tahap pelaksanaan Tahap pengakhiran	Topik yang akan dibahas pada tahap pelaksanaan yaitu pengenalan tentang bimbingan kelompok teknik sosiodrama
4	Tahap pembentukan hubungan Tahap peralihan Tahap pelaksanaan Tahap pengakhiran	Tahapan bimbingan kelompok teknik sosiodrama dengan topik kesadaran emosi
5	Tahap pembentukan hubungan Tahap peralihan Tahap pelaksanaan Tahap pengakhiran	Tahapan bimbingan kelompok teknik sosiodrama dengan topik mengelola emosi

Pertemuan ke-	Rancangan Perlakuan	Keterangan
6	Tahap pembentukan hubungan Tahap peralihan Tahap pelaksanaan Tahap pengakhiran	Tahapan bimbingan kelompok teknik sosiodrama dengan topik memodifikasi emosi
7	Tahap pengakhiran	
8	Memberikan angket <i>post-test</i> kepada kelompok eksperimen	

Tabel 1. Rancangan Perlakuan

Di lokasi penelitian ini, jumlah populasi yang akan digunakan sebanyak 77 siswa. Jumlah populasi yang diambil didasarkan dari hasil AKPD yang kemudian guru BK 26 merekomendasikan 3 kelas (XI-4, XI-5, dan XI-6) yang dapat digunakan peneliti untuk melakukan penelitian. Selanjutnya teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik purposive sampling, dimana pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Kriteria sampel yang digunakan peneliti adalah siswa dengan kemampuan regulasi emosi dengan tingkat rendah, sedang, dan tinggi. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan pendapat dari Arinkunto (2010) dengan menggunakan 10% dari jumlah populasi. Berdasarkan pendapat tersebut, maka jumlah sampel yang akan digunakan oleh peneliti berjumlah 8 siswa.

Peneliti merancang skala inventori atau angket regulasi emosi sebagai alat untuk mengumpulkan data penelitian. Skala likert umumnya memiliki pilihan jawaban yang ganjil seperti 5, 7, 9 (Sugiyono, 2013). Namun, peneliti memodifikasi skala dengan mempersempit kesempatan jawaban menjadi empat agar menghindari bias yang nantinya akan berdampak pada hasil penelitian. Selaras dengan pendapat Hadi (1991) bahwa modifikasi skala likert digunakan untuk menghindari kekurangan yang ada, bias penelitian. Analisis data yang akan digunakan oleh peneliti adalah non parametrik dengan uji wilcoxon dikarenakan data berbentuk ordinal dan saling berhubungan. Penentuan hasil penelitian dengan syarat jika nilai $Asymp.Sig < 0,05$ maka H_0 diterima dan nilai $Asymp.Sig > 0,05$ maka H_0 ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti menyebarkan instrumen regulasi emosi sebagai pre-test melalui Google Form dengan rentang waktu pengisian 11 November 2024 hingga 15 November

2024. Kemudian dari hasil penyebaran instrumen regulasi emosi, siswa akan dikategorikan menjadi tiga yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Berikut merupakan kriteria interval instrumen regulasi emosi:

Kategori	Keterangan
Tinggi	$X \geq 90$
Sedang	$70 \leq X < 90$
Rendah	$X < 70$

Tabel 2. Kriteria interval instrumen regulasi emosi

Berdasarkan kriteria interval, berikut merupakan hasil *pre-test* dari instrumen regulasi emosi:

No.	Responden	Hasil <i>Pre-test</i>	Kategori
1	NS	69	Rendah
2	DA	84	Sedang
3	AU	78	Sedang
4	MD	76	Sedang
5	ZA	59	Rendah
6	YR	98	Tinggi
7	AP	107	Tinggi
8	BR	88	Sedang

Tabel 3. Hasil *pre-test*

Setelah diperoleh hasil *pre-test*, selanjutnya 8 siswa tersebut akan diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama. Pemberian perlakuan yang semula dirancang untuk 6 kali pertemuan menjadi 3 kali pertemuan dikarenakan tidak ada jam khusus BK dan waktu pelaksanaan penelitian dekat dengan PAS sehingga peneliti perlu menggabungkan 2 pertemuan menjadi 1 pertemuan. Selanjutnya, setelah diberikan perlakuan siswa akan diberikan angket regulasi emosi sebagai bentuk *post-test*. Berikut merupakan hasil *post-test* dari kedelapan siswa:

No.	Responden	Hasil <i>Post-test</i>	Kategori
1	NS	80	Sedang
2	DA	89	Sedang
3	AU	89	Sedang
4	MD	86	Sedang
5	ZA	74	Sedang
6	YR	103	Tinggi
7	AP	112	Tinggi
8	BR	111	Tinggi

Tabel 4. Hasil *post-test*

Berdasarkan hasil perbandingan diatas, dapat diketahui terjadi peningkatan skor pada subjek penelitian setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik sosiodrama. Kemudian akan dilakukan analisis data dengan uji Wilcoxon yang dipilih peneliti dengan pertimbangan data berbentuk ordinal dan untuk mengetahui perbedaan rata-rata dua sampel yang saling berhubungan.

		Mea n Rank	Sum of Ranks
Post-test - Pre-test	Negative Ranks	a	,00
	Positive Ranks	b	4,50
	Ties	c	
	Total		36,00

a. Post-test < Pre-test

b. Post-test > Pre-test

c. Post-test = Pre-test

Test Statistics^a

	Post-test - Pre- test
Z	-2,536 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,011

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Tabel 5. Hasil perhitungan uji Wilcoxon

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan di atas, peningkatan skor rata-rata dari 82,375 ke 93 ditambah dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,011 dimana nilai ini lebih kecil dari 0,05 ($0,011 < 0,05$), menunjukkan bahwa perlakuan berupa bimbingan kelompok teknik sosiodrama efektif meningkatkan regulasi emosi siswa SMA di Surabaya. Hal ini berarti teknik yang digunakan peneliti efisien dikarenakan setelah diberikan perlakuan siswa mampu mengenali, mengelola, dan memodifikasi emosi dengan lebih baik.

Ketika perlakuan diberikan, siswa AP menunjukkan bahwa dirinya memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi dengan dibuktikan oleh perolehan skor tertinggi dari 107 ke 112. Ditambah siswa AP aktif menyampaikan pendapatnya seputar regulasi emosi dimana pengetahuannya dinilai cukup luas. Diketahui siswa AP memiliki pengetahuan yang cukup luas seputar regulasi emosi dikarenakan sudah dibiasakan sejak dini, ditambah ia memiliki ketertarikan untuk melanjutkan studi ke jurusan psikologi sehingga ia mengeksplor lebih jauh tentang hal-hal yang berkaitan dengan ilmu psikologis. Hal ini mendukung dari apa yang telah dikemukakan oleh Afifah (2021) dimana kemampuan regulasi emosi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya faktor pola asuh orang tua dan lingkungan sekitar.

Berbanding terbalik dengan AP, siswa ZA diketahui tumbuh di lingkungan keluarga yang kurang menekankan bagaimana cara meregulasi emosi. Begitupun dengan siswa lainnya. Namun belakangan diketahui siswa YR dan BR mengungkapkan bahwa mereka berdua memiliki pengalaman yang buruk ketika tidak bisa meregulasi emosi dengan baik sehingga seiring berjalannya waktu mereka berdua belajar untuk mengekspresikan emosi

dengan lebih baik. Hal tersebut mendukung teori Gross & Thompson (2014) dimana teorinya memiliki premis bahwa bentuk respon dengan kemampuan regulasi emosi yang spesifik dapat dibentuk berdasarkan pengalaman dan evaluasi dari waktu ke waktu. Dalam teknik sosiodrama, anggota kelompok diberikan keleluasaan untuk bermain peran serta menuangkan emosi sehingga terjadilah proses pembelajaran emosional secara langsung dan pembelajaran yang telah didapatkan akan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari serta akan terus dievaluasi dari waktu ke waktu.

Penelitian yang dilakukan di SMAN 14 Surabaya tentunya tidak terlepas dari bimbingan guru BK. SMAN 14 Surabaya memiliki guru BK sebanyak 3 orang, dua diantaranya merupakan lulusan S1 BK dan satu orang lainnya merupakan lulusan S1 Informatika. Dengan jumlah guru BK dan total keseluruhan siswa yang ada di SMAN 14 Surabaya, tentunya hal ini dinilai tidak ideal. Ditambah dengan tidak adanya jam khusus BK membuat para siswa kurang mengerti fungsi dan kedudukan BK yang sebenarnya di lingkungan sekolah. Hal ini dinilai tidak sesuai dengan penyelenggaraan BK yang tercantum dalam Permendikbud Nomor 111 tahun 2014 tentang BK pada pendidikan dasar dan menengah (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan di SMAN 14 Surabaya, seluruh subjek penelitian mengalami peningkatan skor dari hasil pre-test ke post-test. Didukung dengan hasil dari uji Wilcoxon yang menunjukkan nilai 0,011 dimana nilai tersebut lebih rendah dari 0,05 ($0,011 < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan H1 diterima yang berarti bimbingan kelompok teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan regulasi emosi siswa SMA di Surabaya.

Saran

Berikut merupakan beberapa masukan untuk siswa, pihak sekolah, dan peneliti, antara lain:

1. Siswa Setelah pemberian perlakuan berupa bimbingan kelompok teknik sosiodrama, hendaknya siswa perlu menerapkan langkah-langkah yang sudah diberikan ketika bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosinya dalam kehidupan sehari-hari sehingga diharapkan siswa tidak menyalurkan emosi-emosi yang dirasakan ke perilaku-perilaku yang tidak diinginkan.
2. Pihak sekolah Masukan untuk pihak sekolah yaitu hendaknya memberikan jam khusus BK ke dalam jam KBM seminim minimnya seminggu sekali untuk semua tingkatan kelas. Selain untuk menghilangkan stigma BK yang masih terbilang buruk dikalangan siswa,

penambahan jam BK dalam KBM akan membuat siswasiswi mengenal BK lebih jauh.

3. Peneliti Kemudian masukan untuk peneliti yaitu hendaknya melaksanakan penelitian di waktu yang tidak bersinggungan dekat dengan Penilaian Akhir Semester.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah. (2021). Peran Regulasi Emosi Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 54–58.
- Al-Halik, & Rakasiwi, N. (2020). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *CONSILIUM*, 7(1), 32–44.
- Arinkunto, S. (2010). *Metode Penelitian*. PT Rineka Cipta.
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- BPS. (2023). *Indikator Tujuan Pembangunan Berkelanjutan Indonesia 2023*. Badan Pusat Statistik.
- Cauffman, E., Steinberg, L., & Piquero, A. R. (2005). Psychological, Neuropsychological and Physiological Correlates of Serious. *Criminology*, 43(1), 133–175.
- Fahham, A. M. (2024). Kekerasan pada Anak di Satuan Pendidikan. In *PUSAKA*. <https://pusaka.dpr.go.id>
- Fajrina, T., & Nursalim, M. (2025). Kemampuan Resiliensi pada Siswa SMK: Analisis Hubungan antara Self Efficacy dan Regulasi Emosi. *Jurnal BK UNESA*, 15(1), 1–23.
- Farih, Y. N., & Wulandari, P. Y. (2022). Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Awal. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 445–455. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34367>
- Ford, B. Q. (2016). The Costs of Believing Emotions are Uncontrollable: Youths' Implicit Theories of Emotion Predict Emotion Regulation and Depressive Symptoms. In *Journal of Experimental Psychology: General*. University of California.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2014). *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations*. The Guilford Press.
- Kemenkes. (2021). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2016). Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA). In *Ditjen Guru dan Tenaga Kependidikan*. Direktur Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.
- Sanjaya, W. (2012). *Strategi Pembelajaran: Berorientasi Standar Proses Pendidikan* (2nd ed.). Kencana Perdana Media Grup.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D* (19th ed.). Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2023). *Metode Penelitian*. Pustaka Baru Press.
- Sukmadinata, N. S. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan* (13th ed.). PT Remaja Rosdakarya.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. In *Monographs of the Society for Research in Child Development* (Vol. 59, Issue 2/3, p. 25). <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Winkel, W. . (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal EMPATI*, 6(3), 98–104. <https://doi.org/10.14710/EMPATI.2017.19737>