

BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ROLE PLAYING* UNTUK MENGEMBANGKAN REGULASI EMOSI

Lathifa Amalia Firdaus¹, Heri Saptadi Ismanto², Chr. Argo Widiharto³
Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang
e-mail: Lathifaamalia96@gmail.com

Abstract

Abstract. Emotion regulation is the way individuals process the emotions individuals have, when they feel and how individuals experience or express these emotions. The purpose of this study was to determine the effect of group guidance services with role playing techniques on the emotion regulation of students. This type of research is quantitative research true experimental design. The study population was students of class X AKL SMK N 2 Semarang. The sampling used in this study is simple random sampling. Analysis of the results of the calculation of the t-test of significance (sig) <0.05 . Sig value (2-tailed) of $0.002 < 0.05$. Value of table = 2.110. T-test with *SPSS 16.0 for windows*, note that $t = 3,597$. $t_{count} > t_{table}$ then H_0 is rejected and H_a is accepted, so the hypothesis (H_a) reads "there is an influence of group guidance services with role playing techniques on the emotional regulation of class X students of SMK N 2 Semarang" accepted.

Keywords: (Emotions regulation, Role Playing, Group Conseling)

Abstrak

Abstrak. Regulasi emosi adalah cara individu mengolah emosi yang individu miliki, kapan individu merasakannya dan bagaimana individu mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* terhadap regulasi emosi siswa. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif desain *true eksperimen*. Populasi penelitian siswa kelas X AKL SMK N 2 Semarang. Sampling yang digunakan dalam penelitian ini *simple random sampling*. Analisis hasil perhitungan Uji t signifikansi (sig) <0.05 . Nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0.002 < 0.05$. Nilai $t_{tabel} = 2.110$. Uji-t dengan *SPSS 16.0 for windows*, diketahui $t_{hitung} = 3.597$. $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga hipotesisnya (H_a) berbunyi "ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* terhadap regulasi emosi siswa kelas X SMK N 2 Semarang" diterima.

Kata kunci: (Regulasi emosi, Role playing, Bimbingan kelompok)

A. PENDAHULUAN

Sejak lahir manusia telah dibekali dengan kemampuan untuk merasakan berbagai macam emosi. Kemampuan ini selanjutnya akan terus berkembang dengan proses pematangan serta adanya proses belajar melalui pengalaman dan interaksi dengan orang lain di lingkungan emosi yang dirasakannya. Emosi yang ditunjukkan pun terbatas hanya pada perasaan senang dan tidak senang (Yahdinil, 2015: 54).

Emosi sendiri adalah usaha seseorang untuk menentukan, mempertahankan, atau mengubah hubungan antara individu dengan lingkungan agar sesuai dengan keinginan individu tersebut, Damon & Eisenberg (dalam Alfian, 2014: 265). Seseorang tidak hanya memiliki emosi, tetapi juga perlu mengatur emosi, dalam arti perlu mengambil sikap terhadap emosi dan menerima konsekuensi dari tindakan emosional, Frijda (dalam Alfian, 2014: 265). Menurut pandangan Evolusioner (dalam Alfian, 2014: 265) regulasi emosi sangat diperlukan karena beberapa

bagian dari otak manusia menginginkan untuk melakukan sesuatu pada situasi tertentu, sedangkan bagian lainnya menilai bahwa rangsangan emosional ini tidak sesuai dengan situasi saat itu, sehingga membuat individu melakukan sesuatu yang lain atau tidak melakukan sesuatu pun, Gross (dalam Alfian, 2014: 265).

Seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi akan mampu berperilaku dengan benar dan menguntungkan dirinya sendiri dan orang lain bekerjasama menolong, bersahabat, berbagi dan sebagainya. Lain halnya dengan seseorang yang memiliki regulasi emosi rendah akan memunculkan dampak negatif dan ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi karena kurang memahami emosi yang dirasakan dan memahami kejadian yang dialami sehingga menyebabkan kesulitan melakukan modifikasi emosi dalam melakukan penyelesaian masalah yang dihadapi, selain itu regulasi emosi juga dapat digunakan untuk memodulasi pengalaman emosi

positif maupun negatif, Robertson, Daffern, & Bucks (dalam Yusuf, & Kristiana, 2017: 100).

Menurut Thompson (dalam Rasyid, 2012: 03) ketidakmampuan seseorang dalam meregulasi emosi bukan berarti mengalami suatu penyakit psikologis, namun ketidakmampuan tersebut berhubungan dengan tujuan emosinya, maka dapat dikatakan tidak mampu meregulasi emosinya. Saat remaja, individu belajar untuk terbiasa menguasai emosi dalam dirinya. Kebiasaan individu dalam dirinya dapat membuat kontrol emosi dalam berbagai situasi yang dialami.

Berdasarkan hasil analisis Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) dari kelas X AKL di SMK Negeri 2 Semarang diperoleh masalah yang muncul dalam bidang pribadi diantara kelas X AKL tersebut tinggi yaitu siswa belum bisa mengendalikan emosi dengan baik dengan persentase 10.92% dari 108 siswa. Kesimpulannya dari hasil analisis angket kebutuhan peserta didik dapat diketahui bahwa siswa

belum bisa mengendalikan emosinya dengan baik.

Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi adalah individu yang memiliki sikap positif dan sebaliknya individu dikatakan memiliki regulasi emosi rendah akan mengalami sikap yang negatif seperti siswa tidak bisa mengungkapkan apa yang diinginkan dan apa yang dirasakan. Melihat dampak dari regulasi yang rendah maka perlu adanya peningkatan regulasi emosi siswa melalui layanan bimbingan kelompok.

B. LANDASAN TEORI

Menurut Greenberg & Stone (Adiyanti & Mawardah, 2014: 63) regulasi emosi merupakan kemampuan mengeskpresikan emosi yang dilakukan baik secara lisan maupun tulisan dapat membantu meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik seseorang saat menghadapi peristiwa traumatic dalam hidupnya dan membantu mengatasi distress psikologis.

Menurut Gross (dalam Yusuf & Kristiana, 2017: 100) Kemampuan untuk mengelola emosi dapat disebut dengan regulasi emosi. Regulasi emosi adalah proses kompleks yang bertanggung jawab untuk memulai, menghambat atau memodulasi emosi seseorang dalam menanggapi situasi tertentu. Regulasi emosi didefinisikan pula sebagai pembentukan emosi seseorang, emosi yang dimiliki, dan pengalaman atau bagaimana seseorang mengekspresikan emosi. Karena itu, regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi itu sendiri diatur, bukan bagaimana mengatur sesuatu yang lain.

Dari pendapat yang telah diuraikan diatas, regulasi emosi berguna untuk mengatur proses kognitif yang tidak disadari. Regulasi emosi adalah kemampuan tetap tenang dibawah tekanan untuk meningkatkan, memelihara, mengontrol dan menurunkan emosi sehingga berpengaruh pada perilaku, perasaan, dan respon fisiologis. Regulasi emosi sangat diperlukan untuk membantu anak pada situasi tertentu, sehingga anak

mampu bersikap, berempati dan mempunyai perasaan yang lebih emosional.

Aspek-aspek regulasi emosi

Adapun aspek-aspek regulasi emosi adalah sebagai berikut:

Menurut Gross (2007) ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu:

a. *Strategis to emotion regulation (strategis)* ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.

b. *Enganging in goal directed behavior (goals)* ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.

c. *Control emotion responses (impulse)* ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis,

tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

d. *Acceptance of emotional response (acceptance)* ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Menurut Thompson (dalam Mawardah 2014: 63) telah menguraikan aspek-aspek dalam regulasi emosi adalah sebagai berikut: (1) Pemantauan, kemampuan ini berhubungan dengan bagaimana individu tersebut membuat suatu penetapan akan langkah apa yang akan digunakan untuk menghadapi segala bentuk emosi dan pikirannya, sehingga dapat lebih jelas dengan memantau emosi yang dihadapi. (2) Penilaian, individu memberikan penilaian baik positif dan negatif atas segala peristiwa yang dihadapi sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya dan bagaimana menggunakan pengetahuannya tersebut untuk menghasilkan apa

yang menjadi harapannya. (3) Pengubahan, yaitu perubahan emosi kearah yang lebih baik dengan mengubah pengaruh negatif yang masuk menjadi suatu dorongan dalam diri agar menjadi individu dengan motivasi perubahan kearah yang positif dan kemudian diterapkan dalam perilaku atas respon yang dipilihnya.

Strategi Regulasi Emosi

Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam melakukan regulasi emosi. Menurut Gross (2007) regulasi emosi dapat dilakukan dengan banyak cara, yaitu:

a. *Situation selection* (pemilihan situasi), yaitu memilih satu situasi yang akan dihadapi atau dihindari atas dasar situasi ini cenderung menghasilkan emosi yang berlebihan. Contohnya, seseorang yang lebih memilih nonton dengan temannya daripada belajar pada malam sebelum ujian untuk menghindari rasa cemas yang berlebihan.

b. *Situation modification* (modifikasi situasi), mengacu pada mengubah situasi yang mampu mempengaruhi

emosi seseorang. Contohnya seseorang yang mengatakan kepada temannya bahwa ia tidak mau membicarakan kegagalan yang dialaminya agar tidak bertambah sedih.

c. *Attention deployment* (penyebaran perhatian), yaitu memperhatikan aspek-aspek tertentu dari situasi atau memikirkan sesuatu yang lain. Contohnya, seseorang yang menonton film lucu, mendengar music atau berolahraga untuk mengurangi kemarahan atau kesedihannya.

d. *Cognitive change* (perubahan kognitif), mengacu pada menilai kembali (menafsirkan) situasi dengan mengubah cara berfikir sehingga dapat mengurangi pengaruh emosi yang muncul. Contohnya, seseorang yang berpikir bahwa kegagalan yang dihadapi sebagai suatu tantangan daripada suatu ancaman.

e. *Response modulation* (modulasi respon), strategi regulasi emosi *response modulation* mengacu pada upaya untuk mengubah kecenderungan respon emosional.

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Gazda (dalam Prayitno, 2015) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok disekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda (dalam Prayitno, 2015) juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial. Telah lama dikenal bahwa berbagai informasi berkenaan dengan orientasi siswa baru, pindah program dan peta sosiometri siswa serta bagaimana mengembangkan hubungan antar siswa dapat disampaikan dan dibahas dalam kelompok Mcaniel, (dalam Prayitno, 2015). Dengan demikian jelas bahwa kegiatan dalam bimbingan kelompok ialah pemberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para anggota kelompok.

Menurut Pratiwi (Awlawi, 2013: 182-190) *role playing* atau bermain peran adalah salah satu

teknik dalam pendekatan kelompok yang dapat diterapkan dalam psikoterapi atau konseling. Satu hal yang membedakan *role playing* dengan pendekatan kelompok yang bersifat intruksional adalah adanya unsur drama. Anggota kelompok tidak hanya berdiskusi ataupun membicarakan masalahnya dikelompok, tetapi mereka juga menindaki apa yang dipermasalahkan tersebut. Mereka dapat mengungkapkannya dalam suatu drama yang disutradarai oleh pemimpin kelompok. Bermain peran memberi kesempatan orang untuk berubah sesuai dengan apa yang dimilikinya sebelumnya. Dalam drama yang sebetulnya merupakan kehidupannya sendiri, seseorang diminta untuk memerankan peranyang tidak biasa dimainkan. Hal ini menggambarkan bawa individu akan menggunakan spontanitasnya dalam peran yang dimainkannya. Kreativitasnya akan membimbingnya mengerti apa yang sedang dihadapinya. Melalui pemanasan akan menyadari apa yang dipikirkan dan dirasakan baik

secara ragawi maupun sukrawi atau baik secara psikis maupun fisik.

C. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *True Experimental Design*. Sugiyono (2018: 116) mengatakan bahwa *true experimental* (eksperimen yang betul-betul), karena dalam desain ini, peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen. Penggunaan metode ini karena untuk menguji pengaruh perlakuan tertentu terhadap kelompok eksperimen yang dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Dalam peneliti menggunakan *random sampling*, yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2018: 82).

Sugiyono, (2018: 174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dengan demikian tidak semua populasi adalah sampel.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 18 siswa kelas X AKL yang dipilih sesuai kriteria yang telah ditentukan, dan dibagi menjadi dua secara sepadan menjadi 9 siswa kelompok kontrol dan 9 siswa kelompok eksperimen.

Variabel penelitian ini meliputi regulasi emosi siswa dengan bimbingan kelompok. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah skala psikologis regulasi emosi dengan butir item 30 yang telah di uji validitas dan reabilitas dilakukan untuk menguji instrumen penelitian. Pengujian ini dilakukan dengan cara menyebar instrument. Identifikasi regulasi emosi disajikan dalam bentuk tabel deskriptif prosentase dengan setiap kategori.

D. HASIL PENELITIAN

Bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* untuk mengembangkan regulasi emosi siswa.

Adapun deskripsi data hasil pre-test sebagai berikut:

Berdasarkan hasil dari *pre-test* 9 responden kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dapat

diketahui bahwa jumlah skor terendah kelompok kontrol adalah 71 dan skor terendah kelompok eksperimen adalah 68. Serta skor tertinggi dari kelompok kontrol adalah 79 dan skor tertinggi kelompok eksperimen adalah 76. Sedangkan untuk skor rata-rata *pre-test* kelompok kontrol adalah 74.6 dan rata-rata kelompok eksperimen adalah 71.2.

Berdasarkan hasil *post-test* dapat terlihat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah diberikan *treatment* layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* pada kelompok eksperimen terjadi kenaikan skor dibandingkan dengan kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik. Hasilnya dapat diketahui jumlah skor terendah kelompok eksperimen adalah 77 dan skor terendah kelompok kontrol adalah 72. Untuk jumlah skor tertinggi kelompok eksperimen adalah 92 dan skor tertinggi kelompok kontrol adalah 78. Sedangkan rata-rata kelompok eksperimen adalah 86,4 pada

kategori tinggi dan rata-rata kelompok kontrol adalah 74.7 pada kategori Rendah. Dari hasil tersebut dapat diketahui rerata tersebut adalah 11,4 yang berarti keduanya mempunyai jumlah selisih yang berbeda.

Interv al	Katego ri	Eksperim en	Kontr ol
96-117	Sangat Tinggi	0	0
74-95	Tinggi	4	9
52-73	Renda h	5	0
30-52	Sangat Renda h	0	0

E. PEMBAHASAN

Analisis hasil perhitungan Uji t signifikansi (sig) <0.05 , maka terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel terikat dan variabel bebas. Diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0.002 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* (X) memiliki pengaruh terhadap regulasi emosi pada siswa (Y).

Nilai t_{tabel} dapat dilihat pada tabel statistic untuk tingkat signifikansi 0.05 dengan df 17 sebesar 2.110. Berdasarkan perhitungan uji-t dengan *SPSS 16.0 for windows*, diketahui $t=3.597$. karena jumlah $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga hipotesisnya (H_a) berbunyi “ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* terhadap regulasi emosi siswa kelas X SMK Negeri 2 Semarang” diterima. Sedangkan hipotesis nihilnya (H_0) yang berbunyi “tidak ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* terhadap regulasi emosi siswa kelas X SMK Negeri 2 Semarang” ditolak pada taraf signifikansi 5%.

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* terhadap regulasi emosi siswa kelas X AKL di SMK Negeri 2 Semarang karena memiliki perbedaan yang signifikan dilihat dari perhitungan uji t dengan *SPSS for windows 16.0*.

Bimbingan kelompok dengan metode *role playing* adalah layanan

yang diberikan oleh konselor atau guru BK kepada konseli atau peserta didik dengan menggunakan metode *role playing* atau bermain peran dengan tujuan agar siswa dapat menambah wawasan serta memahami segala permasalahan serta penyelesaian melalui suatu permainan peran. Melalui *role playing* para siswa mencoba mengeksplorasi masalah-masalah hubungan antar manusia dengan cara memperagakannya. Pemberian *treatment* dilaksanakan sebanyak 8 pertemuan sesuai dengan kesepakatan bersama. Dalam *treatment* anggota kelompok memerankan perannya sesuai dengan permasalahan yang dibahas, kemudian berdiskusi bersama untuk membahas makna dari *role playing* yang dimainkan.

Dari uraian di atas dapat dikatakan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dapat mengembangkan regulasi emosi siswa kelas X AKL SMK Negeri 2 Semarang.

F. PENUTUP

Berdasarkan simpulan di atas maka, peneliti member saran sebagai berikut:

Bagi siswa

Siswa yang merasa memiliki regulasi emosi rendah disarankan untuk mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* untuk mengembangkan regulasi emosi siswa.

Bagi guru pembimbing

Guru pembimbing dapat mengelola layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* mengembangkan regulasi emosi, sehingga siswa memiliki regulasi emosi yang tinggi.

G. DAFTAR RUJUKAN

- Alfian, M. (2014). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Regulasi emosi pada mahasiswa suku jawa, suku banjar dan suku bima. 2(2), 203.
- Awlawi, Addahri Hafidz. 2013. Teknik Bermain Peran Pada Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self-Esteem. *Jurnal Ilmiah Konseling*. 2 (1), 182-190.

- Gross, J. (2007). *Handbook of Regulation Emotion*. New York: Guilford Press.
- Mawardah, M., & Adityanti, M. G. (2014). *Jurnal Psikologi*. Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku cyberbullying. Volume 41(1).Juni 2014. 60-73.
- Prayitno. dkk. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok Yang Berhasil*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Rasyid, M. (2012). *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*. Hubungan antara *Peer Attachment* dengan Regulasi Emosi Remaja yang Menjadi Siswa di Boarding School SMA Negeri 10 Samarinda. Volume 1(3), 1-7.
- Yahdinil. (2015). *Jurnal Saintifica Islamica*. Pengendalian emosi. Volume 2 No.1 Periode Januari - Juni 2015, 2(1), 53-63.
- Yusuf, Putri Maharani dan Ika febrian kristiana (2017) *Jurnal Empati*. Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa sekolah menengah atas. Volume 7 Nomor 3. Agustus 2017. Halaman 98-104.