

Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa

The Use of Game Technique of Group Guidance Improve Students' Emotion Regulation Ability

Evriyen Tri Utomo^{1*}, Yusmansyah², Ratna Widiastuti³

¹ Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

² Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³ Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

*e-mail: evriyen2903@gmail.com, Telp : +6285767043080

Received: September, 2018

Accepted: October, 2018

Online Published: October, 2018

Abstract: The Use of Game Technique of Group Guidance to Improve Students' Emotion Regulation Ability. The research problem was to investigate whether game technique of group guidance could be used to improve the students' emotion regulation ability. This research aimed to find out the use of game technique of group guidance to improve the students' emotion regulation ability at Class X MIA of SMA Muhammadiyah 1 Way Jepara Lampung Timur Academic Year 2017/2018. Quasi experimental class was used in this research, and the design of this research was time series design. The subject of this research were eight students who had lack of emotion regulation ability. The data were obtained by using emotion regulation scale. The Wilcoxon Matched Pairs Test was used in this research to calculate the data. The result showed that $z\text{-value} = -2.527 < z\text{-table} = 1.645$, it meant that H_0 was rejected and H_a was accepted. It could be concluded that game technique of group guidance could be used to improve the students' ability in emotion regulation at Class X MIA of SMA Muhammadiyah 1 Way Jepara Lampung Timur Academic Year 2017/2018.

Keywords: counseling guidance, game technique, emotion regulation

Abstrak: Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa. Permasalahan penelitian adalah Apakah layanan bimbingan kelompok teknik permainan dapat dipergunakan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui layanan bimbingan kelompok teknik permainan dapat dipergunakan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa pada kelas X MIA SMA Muhammadiyah 1 Way Jepara Lampung Timur tahun pelajaran 2017/2018. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *quasi eksperiment* dengan *time series design*. Subjek penelitian ini sebanyak 8 siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan skala regulasi emosi. Hasil penelitian menunjukkan perhitungan dengan menggunakan analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test*, diperoleh $z_{hitung} = -2,527 < z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan penelitian adalah layanan bimbingan kelompok teknik permainan dapat dipergunakan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada siswa kelas X MIA SMA Muhammadiyah 1 Way Jepara Lampung Timur tahun pelajaran 2017/2018.

Kata kunci: bimbingan konseling, teknik permainan, regulasi emosi

PENDAHULUAN / INTRODUCTION

Setiap manusia pasti memiliki kemampuan dalam dirinya, baik itu kemampuan yang menyangkut fisik maupun psikis. Kemampuan yang ada tersebut merupakan sebuah anugerah yang sepatutnya disyukuri dengan cara memaksimalkan potensi yang ada pada dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih baik dari waktu ke waktu, dengan kemampuan yang dimilikinya, sudah seharusnya manusia tersebut dapat tumbuh dan berkembang dengan memaksimalkan kelebihan yang ada pada dirinya dan meminimalisir kekurangan-kekurangannya. Hal ini berkaitan erat dengan pengaturan diri yang ada pada diri individu.

Penyelenggaraan pendidikan di sekolah yang melibatkan peserta didik, pendidik, administrator, serta orang tua peserta didik memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi tersebut. Untuk itu, dibutuhkan pula Bimbingan dan Konseling dalam pelaksanaan pendidikan tersebut untuk membantu siswa dalam menyelesaikan masalahnya.

Berdasarkan wawancara dengan guru dan wali kelas di SMA Muhammadiyah 1 Way Jepara Lampung Timur, masih banyak siswa di sekolah tersebut yang memiliki pengaturan diri yang rendah. Guru mata pelajaran dalam kegiatan belajar mengajar di kelas telah menggunakan media pembelajaran yang interaktif dan siswa cukup antusias dalam mengikuti pembelajaran.

Terdapat beberapa siswa yang tidak memperhatikan dan sibuk dengan aktivitasnya sendiri, seperti menggambar atau mengganggu teman di sekitarnya.

Selain itu, Regulasi Emosi yang rendah juga tampak pada siswa yang sering tidak mengerjakan tugas yang telah diberikan, siswa yang melanggar tata tertib sekolah, siswa sering berkelahi dengan temannya, siswa kurang sopan santun kepada guru, siswa berani melawan guru, lebih banyak bermain daripada belajar, siswa mudah tersinggung dan mudah marah. Sehingga dari gejala tersebut, siswa-siswa tersebut belum memahami dirinya sendiri dan kurang dapat mengatur dirinya serta menunjukkan bahwa regulasi emosi yang ada pada dirinya rendah. Menurut (Gross, 2007) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku.

Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Regulasi emosi merupakan proses menerima, mempertahankan dan mengendalikan suatu kejadian, intensitas dan lamanya emosi dirasakan, proses fisiologis yang berhubungan dengan emosi, ekspresi wajah serta perilaku yang dapat diobservasi. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif. Permasalahan yang ada tersebut dianggap tidak begitu mencolok oleh para pendidik dikarenakan banyaknya anggapan bahwa mereka hanya sekedar malas dan bandel sehingga muncul gejala seperti yang tersebut di atas.

Apabila ditelaah lebih dalam, hal tersebut dapat mengganggu perkembangan siswa dikarenakan regulasi emosi yang

rendah akan berakibat pada motivasi perkembangannya, terlebih nanti di saat ia beranjak dewasa dan akan menghadapi tingkat kehidupan yang lebih tinggi, untuk itu diperlukan penanganan yang menyeluruh baik dari pihak keluarga, sekolah, dan masyarakat, terutama pada dirinya sendiri. Sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling itu sendiri, yaitu pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan, dan pengembangan maka layanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah memiliki peranan yang penting dalam pengembangan diri siswa, termasuk membantu siswa dalam mengatur dirinya sendiri.

Hal ini juga berkaitan dengan bidang bimbingan yang terdapat dalam bimbingan dan konseling, yaitu pribadi, sosial, belajar, dan karir dengan memanfaatkan layanan yang ada di bimbingan dan konseling (layanan orientasi, informasi, penyaluran dan penempatan, penguasaan konten, konseling perorangan, konseling kelompok, dan bimbingan kelompok). Beberapa unsur yang ada dalam bimbingan dan konseling tersebut dipadukan untuk membantu siswa dalam mengembangkan karakter pribadi siswa secara optimal, terutama dalam memahami dirinya sehingga ia bisa mengatur dirinya sendiri baik itu dalam belajar, sosial, maupun karirnya di masa yang akan datang.

Layanan-layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling, bimbingan kelompok merupakan salah satu kegiatan layanan bimbingan dan konseling yang banyak dipakai karena lebih efektif dalam pelaksanaannya. Bimbingan kelompok dengan teknik permainan dapat dilaksanakan dengan beberapa orang siswa yang tergabung dalam kelompok sehingga dapat lebih mengefisienkan waktu. Selain itu, layanan ini juga mengandung aspek sosial untuk dapat berinteraksi satu dengan yang lainnya dan bisa saling belajar bersama.

Berikut adalah kelebihan dari bimbingan kelompok dengan teknik permainan adalah: (1) mampu menguasai kepedulian-kepedulian kultural dan kebutuhan-kebutuhan psikologis yang umum; (2) dapat mengembangkan instingtif dan instrumental pada pola perilaku untuk di kemudian hari dalam kehidupan; (3) memfokuskan pada kesamaan antara perilaku bermain dengan aktivitas kehidupan nyata; (4) bersifat sosial dan melibatkan belajar dan mematuhi peraturan, pemecahan masalah, disiplin diri, dan kontrol emosional; (5) memberikan kesempatan untuk mengekspresikan agresi dalam cara-cara yang dapat diterima secara sosial; (6) sebagai alat untuk belajar dalam mengungguli yang lain dengan cara-cara yang dapat diterima secara sosial; (7) menekankan pada konsep katarsis yang melibatkan pelepasan energi emosional dan psikis yang tertahan; (8) sebagai suatu kendaraan untuk sublimasi impuls- impuls dasar; (9) merupakan suatu kekuatan pendorong dalam perkembangan manusia; dan (10) sebagai pengganti bagi verbalisasi ekspresi fantasi atau asosiasi bebas (Rusmana, 2009). Permainan adalah perpaduan yang harmoni antara bimbingan kelompok, karena dengan kegiatan bermain dapat melatih siswa baik secara kognitif, afektif, dan psikomotornya, sehingga mampu untuk menumbuhkan siswa dalam melakukan eksplorasi, melatih imajinasi, dan memberikan peluang untuk berhubungan dengan orang lain, serta merasa tidak jenuh ketika berada dalam proses mempelajari keterampilan dan pengetahuan baru (Rusmana 2009).

Teknik permainan dalam bimbingan dan konseling kelompok sebagai sebuah wahana dalam pemberian bimbingan maupun psikoterapi dalam memecahkan masalah melalui peragaan, serta langkah-langkah identifikasi masalah, analisis, dan diskusi untuk kepentingan tersebut, serta mampu menumbuhkan rasa empati kepada

yang lain serta memudahkan dalam penyesuaian diri dengan kondisi yang ada karena fungsi dari permainan adalah mengeluarkan masalah dalam diri seseorang (Rusmana, 2009).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui layanan bimbingan kelompok teknik permainan dapat dipergunakan untuk meningkatkan Regulasi Emosi pada siswa kelas X MIA di SMA Muhammadiyah 1 Way Jepara Lampung Timur.

METODE PENELITIAN/ RESEARCH METHOD

Penelitian dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 1 Way Jepara Lampung Timur yang lebih tepatnya bertempat di kelas X MIA. Sedangkan waktu pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada tahun ajaran 2017/2018.

Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental*. Suryabrata (2012) menyatakan bahwa penelitian eksperimental semu secara khas mengenai keadaanya tidak memungkinkan untuk mengontrol semua variabel yang relevan kecuali beberapa dari variabel tersebut. Hal ini dimaksud bahwa dalam penelitian yang menggunakan metode ini tidak bisa mengontrol variabel lain yang mempengaruhi variabel yang diteliti.

Peneliti menggunakan metode *quasi eksperiment* ini dikarenakan metode ini tidak menggunakan variabel kontrol, subjek tidak dipilih secara random, serta dalam menentukan jumlah subjek yang akan menjadi bahan penelitian jumlah subjeknya dibatasi.

Desain penelitian yang digunakan peneliti adalah *time series design*, yaitu penelitian antar waktu dengan melakukan penelitian berulang pada satu kelompok eksperimen. Menurut (Mulyatiningsih, 2013) penelitian eksperimen ini hanya di terapkan pada satu kelompok, namun pengukuran dilakukan beberapa kali secara periodik. Menurut (Furchan, 401:2007) desain rangkain waktu (*time series design*) merupakan pengukuran secara berkala terhadap satu kelompok dan pemberian perlakuan eksperimental ke dalam rangkaian pengukuran berkala itu.

Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas X MIA SMA Muhammadiyah 1 Way Jepara Lampung Timur Tahun Pelajaran 2017/2018 yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah. Untuk mendapatkan subjek penelitian, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengumpulan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2009). *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel yang dilakukan dengan mengambil orang-orang yang terpilih betul oleh peneliti menurut ciri-ciri spesifik yang dimiliki oleh sampel itu (Nasution, 2009).

Peneliti mendapatkan subjek berdasarkan pertimbangan dari kriteria tertentu yang telah diterapkan berdasarkan tujuan penelitian. Selanjutnya, konselor SMA Muhammadiyah 1 Way Jepara Lampung Timur merekomendasikan siswa kelas X MIA yang nantinya akan diberikan skala yang dibuat oleh peneliti.

Definisi operasional penelitian ini merupakan pengertian dari regulasi emosi dan bimbingan kelompok . Regulasi emosi ialah kemampuan mengontrol serta

menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan yang meliputi kemampuan mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berpikir seseorang, dan respon emosi (ekspresi wajah, tingkah laku dan nada suara) serta dapat dengan cepat menenangkan diri setelah kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakan. Bimbingan kelompok dapat diartikan suatu proses untuk mencegah timbulnya suatu masalah dan bertukar informasi serta membantu individu dalam mengambil keputusan yang tepat, yang di laksanakan dalam kegiatan kelompok.

Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah instrumen yang dibuat dapat mengukur apa yang diinginkan. Untuk itu sebelum instrumen tersebut dipakai, terlebih dahulu perlu di uji cobakan. Tujuannya agar dapat diketahui apakah instrument yang digunakan tersebut memiliki validitas yang tinggi atau rendah.

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik tentang masalah yang akan diteliti. (Arikunto, 2007) menyatakan bahwa penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari suatu perlakuan, yaitu mencoba sesuatu, lalu dicermati akibat dari perlakuan tersebut. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* yaitu dengan mencari perbedaan mean *Pretest* dan *Posttest*. Uji *Wilcoxon* merupakan perbaikan dari uji tanda.

Instrumen penelitian menggunakan skala model *likert* dapat dibuat dalam bentuk *check list*. (Sugiyono, 2014:94) mengatakan bahwa “*check list*”, sebuah daftar, responden tinggal menubuhkan tanda (√) pada kolom yang sesuai. Dimana dalam skala *likert*, responden akan diberikan

pernyataan-pernyataan dengan alternatif, yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Dalam penelitian ini menggunakan skala milik Saloka (2014), yang sudah di uji kevalidannya.

Hasil perhitungan skala Regulasi Emosi menunjukkan bahwa skala yang digunakan memiliki reliabilitas sebesar 0,784 (Saloka, 2014). Berdasarkan kriteria reliabilitas maka reliabilitas tersebut termasuk kriteria tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa instrumen dalam penelitian ini dapat digunakan dalam penelitian. Karena subjek penelitian kurang dari 25, maka distribusi datanya dianggap tidak normal (Sudjana, 2005) dan data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah *nonparametrik* (Sugiyono, 2010) dengan menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs Test*. Penelitian ini akan menguji *Prstest* dan *posttest*. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon* ini. Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package For Social Science*) 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN / RESULT AND DISCUSSION

Pelaksanaan penelitian dengan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 1 Way Jepara Lampung Timur. Sebelum pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terlebih dahulu peneliti melakukan wawancara kepada guru bimbingan konseling dan guru bidang studi serta wali kelas, untuk mendapatkan informasi mengenai motivasi belajar siswa kelas X

MIA. Wawancara menghasilkan informasi bahwa regulasi emosi siswa rendah pada kelas-kelas tertentu.

Langkah selanjutnya peneliti melakukan penyebaran skala regulasi emosi, jenis skala yang digunakan yaitu skala Likert dimana dalam skala tersebut berisi pernyataan-pernyataan yang dapat mengungkap mengenai regulasi emosi, skala yang disebarkan pada siswa merupakan skala yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya sehingga skala tersebut dapat digunakan untuk memperoleh siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah di kelas X MIA SMA Muhammadiyah 1 Way Jepara Lampung Timur. Setelah melakukan penyebaran skala regulasi emosi kepada siswa kelas X yaitu kelas X MIA 1, 2, dan 3, sebanyak 79 siswa, maka peneliti memilih 8 siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah. Empat siswa berasal dari kelas X MIA 1, dua orang siswa berasal dari kelas X MIA 2, dan dua orang siswa berasal dari kelas X MIA 3.

Berdasarkan hasil *pretest* tersebut, maka peneliti akan memberikan layanan bimbingan kelompok kepada 8 orang siswa sebagai subjek penelitian. Peneliti mengadakan pertemuan dengan siswa tersebut, kemudian menjelaskan tata cara pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, serta membuat kesepakatan untuk melaksanakan bimbingan kelompok.

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari pengisian skala regulasi emosi. *Pretest* merupakan penelitian yang dilakukan peneliti sebelum peneliti menyelenggarakan kegiatan bimbingan kelompok. Setelah dilaksanakan *pretest*, siswa yang memperoleh skor regulasi emosi yang rendah diberikan perlakuan bimbingan kelompok. *Pretest* merupakan penelitian

yang dilakukan peneliti sebelum peneliti menyelenggarakan kegiatan bimbingan kelompok. Setelah diperoleh *pretest*, siswa yang memperoleh skor kemampuan regulasi emosi yang rendah diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik permainan. *Pretest* dilakukan sebelum perlakuan dan *posttest* diberikan setelah pemberian perlakuan.

Hasil *pretest* terhadap 8 subyek sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok diperoleh nilai rata-rata skor siswa sebesar 32,5, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok nilai rata-rata hasil terakhir *posttest* diperoleh nilai rata-rata sebesar 78,5. Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan dalam kemampuan regulasi emosi siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik permainan. Untuk mengetahui hasil penelitian dapat dilihat dengan membandingkan hasil dari *pretest* dan *posttest* yang dilaksanakan oleh subjek sesuai tabel perbandingan antara *pretest* dan *posttest* regulasi emosi.

Hasil *pretest* atau sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok diperoleh nilai rata-rata skor sebesar 32,5 masuk dalam kategori rendah dan setelah dilakukan perlakuan bimbingan kelompok pertemuan pertama hasil rata-rata skor *posttest* 1 meningkat menjadi 52,3 masuk dalam kategori sedang. Kemudian peneliti melanjutkan perlakuan bimbingan kelompok pertemuan kedua, terdapat peningkatan hasil rata-rata skor *posttest* 2 menjadi 58,6 masuk dalam kategori sedang. Peneliti melanjutkan perlakuan bimbingan kelompok pertemuan ketiga, dan hasil rata-rata skor *posttest* 3 meningkat menjadi 68,7 masuk dalam kategori tinggi. Pada pertemuan terakhir bimbingan kelompok didapat hasil rata-rata skor *posttest* sebesar 78,5 yang masuk dalam kategori tinggi. Terdapat peningkatan skor antara *pretest*, *posttest* 1, *posttest* 2, *posttest*

3, dan *posttest* 4. Maka ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi pada siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok sebanyak 4 kali pertemuan.

Hasil pemberian layanan bimbingan kelompok teknik permainan dievaluasi dengan cara melakukan *posttest*. *Posttest* diberikan sesudah perlakuan untuk mengetahui tingkat kemampuan regulasi emosi siswa setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dan untuk mengevaluasi hasil layanan bimbingan kelompok yang sudah diberikan kepada siswa yang mempunyai regulasi emosi rendah. Jenis kegiatan kelompok yang dilaksanakan dalam bimbingan kelompok adalah dengan teknik permainan dan pemimpin kelompok pada kegiatan bimbingan kelompok ini adalah peneliti.

Kegiatan bimbingan kelompok dilakukan dengan menggunakan permainan yang berkaitan dengan topik yang di bahas, jadi permainan yang dilakukan adalah permainan yang berguna untuk mendapat pencapaian layanan. Selanjutnya, setelah permainan diberikan, masing-masing siswa mengemukakan pendapat atau melakukan diskusi tentang pengetahuan regulasi emosi khususnya pada cara peningkatan kemampuan regulasi emosi siswa. Hasil pelaksanaan bimbingan kelompok berdasarkan prosedur dan langkah- langkah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

Pelaksanaan tahap (I) pembentukan, tahap ini merupakan tahap pengenalan, disini konselor dan anggota saling mengenalkan diri untuk mengenal lebih dalam satu sama lainnya. Konselor juga menyampaikan pengertian dan tujuan dari bimbingan kelompok. Ini bertujuan agar siswa mampu bersosialisasi/berkomunikasi dengan lebih terbuka dengan teman, dalam

mengungkapkan perasaan, pikiran, wawasan dan juga untuk membahas suatu topik tertentu untuk dipecahan permasalahannya. Pada tahap pembentukan pemimpin kelompok (peneliti) mengatur tempat duduk membentuk lingkaran, sehingga semua anggota kelompok dapat melihat satu sama lainnya secara langsung, serta melihat jelas semua kegiatan anggota kelompok menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan bimbingan kelompok.

Pelaksanaan tahap (II) kegiatan, tahap kegiatan ini merupakan tahap inti dimana masing-masing anggota kelompok saling berinteraksi memberikan tanggapan yang menunjukkan hidupnya kegiatan bimbingan kelompok yang membawa kearah bimbingan kelompok sesuai tujuan yang diharapkan. Dalam tahap ini pemimpin kelompok mempersilakan setiap anggota kelompok untuk membahas topik yang telah pemimpin kelompok tentukan, yaitu: pada pertemuan pertama tentang mengenal macam-macam emosi, pada pertemuan kedua tentang strategi mengurangi emosi negatif, pada pertemuan ketiga tentang kemampuan untuk tidak terpengaruh dengan emosi negatif yang dirasakan, dan pada pertemuan keempat tentang kemampuan untuk mengontrol emosi yang dirasakan serta menampilkan respon emosi yang tepat. Pada tahap ini setiap anggota kelompok berperan aktif dan terbuka mengemukakan apa yang dirasakannya, dipikirkan, dan dialaminya Pada akhir kegiatan anggota kelompok diminta untuk menyimpulkan dari hasil bahasan atau topik yang telah didiskusikan dan menyampaikan hal-hal apa saja yang mereka peroleh dari diskusi tersebut.

Pelaksanaan tahap (III) pengakhiran, Pemimpin kelompok dan anggota kelompok bersama-sama menyimpulkan hasil dari kegiatan layanan bimbingan kelompok, mengemukakan bahwa kegiatan akan

diakhiri. Kemudian peneliti selaku pemimpin kelompok mempersilahkan setiap anggota kelompok untuk mengemukakan kesan-kesan dari pelaksanaan bimbingan kelompok.

Hasil pelaksanaan bimbingan kelompok: tanggapan yang disampaikan siswa dalam menilai pelaksanaan bimbingan kelompok ini, siswa sangat senang dan merasakan manfaat dari kegiatan ini. Meskipun diawal pertemuan siswa merasa takut, namun setelah siswa paham akan kegiatan ini siswa menjadi lebih bersemangat dalam kegiatan bimbingan kelompok ini. Pada pertemuan ketiga dari tahap pengakhiran ini pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan diakhiri.

Pemimpin kelompok juga meminta anggota kelompok untuk menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan pada hari itu dan harapan-harapannya. Selanjutnya, pemimpin kelompok menyampaikan bahwa kegiatan bimbingan kelompok ini merupakan pertemuan yang terakhir. Pemimpin kelompok meminta kepada seluruh anggota kelompok untuk memberikan kesan-kesan dan menyimpulkan hasil-hasil kegiatan yang telah dilaksanakan selama ini, Pemimpin kelompok juga mengharapkan permainan yang sesuai dengan topik-topik yang telah disampaikan dapat diingat dan diaplikasikan di kehidupan anggota kelompok, guna membantunya dalam meregulasi emosi. Hal ini tentunya dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada siswa.

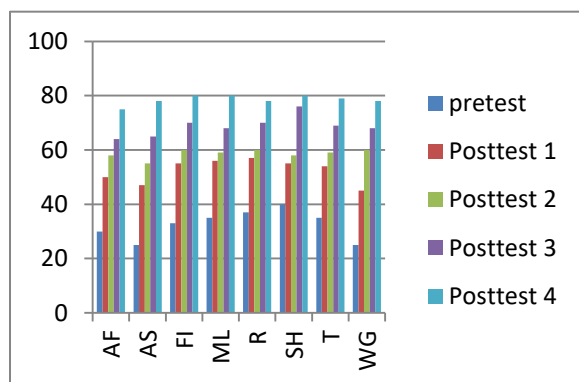
Peneliti melakukan penyebaran skala regulasi emosi, jenis skala yang digunakan yaitu skala Likert dimana dalam skala tersebut berisi pernyataan-pernyataan yang dapat mengungkap mengenai motivasi belajar, skala yang disebarkan pada siswa merupakan skala yang telah diuji validitas

dan reabilitasnya sehingga skala tersebut dapat digunakan untuk memperoleh siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah di kelas X MIA SMA Muhammadiyah 1 Way jepara Lampung Timur.

Berikut ini adalah peningkatan kemampuan regulasi yang dialami oleh masing masing subjek antara lain: Adinda Filaili mengalami peningkatan kemampuan regulasi emosi yakni dari skor 30 menjadi 75, Azaz Semesta mengalami peningkatan kemampuan regulasi emosi yakni dari skor 25 menjadi 78, Fadil Imron mengalami peningkatan kemampuan regulasi emosi yakni dari skor 33 menjadi 80, Marcela Leonita mengalami peningkatan kemampuan regulasi emosi yakni dari skor 35 menjadi 80, Rahmawati mengalami peningkatan kemampuan regulasi emosi yakni dari skor 37 menjadi 78, Sri Handayani mengalami peningkatan kemampuan regulasi emosi yakni dari skor 40 menjadi 80, Tatia mengalami peningkatan kemampuan regulasi emosi yakni dari skor 35 menjadi 79, Wahyu Gama Putra mengalami peningkatan kemampuan regulasi emosi yakni dari skor 25 menjadi 78. Berdasarkan hasil analisis data penelitian di atas, diketahui bahwa hasil *posttest* masing-masing siswa setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok teknik permainan terdapat peningkat kemampuan regulasi emosi yang signifikan jika dibandingkan dengan hasil *pretest* atau sebelum memperoleh layanan bimbingan kelompok teknik permainan. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok teknik permainan merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada siswa kelas X MIA SMA Muhammadiyah 1 Way Jepara Lampung Timur.

Berdasarkan penghitungan skala regulasi emosi yang telah diisi oleh siswa, didapatkan hasil bahwa delapan siswa mengalami peningkatan kemampuan regulasi emosi dengan membandingkan hasil *pretest* (O_1) yakni pemberian skala regulasi emosi sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok, *posttest* pertama (O_2) yakni pemberian skala regulasi emosi sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik permainan pertemuan pertama dan *posttest* kedua (O_3) yakni pemberian skala regulasi emosi sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik permainan pertemuan kedua, *posttest* ketiga (O_4) yakni pemberian skala regulasi emosi sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik permainan, dan *posttest* keempat (O_5) yakni pemberian skala regulasi emosi sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan. Untuk lebih jelas, skor *Multiple pretest* dan *posttest* pada anggota kelompok dapat dilihat pada gambar dibawah ini.

Gambar 1. Skor *Multiple pretest* dan *posttest* pada anggota kelompok.



Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2018 mulai dari tanggal 07 Juni 2018 s.d 12 Juli 2018, pemberian *posttest* dilaksanakan pada tanggal 07 Juli 2018. Peneliti memberikan pendekatan layanan bimbingan kelompok teknik permainan dalam meningkatkan kemampuan regulasi

emosi. Kurniasih (2012) mengemukakan bahwa, dengan bermain dapat menjadi pelepasan emosi negatif seperti marah, cemas, takut, dan memberikan kesempatan untuk menguasai pengalaman traumatis. Selain itu bermain juga memberikan kesempatan untuk menyalurkan agresifitas secara aman dan dengan demikian dapat mengekspresikan emosinya tanpa merugikan siapapun.

Permainan yang digunakan ialah permainan bank balon (Widiastuti, 2008), berikut adalah bentuk pelaksanaan permainan Bank Balon: Tangkap Balon, Siswa diminta untuk menangkap balon dan mengumpulkan balon sebanyak-banyaknya, balon akan di lempar satu persatu kedalam kelompok. Permainan ini bertujuan agar siswa mampu mengenali emosi yang ia rasakan ketika berebut balon, serta siswa dapat mengidentifikasinya.

Ballon Race , Siswa diminta untuk melakukan balapan dengan temannya didalam lintasan yang sudah disediakan, pelaksanaannya yakni siswa merangkak dan meniup balon yang sudah dibentuk menyerupai bola sampai ke garis Finish. Permainan ini bertujuan untuk mengurangi emosi negatif pada siswa karena permainan ini harus dilakukan dengan penuh kesabaran, strategi dan konsentrasi tinggi, jika siswa tidak bisa mengendalikan emosinya maka balon akan keluar dari lintasan dan tidak akan sampai ke garis finish. Siswa juga mulai berlatih untuk dapat menerima kekalahan dan tidak hanya menuruti emosi negatif saja ketika kalah dalam suatu permainan.

Menyeimbangkan Balon, Siswa diminta untuk mengambil balon dan meletakkannya di ujung jari telunjuknya. Balon tidak boleh di pegang oleh tangan lain dan juga balon tidak boleh terjatuh, balon yang paling lama terjatuh dan memenuhi

syarat itulah yang menjadi pemenang. Permainan ini bertujuan melatih kemampuan untuk tidak terpengaruh dengan emosi negatif yang dirasakan, karena jika siswa tidak bisa mengendalikan emosinya maka balon tersebut tidak akan bertahan lama diatas tangannya, bisa saja balon itu terjatuh, diremas, atau bahkan dipukul jika siswa terpengaruh oleh emosi negatifnya, maka dari itu permainan ini untuk melatih mengendalikan emosi negatifnya.

Balon Air, siswa diminta untuk meniup balon diatas gelas yang disusun rapi berisi air sampai bola masuk kedalam ember. Balon tidak boleh dipegang oleh tangan apalagi terjatuh. Permainan ini bertujuan melatih kemampuan untuk mengontrol emosi yang dirasakan serta menampilkan ekspresi emosi yang tepat, karena permainan ini harus dilakukan dengan penuh kesabaran tidak bisa dilakukan dengan tergesa-gesa, sehingga walaupun didalam dirinya terdapat emosi yang menggebu-gebu dan merasa ingin cepat sampai tujuan tetap saja tidak bisa dan peserta harus tetap bersabar dalam melakukan permainan ini.

Permainan tersebut diharapkan sangat efektif digunakan untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa yang memiliki regulasi emosi rendah, karena jika dilihat dari bentuk permainan dan peraturannya cukup baik dan sesuai dengan kebutuhan. Sebagaimana diperkuat dengan sudah dilakukannya uji coba terhadap permainan tersebut oleh Widiastuti (2008).

Adapun berikut ini adalah penelitian terdahulu, yaitu sebagai berikut: Penelitian Rahmawati (2015) menyimpulkan bahwa ada pengaruh perlakuan menulis catatan harian terhadap kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS yang sedang mengerjakan skripsi. Sedangkan dengan Paired Sample t-

test dengan hasil perhitungan nilai t hitung = 2.566 dengan pengujian 2 sisi, dan didapatkan t tabel sebesar 1,943. Hal ini menunjukkan adanya Terdapat perbedaan tingkat kemampuan regulasi emosi antara sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan perlakuan menulis catatan harian.

Penelitian (Putri, 2016) menyimpulkan bahwa berdasarkan hasil uji t diperoleh t hitung > t tabel (1,942197 > 1,6810707) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ sehingga Ha diterima yang berarti adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik permainan terhadap pengendalian emosi siswa di MAS Al-Ittihadiyah Mamiyai Medan.

Penelitian Anggreiny (2014) menyimpulkan hasil penelitian menunjukan bahwa ada pengaruh REBT untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada kedua subjek, aspek *Strategy* mengalami peningkatan yang menunjukan mulai mampu menemukan cara dalam meregulasi emosi.

Penelitian (Priatmoko, 2010) menyimpulkan Hasil yang diperoleh peneliti sesudah melakukan layanan Bimbingan Kelompok tingkat pengendalian emosi remaja sebesar 9,73 %. Dari uji wilcoxon diperoleh Z hitung = 3,40 > Z tabel = 0,03. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian emosi remaja dapat dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Semarang.

Penelitian (Hidayati, 2017) penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, dengan subyek penelitian sebanyak 8 siswa SMK Negeri 1 Semarang, untuk perlakuan dilakukan sebanyak 8 kali dan tiap pertemuan selama 45 menit dengan 6 tema yang berbeda antara lain gigih dan berusaha, nilai dalam berteman, mengembangkan hobi, toleransi, harapan,

dan tepat waktu. Alat pengumpul data menggunakan skala regulasi emosi dengan koefisien reliabilitas 0,90. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan regulasi emosi siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan secara signifikan ($Z = -2,524$, $P < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dapat meningkatkan regulasi emosi siswa.

Penelitian (Lubis, 2017) menyimpulkan bahwa regulasi emosi meningkat setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama, hal ini ditunjukkan dengan nilai $z = -2.803$ dengan taraf signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0.005 yang berarti $0.005 < 0.05$. Temuan ini menunjukkan bahwa ada pengaruh bimbingan kelompok teknik sosiodrama untuk meningkatkan regulasi emosi dalam interaksi dengan teman sebaya siswa kelas X IIS SMA Negeri 1 Kota Bengkulu.

Penelitian (Lestari, 2012) menyimpulkan bahwa secara umum dalam penelitian ini menunjukkan bahwa model bimbingan kelompok dengan teknik permainan efektif untuk kecerdasan emosi siswa.

Penelitian (Fitriani, 2015) menyimpulkan bahwa Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh pelatihan relaksasi autogenik terhadap peningkatan regulasi emosi. Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa SMP M Yogyakarta. Penentuan partisipan penelitian berdasar skor *pretest* dengan skor mulai 51 – 63 pada skala regulasi emosi sejumlah 50 siswa. Penempatan partisipan ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dilakukan dengan mengurutkan nilai terendah sampai tertinggi kemudian nomor ganjil sebagai kelompok eksperimen dan nomor genap

sebagai kelompok kontrol. Partisipan yang mengikuti *pretest*, *posttest* dan *follow up* secara lengkap pada kelompok eksperimen berjumlah 16 siswa perempuan dan pada kelompok kontrol berjumlah 19 siswa perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan skor *pretest* menuju *posttest* pada kedua kelompok (eksperimen-kontrol) adalah berbeda secara signifikan. Perubahan regulasi emosi dari *pretest* ke *posttest* pada kelompok eksperimen adalah signifikan, sedangkan pada kelompok kontrol tidak signifikan. Kesimpulan penelitian ini adalah relaksasi autogenik dapat meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP.

Penelitian (Irawan, 2015) menyimpulkan bahwa berdasarkan hasil analisis data menyatakan signifikansi 0,001, sehingga diperoleh signifikansi $< \alpha$ ($0,001 < 0,05$) maka hipotesis diterima yaitu teknik permainan dalam bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa". Apabila dilihat dari tahapan perkembangan, siswa yang menjadi objek penelitian masuk dalam kategori usia remaja yaitu remaja awal. Masa remaja merupakan masa transisi (usia 15-21 tahun). Siswa SMP berada pada tahap transisi (usia 12-15 tahun) dari masa anak menuju masa remaja yang ditandai dengan percepatan perkembangan baik fisik, mental sosial, emosional maupun sosial yang berlangsung pada periode kedua masa kehidupan atau masa untuk mencari jati diri yang sebenarnya dan sesungguhnya, sehingga pada remaja terjadi proses menyesuaikan diri dengan standar dan kebiasaan kelompok yang ada di lingkungannya. Namun tidak semua individu dapat melakukan perubahan yang terjadi di dalam diri pada masa remaja yang menuntut seseorang untuk melakukan penyesuaian di dalam dirinya, menerima perubahan bagi dirinya, dan membentuk *sense of self* yang

baru tentang siapa dirinya untuk mempersiapkan diri menghadapi masa depan (Agustiani, 2009:38).

Kemampuan penyesuaian diri memiliki peran penting dalam membangun hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial. Pengembangan teknik permainan dalam bimbingan kelompok efektif digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa, ini terbukti bahwa kelima aspek penyesuaian diri mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikan *treatment* berupa teknik permainan dalam bimbingan kelompok.

Penelitian (Melinasari, 2011) menyimpulkan bahwa siswa lebih bisa mengenali emosinya sendiri sehingga mereka lebih mudah untuk mengelola emosi yang mereka alami. Penerapan layanan bimbingan kelompok melalui teknik permainan simulasi efektif untuk kecerdasan emosi siswa. Dari hasil penelitian ini sebagaimana yang telah dilakukan peneliti bahwa perkembangan siswa secara emosi yang ditunjukkan melalui mimik wajah yang terlihat oleh guru maka dapat dimanfaatkan untuk melakukan proses komunikasi pada siswa yang bersangkutan agar maksud dan tujuan serta tugas-tugas belajar dapat berjalan dengan interaktif.

Berdasarkan dari berbagai penjelasan mengenai penelitian terdahulu tersebut merupakan berbagai upaya untuk memberikan gambaran bahwa kemampuan regulasi emosi siswa dapat ditingkatkan dengan berbagai cara. Dengan demikian upaya untuk meningkatkan kemampuan regulasi siswa dapat dilakukan dengan cara memberikan layanan bimbingan kelompok teknik permainan.

Menurut (Rusmana, 2009) permainan adalah perpaduan yang harmoni antara bimbingan kelompok, karena dengan

kegiatan bermain dapat melatih siswa baik secara kognitif, afektif, dan psikomotornya, sehingga mampu untuk menumbuhkan siswa dalam melakukan eksplorasi, melatih imajinasi, dan memberikan peluang untuk berhubungan dengan orang lain, serta merasa tidak jenuh ketika berada dalam proses mempelajari keterampilan dan pengetahuan baru.

Teknik permainan dalam bimbingan dan konseling kelompok sebagai sebuah wahana dalam pemberian bimbingan maupun psikoterapi dalam memecahkan masalah melalui peragaan, serta langkah-langkah identifikasi masalah, analisis, dan diskusi untuk kepentingan tersebut, serta mampu menumbuhkan rasa empati kepada yang lain serta memudahkan dalam penyesuaian diri dengan kondisi yang ada karena fungsi dari permainan adalah mengeluarkan masalah dalam diri seseorang (Rusmana, 2008).

Siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah perlu diberi layanan bimbingan kelompok teknik permainan agar dapat mengubah potensi yang ada secara optimal dan mengubah perilakunya. Karena dampak dari rendahnya kemampuan regulasi emosi tersebut dapat menyebabkan pikiran negatif siswa dan membuat siswa tidak dapat mengenali emosi yang ia rasakan pada dirinya. Hal ini dapat menyebabkan ia mudah terpengaruh oleh orang lain, tidak punya kontrol diri yang baik, kehilangan kepercayaan diri, bahkan bisa melampiaskan permasalahan dengan melakukan hal-hal yang dapat melukai atau merugikan dirinya sendiri.

Pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok teknik permainan dilakukan sebanyak 5 kali. Setelah semua prosedur kegiatan bimbingan kelompok teknik permainan dilaksanakan, maka terjadi peningkatan kemampuan regulasi emosi

pada subjek penelitian. Hal ini terlihat dari data skor sebelum pemberian perlakuan bimbingan kelompok teknik permainan diperoleh nilai rata-rata skor siswa sebesar 32,5.

Setelah diberikan perlakuan atau pemberian bimbingan kelompok teknik permainan, nilai rata-rata hasil *posttest* diperoleh nilai rata-rata menjadi 78,5 atau mengalami peningkatan sebanyak 84,2%. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan dalam kemampuan regulasi emosi siswa setelah diberikan perlakuan atau pemberian bimbingan kelompok teknik permainan.

SIMPULAN / CONCLUSION

Regulasi emosi dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok teknik permainan pada siswa kelas X MIA SMA Muhammadiyah 1 Way Jepara Lampung Timur tahun pelajaran 2017/2018.

Layanan bimbingan kelompok teknik permainan dapat dipergunakan untuk meningkatkan regulasi emosi pada 8 siswa kelas X MIA di SMA Muhammadiyah 1 Way Jepara Lampung Timur. Hal ini ditunjukkan adanya peningkatan dari kedelapan subjek penelitian setelah diberi layanan bimbingan kelompok teknik permainan.

Saran Kepada siswa SMA Muhammadiyah 1 Way Jepara Lampung Timur hendaknya mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi yang penting dan bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari. Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok secara rutin dan untuk memecahkan berbagai permasalahan lain yang dialami oleh siswa. Kepada peneliti

lain yang akan melakukan penelitian tentang peningkatan kemampuan regulasi emosi melalui layanan bimbingan kelompok hendaknya dapat menggunakan subjek anak-anak dan meneliti variabel lain.

DAFTAR RUJUKAN / REFERENCES

- Adiyanti, M. 2014. Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying SMP Negeri "S". Yogyakarta. *Tesis*. Universitas Gajah Mada. Diakses dari: <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6958>
- Angreiny, N. 2014. Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Remaja Korban Kekerasan Seksual. *Tesis*. Universitas Sumatra Utara. Diakses dari: <http://respository.usu.ac.id/handle/123456789/39813>.
- Agustiani. 2009. *Psikologi Perkembangan (Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja)*. Bandung: Rafika Aditama.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fitriani. 2015. *Relaksasi Autogenik untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMP*. *Jurnal Psikologi Univeristas Gajah Mada* Vol. 1, No. 3, Hal 149-162. Diakses Dari: <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajpp/article/view/9391>

- Furchan. 2007. *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan*. Malang: Pustaka Pelajar.
- Gross, J.J. & Jonathan R. 2007. Emotion and Emotion Regulation: A Map for Psychotherapy Researchers. *Clinical Psychology: Science and Practice* . VI4 N4, December 2007. Blackwell Publishing on behalf of the American Psychological Association.
- 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*. 2003, Vol. 85, No. 2, 348–362.
- Hidayati. 2017. *Peningkatan Regulasi Emosi Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama SMK Negeri 1 Semarang*: Jurnal Universitas Negeri Semarang Vol.6, No.4 hal 13-22. Diakses dari: <http://lib.unnes.ac.id/4034/>
- Irawan. 2015. *Pengembangan Teknik Permainan dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa SMP Negeri 2 Pringsewu*. Jurnal STKIP Muhammadiyah Pringsewu Vol.1, No.1, hal 13-22. Diakses dari: <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus/article/view/67>
- Lestari. 2012. *Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa*, Semarang: Jurnal Universitas Negeri Semarang Vol.1 No.2 hal 94. Diakses dari: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/18966>
- Kurniasih. 2012. *Kumpulan Permainan Interaktif untuk Meningkatkan Kecerdasan Anak*. Yogyakarta: Cakrawala.
- Lubis. 2017. *Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Pada Siswa SMA Di Kota Bengkulu*. Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Universitas Bengkulu Vol.1, No. 1, hal 44. Diakses dari: https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia/article/view/3982
- Mulyatiningsih. 2013. *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Nasution. 2009. *Metode Research (penelitian Ilmiah)*. Jakarta: Bumi Kasara.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Priyatmoko. 2010. *Upaya Mengendalikan Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun*

2010. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang. Diakses dari: <http://lib.unnes.ac.id/4034/>
- Putri. 2016. *Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Terhadap Pengendalian Emosi Siswa di MAS Al-Ittihadiyah Mamiyai Medan*. Jurnal Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Vol.1 No.2 hal. 15-25. Diakses dari: <http://repository.uinsu.ac.id/4042/>
- Rahmawati. 2015. *Peningkatan Kemampuan Regulasi Emosi dengan Menggunakan Catatan Harian Pada Mahasiswa Psikologi UNS yang sedang Mengerjakan Skripsi*. Jurnal Ilmiah Psikologi Universitas Surakarta, Vol.3, No.4 hal 52. Diakses dari: <http://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/92>
- Romlah, T. 2001. *Teori dan praktik*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Rusmana, N. 2009. *Bimbingan dan konseling Kelompok di sekolah (Metode, Teknik dan aplikasi)*. Bandung: Rizqi Press
- Saloka A. 2014. Hubungan antara Regulasi Emosi dan Dukungan Teman Sebaya dengan Kesehatan Mental Remaja SMA Negeri 6 Yogyakarta. *Tesis*. Universitas Gajah Mada. Diakses dari: <http://etd.repository.ugm.ac.id>
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata. 2012. *Metodologi Penelitian*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Widiastuti. 2008. Pengaruh Pelaksanaan Regulasi Emosi Terhadap Pengendalian Asma dan Emosi Pada Penderita Asma. *Tesis*. Universitas Gajah Mada. Diakses dari: <http://etd.repository.ugm.ac.id>