

## **STRATEGI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA SISWA MENENGAH**

Novrilla Rezikadhani<sup>1)</sup>, Mufied Fauziah<sup>2)</sup>  
Universitas Ahmad Dahlan  
[novrilla2000001026@webmail.uad.ac.id](mailto:novrilla2000001026@webmail.uad.ac.id)

### **Abstrak**

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi dengan baik. Kemampuan ini memiliki peranan penting dalam kesejahteraan psikologis dan hubungan sosial siswa. Layanan bimbingan kelompok dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan mereka dalam mengelola emosi melalui interaksi dalam kelompok dan mendapat dukungan dari seorang yang berkompeten di bidang bimbingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis-jenis layanan bimbingan kelompok dalam peningkatan regulasi emosi pada siswa. Penelitian ini menggunakan *literature review* pada 5 jurnal dan penelitian ini mengenai bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi siswa. Pencarian data melalui Google Scholar, yang dimana data tersebut berupa jurnal yang dianalisis yaitu dengan rentang tahun 2017 sampai 2022 dan terdapat 13.600 hasil, kemudian dipilih sesuai dengan kata kunci. Berdasarkan *literature review* yang sudah dilakukan, bahwa hasil yang didapat adalah regulasi emosi dapat ditingkatkan dengan layanan bimbingan kelompok. Teknik bimbingan kelompok yang dapat digunakan seperti teknik sosiodrama, teknik permainan, teknik *role playing*, dan teknik *expressive writing*.

**Kata Kunci:** *Layanan Bimbingan Kelompok, Regulasi Emosi*

### **1. Pendahuluan**

Setiap manusia pasti memiliki perasaan, yang merupakan bagian penting dari kehidupan, termasuk remaja. Masa remaja adalah masa dimana manusia sangat bersemangat untuk menemukan jati dirinya. Remaja menghadapi banyak kendala dalam mencari jati diri karena mereka membutuhkan bimbingan untuk mengelola emosi dan perilakunya. Tahap remaja ini biasanya ditandai dengan perubahan sikap dan perilaku, ketika remaja mulai mengalami perubahan fisik yang cepat dan perubahan perilaku dan sikap yang cepat, kemudian perubahan lain seperti emosi, tubuh, minat, peran dan nilai-nilai sikap (Febrianingsih, 2022). Hal ini disebabkan perkembangan masa remaja yang

banyak membutuhkan kebebasan dalam berperilaku, namun tidak dapat bertanggung jawab untuk memecahkan masalah.

Remaja sering mengalami kesulitan untuk menghadapi perubahan emosi mereka, karena tidak hanya mempengaruhi diri sendiri melainkan orang-orang yang ada disekitar mereka pun ikut terpengaruh (Fatmawati, Bhakti, & Iriastuti, 2022). Remaja yang sulit mengendalikan emosi mereka akan menjadi tantangan yang besar untuk diri sendiri atau di lingkungan sekitarnya. Maka dari itu, membutuhkan pendekatan yang efektif dalam mengatasi sulitnya mengendalikan emosi, terutama pada emosi yang negatif, dan salah satu caranya yaitu dengan regulasi emosi. Regulasi emosi akan baik tergantung dari kesadaran remaja itu sendiri terhadap emosi yang dirasakan, sehingga mereka dapat mengelola, mengendalikan, mengeskpresikan emosi dengan seimbang (Gross, 2014).

Seseorang yang dapat meregulasi emosinya dengan baik, maka akan mempunyai sikap atau perilaku yang akan menguntungkan dirinya dan orang lain yang ada di sekitarnya. Tetapi berbeda dengan seseorang yang mempunyai regulasi emosi yang rendah akan mengalami dampak buruk dan tidak memiliki kemampuan dalam mengendalikan emosinya karena mereka kurang memahami emosi yang dirasakan, sehingga menimbulkan sulitnya mengelola emosi dalam hal menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Selain itu, pada regulasi emosi digunakan dalam hal mengatur pengalaman emosi positif atau emosi negatif (Roberton, Daffern, & Bucks, dalam Yusuf, & Kristiana, 2017).

Seorang remaja yang memiliki emosi negatif dapat dicegah jika remaja itu mempunyai keterampilan dalam mengendalikan emosi. Hal ini regulasi emosi sangatlah penting pada kehidupan termasuk di lingkungan sekolah. Pada saat remaja, setiap individu belajar untuk menguasai emosi yang ada pada dirinya. Kebiasaan individu yang ada pada dirinya dapat membuat sebuah kontrol emosi dalam berbagai situasi (Firdaus, Ismanto, & Widiharto, 2020). Tetapi kebiasaan dalam mengelola emosi saat remaja sangat sulit diterapkan, di kemudian hari akan memberikan dampak negatif saat mereka sedang melakukan aktivitasnya.

Menurut Gratz dan Roemer (2004), adanya empat aspek untuk menentukan regulasi emosi yaitu penerimaan terhadap respons emosi, strategi untuk mengatur emosi, keterlibatan dalam perilaku yang bertujuan, dan pengendalian respon emosi. Dari

keempat aspek ini adanya saling hubungan untuk memberikan kerangka dalam memahami regulasi emosi disetiap individu.

Salah satu faktor yang membuat remaja sulit dalam mengelola emosi yaitu lingkungan. Akibatnya akan dapat berpengaruh pada psikologis dan aktivitas akademik remaja di sekolah, yang akan menyebabkan menurunnya motivasi, ataupun kurang dalam berinteraksi. Selain penyebab yang berasal dari lingkungan, salah satu cara agar dapat meregulasikan juga bisa dengan lingkungan karena akan sangat berpengaruh pada kemampuan individu dalam meregulasi emosi baik itu di rumah maupun di sekolah (Amelia, Rahmawati & Fitrianingtyas, 2021). Selain dari lingkungan juga faktor jenis kelamin, usia, keluarga pun menjadi faktor dari remaja sulit mengelola emosinya. Oleh karena itu, memerlukan cara atau intervensi yang akan membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka.

Untuk meningkatkan kemampuan siswa pada regulasi emosinya di sekolah, maka akan diberikan layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling yaitu pemberian suatu layanan kepada siswa, dalam bentuk individu ataupun kelompok dengan tujuan menyelesaikan masalah dan dapat mengambil keputusan dengan mandiri (Lubis, Elita, & Afriyati, 2018). Karena layanan bimbingan dan konseling ada beberapa macam, maka peneliti hanya mengambil salah satu layanan yaitu layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok adalah pemberian layanan kepada anggota kelompok untuk memberikan sebuah informasi (Firdaus, Ismanto, & Widiharto, 2020). Selain itu, juga layanan bimbingan kelompok dapat membantu siswa dalam hal mengembangkan hubungan sosial dan emosi. Karena dalam layanan bimbingan kelompok siswa dapat interaksi bersama teman sebaya yang mempunyai masalah yang sama dan dapat diatasi secara bersama-sama.

Berdasarkan penjelasan diatas, bahwa peneliti ingin meneliti mengenai pengaruh bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa. Diharapkan dengan adanya artikel ini akan memberikan informasi mengenai teknik bimbingan kelompok yang dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa, sehingga dapat membantu siswa mengelola emosi mereka.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* atau survei literatur. Kajian *literature review* merupakan metode penelitian melalui penemuan dan penelaahan pengetahuan, gagasan, hasil penelitian, kemudian disimpulkan sebagai bentuk sumbangan teori (Patimah & Sumartini, 2022). Metode pengumpulan data menggunakan metode dokumentasi dari sejumlah jurnal ilmiah dengan topik pembahasan yang sama. Metode dokumentasi adalah metode yang menghimpunkan data dengan mencari dan mengkali data dari berbagai referensi yang sesuai dengan yang dituju dalam rumusan masalah (Suharsimi Arikunto dalam Irawati, 2013)

Beberapa jenis referensi yang digunakan yaitu jurnal di google scholar. Jenis data yang digunakan oleh peneliti yaitu bersifat kualitatif. Peneliti mendapatkan sumber data dan informasi dari berbagai literatur yang kemudian disusun menjadi hasil studi dari informasi yang telah didapat. Di dalam penulisan peneliti mengupayakan adanya keterkaitan antara satu sama lain dan sesuai dengan topik yang telah dikaji. Pencarian data melalui Google Scholar, yang dimana data tersebut berupa jurnal yang dianalisis yaitu dengan rentang tahun 2017 sampai 2022, terdapat 13.600 hasil yang mana dari hasil sebanyak itu di pilih sesuai dengan kata kunci, dan dari 13.600 jurnal peneliti hanya mengkaji 5 jurnal. Jurnal-jurnal tersebut di cari melalui Google Scholar dengan kata kunci “layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi”.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil *literature review* yang sudah dilakukan kemudian mendapatkan hasil bahwa layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa efektif dalam meningkatkan. Adapun dari hasil *literature review* yang dilakukan terdapat dalam tabel dibawah ini:

| No | Penulis   | Judul  | Tujuan penelitian   | Hasil temuan   |
|----|---|--|---|--|
| 1. | Fatmawati, R., Bhakti, C. P., & Iriastuti, M. E. (2022) | Upaya Meningkatkan Regulasi Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Expressive Writing</i> pada Peserta Didik | Tujuan dari penelitian ini adalah teknik <i>expressive writing</i> untuk meningkatkan regulasi emosi siswa SMK. | Dalam teknik <i>expressive writing</i> dapat meningkatkan regulasi emosi remaja. Pada siklus II, siswa dengan disiplin, serius, aktif dalam mengikuti kegiatan <i>expressive writing</i> . Maka hal ini terbukti dengan peningkatan nilai rata-rata post test kedua yang |

## PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

|    |  |   |   |  |
|----|--|---|---|--|
|    |  | Kelas XI Kriya Kreatif Batik dan Tekstil B di SMK Negeri 1 Kalasan Tahun Ajaran 2021/2022.              |   | mengalami kenaikan dengan menjadi kategori tinggi. Kemudian menunjukkan bahwa teknik <i>expressive writing</i> berpengaruh dalam peningkatan regulasi emosi siswa.   |
| 2. | Lubis, A., Elita, Y., Afriyati, V (2017)       | Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa SMA di Kota Bengkulu | Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh teknik sosiodrama untuk regulasi emosi didalam interaksi teman sebaya      | Hasil dari jurnal ini bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dapat berpengaruh untuk meningkatkan regulasi emosi dalam interaksi antar siswa di sekolah menengah di Bengkulu, Indonesia. Kemudian setelah dilakukan posttest, maka diperoleh hasil bahwa adanya peningkatan regulasi emosi terhadap interaksi antar siswa dengan teman sebaya setelah diberikannya perlakuan bimbingan kelompok teknik sosiodrama. Oleh karena ini, dari hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama dalam meningkatkan regulasi emosi dalam interaksi teman sebaya pada siswa kelas X IIS 5 SMA Negeri 3 Kota Bengkulu. |
| 3. | Firdaus L.A., Ismanto H.S., Widiharto A (2020) | Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Role Playing</i> Untuk Mengembangkan Regulasi Emosi                 | Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui teknik <i>role playing</i> dalam bimbingan kelompok dapat berpengaruh untuk regulasi emosi | Berdasarkan penelitian, bahwa ditemukan adanya pengaruh yang signifikan antara penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>role playing</i> terhadap regulasi emosi siswa kelas X SMK N 2 Semarang. Setelah kelompok eksperimen menerima <i>treatment</i> yaitu bimbingan kelompok dengan teknik <i>role playing</i> , kemudian terjadi peningkatan skor yang lebih besar dibanding dengan kelompok <i>control</i> yang menerima layanan bimbingan kelompok dengan teknik lain.  |
| 4. | Miraza M.R., Simarmata S.W, Azrai A (2020)     | Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Regulasi Emosi Remaja di Lingkungan XI                             | Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bimbingan   | Hasil penelitian ini adalah bahwa bimbingan kelompok memiliki pengaruh terhadap regulasi emosi remaja di lingkungan XI Rambung Putih Simpang Mancang Kelurahan Pekan   |

## PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
|   |  | Rambung Putih Simpang Mancang Kelurahan Pekan Selesai Kabupaten Langkat.                                  | kelompok untuk regulasi emosi remaja  | Selesai Kabupaten Langkat. Selain itu, temuan penelitian juga menunjukkan adanya peningkatan regulasi emosi setelah penerapan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik sosiodrama pada remaja kelas X IIS 5 SMA Negeri 3 Kota Bengkulu.   |
| 5 | Utomo E.T., Yusmansyah, Ratna Widiastuti R. (2018) | Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa. | Tujuan dari penelitian ini adalah teknik permainan dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan regulasi emosi | Hasil dari penelitian ini, bahwa bimbingan kelompok teknik permainan berpengaruh dalam meningkatkan regulasi emosi siswa kelas X MIA di SMA Muhammadiyah 1 Way Jepara Lampung Timur dengan total 8 siswa. Hal ini terlihat pada peningkatannya 8 siswa yang setelahnya diberi layanan dengan teknik permainan |

Berdasarkan dari temuan *review* yang sudah dilaksanakan, seluruhnya menunjukkan bahwa dari pemberian layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi pada peserta didik berhasil meningkatkan angka dengan pemberian sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. Metode yang dapat dilakukan dalam layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa jenis, diantaranya yaitu dengan teknik sosiodrama, teknik permainan, teknik *role playing*, dan teknik *expressive writing*. Kemudian selain dari jenis, adanya beberapa subjek yang merupakan peserta didik di SMK, SMA, dan sederajat.

Kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi, mengontrol, dan mengungkapkan emosi mereka dengan cara yang tepat dan efektif dikenal sebagai regulasi emosi (Utomo, Yusmansyah, & Widiastuti, 2018). Sangat penting bagi siswa untuk memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, terutama karena mereka sedang mengalami banyak perubahan fisik, hormon, dan tuntutan yang dapat memicu berbagai emosi (Hidayati, Mulawarman, & Awalya, 2017). Memiliki kemampuan untuk melakukan regulasi emosi yang baik juga dapat membantu siswa mengatasi stres yang mungkin timbul dari tekanan akademik, konflik interpersonal, atau kesulitan dengan identitas dan penemuan diri mereka sendiri. Selain itu, kemampuan untuk melakukan regulasi emosi yang baik juga membantu mereka belajar lebih baik.

Dalam pendidikan, regulasi emosi dapat berdampak positif dalam akademik peserta didik. Ketika seorang peserta didik dapat mengenali dan mengelola emosi mereka dengan baik, maka mereka akan lebih fokus, dapat mengatur waktu, dan dapat mempertahankan motivasi belajar mereka. Kemudian mereka juga dapat menghadapi masalah-masalah akademik mereka dengan lebih baik dan dapat menyelesaikan tugas dengan efektif. Baiknya regulasi emosi juga bisa berhubungan dengan kemampuan peserta didik untuk mengatasi hambatan atau gagalnya akademik, sehingga akan lebih mudah untuk memulihkan kesalahan mereka dan berusaha lebih giat dalam meningkatkan akademik di setiap peserta didik (Musslifah, 2018).

Namun, tidak semua peserta didik akan memiliki keterampilan regulasi emosi dengan baik. Ada beberapa peserta didik yang mungkin akan kesulitan dalam mengenali dan mengelola emosi mereka dengan cara yang benar. Maka sebagai fasilitator yaitu guru dapat mengimplementasikan beberapa strategi layanan. Strategi layanan ini dapat menggunakan layanan bimbingan kelompok. Pentingnya strategi layanan bimbingan kelompok adalah agar adanya peningkatan regulasi emosi pada siswa menengah. Melalui layanan bimbingan kelompok, peserta didik atau siswa dapat belajar dari pengalaman mereka sendiri, pengetahuan yang diperoleh, serta adanya dukungan sosial dari teman sebaya dan fasilitator yaitu guru di sekolah. Dalam lingkungan kelompok yang dipimpin oleh fasilitator atau guru bimbingan dan konseling, peserta didik memiliki kesempatan untuk dapat berinteraksi dengan anggota kelompok yang lainnya dan mereka dapat saling mendukung untuk dapat meregulasikan emosi yang lebih baik.

Salah satu manfaat dari layanan bimbingan kelompok yaitu dapat membantu peserta didik dalam mengembangkan keterampilan sosial mereka. Dalam kelompok, peserta didik diajak untuk interaksi dengan anggota kelompok yang lain, dan berbagi pengalaman. Melalui interaksi peserta didik dapat belajar mengenai beragamnya respon emosi dan cara yang beda untuk mengatasi emosi. Mereka juga dapat mempraktikkan keterampilan komunikasi, dan empati untuk membangun hubungan yang mendukung. Dengan peserta didik mengasah keterampilan sosial ini, dapat memberikan peserta didik lebih baik dalam interaksi mereka (Rizkia, Suranata, & Sudarsana, 2022).

Selain itu, layanan bimbingan kelompok dapat memberikan peserta didik untuk mengatasi permasalahan emosional mereka yang sedang dirasakan. Dalam kelompok,

peserta didik akan merasa dibimbing, dan peserta didik dapat berbagi berbagai perasaan mereka yang berkaitan dengan regulasi emosi. Fasilitator atau guru bimbingan dan konseling dan anggota kelompok yang lain bisa memberikan dukungan emosional, dan bagaimana strategi dalam pengelolaan emosi yang baik. Pada proses ini, peserta didik akan merasakan didengar, dipahami, dan didukung untuk menghadapi permasalahan emosi mereka. Mereka juga belajar bahwa mereka tidak berjuang sendiri, karena akan memperoleh dukungan dalam mengatasi masalah emosi mereka.

Hasil tabel di atas terkait kajian *literature review* peneliti mendapatkan beberapa teknik yang dapat meningkatkan regulasi emosi pada siswa menengah. Teknik atau metode-metodenya yaitu teknik sosiodrama, teknik permainan, teknik *role playing*, dan teknik *expressive writing*. Pertama, teknik sosiodrama adalah teknik yang mengajarkan peserta didik untuk bermain peran didalam kondisi yang memicu emosi (Hidayati, Mulawarman, & Awalya, 2017). Teknik sosiodrama ini akan melibatkan beberapa peserta didik dalam kelompok. Mereka dapat saling interaksi satu sama lain. Sosiodrama ini dapat membantu peserta didik mengenali emosi yang negatif dan dipraktikkan untuk mengelola emosi yang positif. Kemudian dalam bermain peran, peserta didik juga bisa mengembangkan empati terhadap orang lain. Mereka bisa melihat kondisi dari sudut pandang orang lain dan merasakan emosi yang sedang dialami orang lain.

Kedua, teknik permainan. Teknik permainan ini merupakan teknik dengan melibatkan permainan yang dapat membuat peserta didik senang dan dapat berpengaruh pada emosi mereka. Permainan akan memberikan lingkungan yang santai dan menyenangkan, serta dapat mengurangi stress peserta didik. Kemudian permainan juga dapat memberikan kesempatan untuk peserta didik praktik untuk regulasi emosi mereka.

Ketiga, teknik *role playing*. Teknik *role playing* bisa digunakan dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterampilan pengaturan emosi siswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik *role playing* (bermain peran) dapat meningkatkan pengaturan emosi siswa (Firdaus, Ismanto, & Widiharto, 2020). Dalam bermain peran, siswa diminta untuk situasi bermain peran yang menimbulkan masalah atau emosi, dan belajar untuk mengenali, mengatur, dan mengekspresikan emosi secara tepat dan efektif. Teknik bermain peran dapat diterapkan dengan menggunakan skenario yang dirancang khusus untuk membantu siswa memecahkan masalah atau



mengembangkan keterampilan sosial. Beberapa faktor yang mendukung dan menghambat penerapan teknik dalam layanan bimbingan kelompok adalah kenyamanan dan keterbukaan dalam melaksanakan kegiatan, fasilitas yang memadai, kurangnya jam bimbingan konseling di sekolah. Pada penelitian yang dilakukan dengan menggunakan teknik bermain peran dalam layanan bimbingan kelompok terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa kelas X SMK N 2 Semarang. Temuan dari penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa dalam mengatur emosi setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan penerapan teknik bermain peran. Oleh karena itu, teknik bermain peran dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan regulasi emosi siswa.

Keempat, teknik *expressive writing*. Teknik *expressive writing* merupakan teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi emosi. Teknik ini yaitu teknik menulis tentang pemikiran dan perasaan seseorang (Halik, Helwa, & Ramadhani, 2022). Teknik ini juga dapat digunakan untuk mengurangi stress. Cara *expressive writing* adalah dengan melibatkan tulisan dengan bebas dan terbuka tentang pengalaman seseorang. Teknik juga dapat dipakai untuk strategi eksplorasi diri untuk mengembangkan kepribadian dan untuk mengurangi permasalahan dari peserta didik.

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa pemeberian layanan bimbingan kelompok telah terbukti efektif dalam membantu siswa menengah mengatasi berbagai masalah emosional. Siswa mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya mereka dan merasa bahwa mereka tidak sendirian untuk menghadapi masalah emosional mereka. Selain itu di dalam kelompok, siswa akan merasakan lingkungan yang aman dan mendukung di mana mereka dapat berbagi pengalaman mereka, belajar dari orang lain, dan memperoleh pemahaman baru tentang regulasi emosi. Siswa dapat meningkatkan keterampilan regulasi emosi mereka melalui interaksi dan refleksi bersama.

#### **4. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil *literature review* yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dari pemberian layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa. Meskipun dari jumlah jurnal atau artikel yang sudah *direview* tidak banyak yaitu hanya 5, tetapi dari penelitian ini dapat digunakan

untuk meningkatkan regulasi emosi. Pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik yang sama juga dapat dilakukan oleh para guru BK atau konselor di setiap sekolah sebagai usaha untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa. Hal ini penting karena dalam mengembangkan emosi siswa, membantu mereka juga dalam menghadapi setiap tantangan di kehidupan mereka, serta dapat meningkatkan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain.

### Daftar Pustaka

- Amelia, R. E., Rahmawati, A., & Fitrianingtyas, A. (2021). Pengaruh Regulasi Emosi pada Interaksi Sosial Selama Pembelajaran Home Visit Akibat Covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini* . 8 (2), 10-20.
- Fatmawati, R., Bhakti, C. P., & Iriastuti, M. E. (2022). Upaya Meningkatkan Regulasi Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Expressive Writing pada Peserta Didik Kelas XI Kriya Kreatif Batik dan Tekstil B di SMK Negeri 1 Kalasan Tahun Ajaran 2021/2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 2351–2357.
- Febrianingsih, D., Arisandi, M. I. M., & Arifin, Z. (2022). Peran Grup Shalawat dalam Perubahan Perilaku Remaja. *Tarbiya Islamia: Jurnal Pendidikan Dan Keislaman*, 12(2), 56–67.
- Firdaus, L. A., Ismanto, H. S., & Widiharto, C. A. (2020). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing untuk Mengembangkan Regulasi Emosi. *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 101–111.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of The Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54.
- Gross, J. J. (2014). *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations In Gross JJ (Ed.)*, Handbook of emotion regulation (pp. 3–20). New York, NY: Guilford Press.[Google Scholar].
- Halik, A., Helwa, A., & Ramadhani, A. (2022). Penerapan Teknik Expressive Writing Langkah Membantu Siswa Mengelola Emosi. *Semanggi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(02), 100–110.
- Irawati, Y. (2013). Metode Pendidikan Karakter Islami terhadap Anak Menurut Abdullah Nasih Ulwan dalam Buku Pendidikan Anak dalam Islam dan Relevansinya dengan Tujuan Pendidikan Nasional. *PhD Thesis*. UIN Sunan Kalijaga.

## PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

- Lubis, A., Elita, Y., & Afriyati, V. (2018). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMA di Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 43–51.
- Miraza, M. R., Simarmata, S. W., & Aziz, A. A. (2020). Pengaruh Bimbingan Kelompok terhadap Regulasi Emosi Remaja di Lingkungan XI Rambung Putih Simpang Mancang Kelurahan Pekan Selesai Kabupaten Langkat. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 37–46.
- Musslifah, A. R. (2018). Penurunan Prokrastinasi Akademik Melalui Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 95–106.
- Patimah, E., & Sumartini, S. (2022). Kemandirian Belajar Peserta Didik pada Pembelajaran Daring: Literature Review. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 993–1005.
- Rizkia, R., Suranata, K., & Sudarsana, G. N. (2022). Pengembangan Panduan Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama untuk Membantu Meningkatkan Keterampilan Prosocial Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(1), 148–155.
- Utomo, E. T., Yusmansyah, Y., & Widiastuti, R. (2018). Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 6(3).
- Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prosocial pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Empati*, 6(3), 98–104.