

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Bimbingan Kelompok Teknik *Role playing*

##### 1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Hartanti mengungkapkan jika bimbingan kelompok ialah suatu layanan bimbingan yang memberikan peluang siswa secara bersamaan mendapatkan sejumlah data dari narasumber, khususnya konselor atau pembimbing, yang bermanfaat guna mendukung keseharian baik dalam peran sebagai pelajar, individu, anggota masyarakat, maupun anggota keluarga, serta sebagai dasar guna menetapkan keputusan.<sup>8</sup> Rasimin & Hamdi menyatakan jika bimbingan kelompok ialah salah satu bentuk langkah yang digunakan guna memfasilitasi individu dalam memperoleh pemahaman tentang penyesuaian diri konseli yang mengizinkan anggota kelompok berpartisipasi secara aktif guna membagikan pengalaman, perspektif, keterampilan, dan cara mencegah masalah.<sup>9</sup> Dilihat dari penjabaran sebelumnya, maka bisa dipahami jika layanan bimbingan kelompok ialah salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dijalankan secara bersama-sama pada suatu kelompok, dengan target menolong siswa memperoleh pemahaman diri, mengoptimalkan potensi,

---

<sup>8</sup> Jahju Hartanti, *Bimbingan Kelompok* (Yogyakarta: Deepublish, 2022). 13-14.

<sup>9</sup> Arum Wulandari, "Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi dalam Pembentukan Etika Siswa Kelas VIII D SMPN Sukoharjo," *Jurnal Pendidikan*, 3 (2021): 463–470.

serta menangani berbagai permasalahan yang dilalui. Melalui dinamika kelompok yang terbentuk, siswa diberikan peluang untuk bertukar pengalaman satu sama lain, pendapat, serta belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya. Proses ini memungkinkan siswa memperoleh wawasan baru, meningkatkan keterampilan sosial, serta mengembangkan kemampuan sebagai dasar dalam menentukan keputusan yang tepat pada keseharian.

Bimbingan kelompok juga menyuguhkan peluang untuk siswa difasilitasi guna mengekspresikan pikiran dan perasaan secara terbuka dalam lingkungan yang aman serta kondusif dan suportif. Interaksi yang terjadi di pada kelompok bisa membantu siswa mengenali diri sendiri maupun orang lain, sehingga mampu mengembangkan sikap empati, kerja sama, dan kemampuan adaptasi diri yang lebih baik. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok diharapkan dapat menolong siswa meraih progres sosial, pribadi, karier, dan belajar secara optimal.

## 2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Tujuan bimbingan kelompok ialah guna mengoptimalkan kecakapan sosial para siswa, terutama pada aspek komunikasi. Sejumlah aspek seperti perasaan, persepsi, perilaku, wawasan, dan pemikiran diperbaiki melalui bimbingan kelompok, sekaligus didorongnya sikap

positif termasuk kemampuan komunikasi verbal dan nonverbal.<sup>10</sup>

Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat dipahami bahwa kemampuan komunikasi verbal meliputi keterampilan menyampaikan pendapat, bertanya dan memberikan umpan balik, serta mengungkapkan perasaan dengan jelas dan tepat. Sementara itu, komunikasi nonverbal mencakup kemampuan untuk menginterpretasikan ekspresi wajah, bahasa tubuh, serta sikap yang menunjukkan empati dan penghargaan kepada orang lain. Melalui layanan bimbingan kelompok siswa diberikan peluang untuk memahami diri sendiri dan orang lain, sekaligus melatih keterampilan kerja sama, menghargai pendapat orang lain, serta mengekspresikan pikiran atau perasaan dengan tepat dalam suasana kelompok.

### 3. Komponen Layanan Bimbingan Kelompok

Pranoto mengungkapkan jika ada sejumlah komponen krusial yang menyusun layanan bimbingan kelompok:

- a. Pemimpin kelompok, berkontribusi sebagai pengontrol berlangsungnya seluruh proses kegiatan bimbingan kelompok.<sup>11</sup>
- b. Anggota kelompok, ialah sekelompok individu yang mengikuti kegiatan kelompok secara sukarela, dipandu oleh seorang konselor

---

<sup>10</sup> Jahju Hartanti, *Bimbingan Kelompok* (Yogyakarta: Deepublish, 2022). 13-14.

<sup>11</sup> Endah Susanti Pujiastuti, *Layanan Bimbingan Krlompok & Peningkatan Motivasi Belajar* (Bekasi: Mikro Media Teknologi, 2023), 19.

atau guru BK yang profesional dan mempunyai target yang sama dengan anggota kelompok lain<sup>12</sup>

- c. Dinamika kelompok, merujuk pada interaksi dan kerja sama yang terjadi antar seluruh elemen yang bergabung dalam kelompok.<sup>13</sup>

Jadi bisa dirangkum jika ketiga unsur ini mempunyai korelasi dan bersifat integral dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok mempunyai peranan krusial dalam mengarahkan jalannya aktivitas agar tetap sesuai dengan sasaran yang telah ditetapkan. Dengan kemampuan yang dimiliki oleh konselor atau guru BK diharapkan mampu mewujudkan lingkungan yang aman, terbuka, dan kondusif, seluruh anggota kelompok merasa nyaman dalam menyampaikan pendapat, pengalaman dan perasaan mereka. Di sisi lain, anggota kelompok adalah bagian terpenting yang menentukan suksesnya kegiatan bimbingan kelompok. Partisipasi aktif anggota kelompok pada berbagai pengalaman dan menyuguhkan respons terhadap anggota lain akan memperkaya proses pembelajaran dalam kelompok. Melalui interaksi ini, anggota kelompok dapat saling memahami, belajar dari pengalaman masing-masing serta memperoleh wawasan baru yang bermanfaat untuk perkembangan pribadi dan sosial mereka.

---

<sup>12</sup> Endah Susanti Pujiastuti, *Layanan Bimbingan Krlompok & Peningkatan Motivasi Belajar* (Bekasi: Mikro Media Teknologi, 2023),20.

<sup>13</sup> Ibid,21.

Selain itu dinamika kelompok menjadi faktor yang menghidupkan proses bimbingan kelompok. Dinamika ini terlihat dari interaksi, komunikasi, kerja sama, serta saling menghargai diantara anggota kelompok yang aktif dan produktif, sehingga target layanan bisa diraih dengan optimal. Keberadaan pemimpin kelompok, anggota kelompok dan dinamika kelompok adalah komponen yang saling mendukung dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok agar proses yang berlangsung dapat memberikan manfaat maksimal bagi setiap anggota.

#### 4. Pengertian teknik *role playing*

Teknik *role playing* diterapkan oleh konselor dari sejumlah pendekatan guna membantu klien lebih mengenali diri mereka dan melaksanakan perubahan yang dibutuhkan. Menurut Joyle dan Weil, teknik *role playing* ialah salah satu strategi pembelajaran kelompok sosial. strategi ini menegaskan aspek sosial dalam proses pembelajaran, serta beranggapan jika perilaku kooperatif bisa mendorong perkembangan sosial dan kognitif siswa.<sup>14</sup> Jadi teknik *role playing* ialah suatu metode bermain pada proses bimbingan dan konseling yang bisa memberikan panduan dan bantuan yang bisa diimplementasikan guna menangani permasalahan sosial klien hingga terjadi peralihan positif pada hidup mereka.

---

<sup>14</sup> Endah Susanti Pujiastuti, *Layanan Bimbingan Krlompok & Peningkatan Motivasi Belajar* (Bekasi: Mikro Media Teknologi, 2023), 5.

Melalui kegiatan *role playing*, siswa belajar memahami perasaan, pikiran, serta perilaku dirinya sendiri maupun orang lain. Proses ini memungkinkan siswa guna mengamati sebuah masalah dari sejumlah perspektif yang mana bisa meningkatkan kemampuan empati, komunikasi, dan pengambilan keputusan. Selain itu, teknik ini juga memberikan pengalaman langsung kepada siswa untuk mencoba berbagai bentuk perilaku baru yang lebih adaptif dalam menghadapi situasi sosial.

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, teknik *role playing* digunakan sebagai metode guna mengoptimalkan rasa percaya diri, serta melatih kemampuan mengelola emosi dalam berbagai situasi kehidupan sehari-hari.<sup>15</sup> Dengan memerankan suatu peran tertentu, siswa tidak sekadar mengerti konsep secara teoritis, namun sekaligus mendapatkan pengalaman belajar yang kian nyata dan bermakna. Oleh sebab itu, teknik *role playing* dianggap optimal guna membantu siswa mengembangkan kemampuan pribadi maupun sosial yang dibutuhkan dalam proses perkembangan mereka.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Romlah Tatiek, *Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok* (Malang: Universitas Negeri Malang, 2013), 15.

<sup>16</sup> Ibid, 15

##### 5. Fungsi dan Tujuan teknik *role playing*

Sebagai salah satu metode pembelajaran, *role playing* memiliki berbagai fungsi dan tujuan. Menurut Uno tujuan penerapan *role playing* meliputi:<sup>17</sup>

- a. Membantu siswa menggali perasaan mereka sendiri
- b. Memberikan wawasan dan pemahaman yang berdampak pada sikap, nilai, serta cara pandang siswa
- c. Mengasah keterampilan dan sikap dalam menghadapi serta menyelesaikan masalah
- d. Memahami materi pelajaran melalui berbagai pendekatan yang berbeda.

Berdasarkan konsep-konsep tersebut, tujuan utama teknik *role playing* dalam layanan bimbingan kelompok ialah menolong siswa menemukan makna diri dalam lingkungan sosial serta mengembangkan kemampuan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi dengan dukungan dari anggota kelompok. Melalui kegiatan bermain peran, siswa diberi kesempatan untuk mengekspresikan perasaan, pikiran, serta sikap mereka dalam situasi tertentu secara langsung. Proses ini menyuguhkan peluang kepada siswa guna belajar mengenali berbagai

---

<sup>17</sup> Rossiana Silalahi et al., "Teknik *Role playing* dalam Bimbingan Kelompok," no. 3 (2025), 6

peran sosial yang ada pada keseharian, seperti peran sebagai anggota keluarga, teman, serta bagian dari masyarakat.

Melalui teknik *role playing* siswa turut dapat menyadari bahwa setiap individu memiliki peran, sudut pandang, dan cara merespons suatu situasi yang berbeda-beda. Hal ini membantu siswa mengembangkan empati, meningkatkan kemampuan berkomunikasi, serta memahami perasaan dan perilaku orang lain.<sup>18</sup> Dalam pelaksanaannya, guru atau konselor biasanya terlebih dahulu memperkenalkan suatu permasalahan yang sering terjadi dalam kehidupan siswa, misalnya konflik dengan teman, kesulitan mengendalikan emosi, atau masalah kerja sama dalam kelompok. Setelah itu, guru menunjuk beberapa siswa untuk memerankan tokoh-tokoh yang berkaitan dengan permasalahan tersebut sesuai dengan skenario yang telah disiapkan.

Selama proses bermain peran berlangsung, siswa tidak sekadar berperan sebagai pelaku yang memerankan tokoh tertentu, namun sekaligus menjadi pengamat yang memperhatikan jalannya peran dan interaksi yang terjadi. Setelah kegiatan selesai, guru atau konselor meminta seluruh anggota kelompok guna menjalankan refleksi dan diskusi mengenai peran yang telah dimainkan, perasaan yang muncul, serta pelajaran yang dapat diambil dari situasi tersebut. Melalui tahapan ini,

---

<sup>18</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2011), 214.



siswa diharapkan mampu merefleksikan perilaku mereka sendiri maupun perilaku orang lain, sehingga dapat mengembangkan cara berpikir dan bertindak yang lebih positif dalam menghadapi berbagai situasi sosial.

#### 6. Kelebihan dan kekurangan teknik *role playing*

Untuk memperjelas pemahaman mengenai implementasi teknik *role playing* pada kegiatan bimbingan kelompok, penting guna mengetahui berbagai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki oleh teknik tersebut. Setiap metode pembelajaran maupun teknik bimbingan tentu memiliki keunggulan yang dapat mendukung tercapainya tujuan layanan, namun di sisi berbeda juga memiliki keterbatasan yang harus ditinjau oleh guru atau konselor pada proses pelaksanaannya.

Dengan memahami kelebihan dan kekurangan teknik *role playing*, guru bimbingan dan konseling bisa mengoptimalkan penggunaannya pada kegiatan layanan sehingga manfaat yang diperoleh siswa dapat lebih maksimal. Menurut Rossiana dalam jurnalnya, adapun kelebihan dan kelemahan dari teknik *role playing*:

##### a. Kelebihan teknik *role playing*

- 1) Mengikutsertakan seluruh anggota kelompok dalam kegiatan, sehingga setiap siswa mempunyai peluang guna berpartisipasi aktif dan mengembangkan keterampilan kerja sama.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Rossiana Silalahi et al., "Teknik *Role playing* dalam Bimbingan Kelompok," no. 3 (2025), 8

- 2) Memberikan kebebasan bagi anggota untuk mengambil keputusan dan mengekspresikan diri secara penuh dalam memainkan peran yang diberikan.<sup>20</sup>
  - 3) Teknik ini mudah diimplementasikan dan bisa diterapkan di sejumlah keadaan dan waktu yang berbeda, sehingga fleksibel dalam penggunaannya.<sup>21</sup>
- b. Kekurangan teknik *role playing*
    - a. Sering kali muncul asumsi jika keterampilan interpersonal lebih mudah dipelajari dibandingkan keterampilan teknis, yang dapat mengurangi fokus pada aspek teknis dalam pembelajaran.<sup>22</sup>
    - b. Pengalaman yang didapatkan peserta lewat simulasi tidak selalu sejalan dengan realitas di dunia nyata, terutama jika skenario yang dimainkan kurang relevan atau terlalu sederhana.<sup>23</sup>
    - c. Faktor psikologis seperti cemas dan rasa malu dapat menjadi hambatan bagi peserta dalam menjalankan peran mereka secara maksimal.<sup>24</sup>
    - d. Memerlukan waktu yang cukup panjang, baik dalam persiapan, dan pada pelaksanaannya.<sup>25</sup>

---

<sup>20</sup> Ibid, 8

<sup>21</sup> Ibid, 8

<sup>22</sup> Rossiana Silalahi et al., "Teknik *Role playing* dalam Bimbingan Kelompok," no. 3 (2025), 8

<sup>23</sup> Ibid,9

<sup>24</sup> Ibid,9

<sup>25</sup> Ari Yanto, "Metode Bermain Peran (*Role Playing*) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPS," *Jurnal Cakrawala Pendas*, vol 1, no 1 (2015), 56

7. Tahapan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan mengimplementasikan teknik *role playing*

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, penerapan teknik *role playing* dilakukan lewat beberapa tahapan yang sistematis. Tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok dengan *metode role playing* diantaranya:

- a. Tahap pembentukan

Tahap pembentukan ialah langkah awal dalam pelaksanaan bimbingan kelompok sebelum menginjak tahap peralihan. Pemimpin kelompok memulai aktivitas dengan memperkenalkan diri, kemudian meminta setiap anggota kelompok guna melakukan pengenalan. Lalu pemimpin kelompok menjabarkan pengertian bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*, tujuan pelaksanaan layanan, prinsip-prinsip dan prosedur yang diterapkan, serta memperkenalkan teknik khusus beserta kegiatan untuk membangun keakraban antar anggota.<sup>26</sup>

- b. Tahap peralihan

Tahap peralihan ialah fase atau tahap dimana pemimpin kelompok mulai menjalankan kegiatan bimbingan kelompok.

---

<sup>26</sup> R. Wahyudi, F. Kasih, dan T. Triyono, "Model Rancangan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Metode *Role Playing* dalam Membantu Pencapaian Tugas Perkembangan Peserta Didik," *Jurnal PEMA* (2021),19

Pemimpin kelompok menjabarkan secara rinci aktivitas yang direncanakan, termasuk penggunaan teknik *role playing* yang sesuai dengan topik atau sesuai dengan kebutuhan anggota kelompok.<sup>27</sup>

c. Tahap kegiatan

Tahap inti ini ialah bagian krusial pada pelaksanaan bimbingan kelompok. Anggota kelompok menerapkan teknik *role playing* di bawah bimbingan konselor. Metode yang digunakan adalah permainan peran yang terstruktur, yang diawali dengan pembagian skenario drama kepada setiap anggota kelompok. Selanjutnya, konselor memberikan penjelasan singkat mengenai alur cerita yang akan dipentaskan. Setelah itu, konselor bersama anggota kelompok menetapkan peran masing-masing, menetapkan siapa yang hendak berakting dan siapa yang hendak bertindak sebagai pengamat. Setelah sesi bermain peran selesai, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi yang dipandu oleh konselor. skenario yang digunakan dilengkapi dengan petunjuk bagi pengamat dan pedoman diskusi, sehingga diskusi dapat berlangsung secara terarah, fokus pada tema yang sudah ditetapkan, dan menyuguhkan

---

<sup>27</sup> Ibid,19

peluang bagi seluruh anggota guna mengeksplorasi serta memahami topik secara mendalam<sup>28</sup>

d. Tahap Pengakhiran

Terdapat sejumlah hal yang dilaksanakan, yakni: (1) pemimpin kelompok menyatakan kegiatan akan segera selesai, (2) pemimpin dan anggota kelompok menyampaikan kesan serta hasil kegiatan, (3) pembahasan kegiatan berikutnya, (4), pemimpin kelompok menilai segera pemahaman anggota, kenyamanan, dan rencana penerapan hasil bimbingan.

e. Tahap evaluasi

Tahap ini bermaksud mengidentifikasi hasil kegiatan bimbingan kelompok. Evaluasi dalam bimbingan dan konseling terbagi menjadi dua: proses pelaksanaan dan hasil yang dicapai.<sup>29</sup>

## B. Regulasi Emosi

### 1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi melibatkan usaha guna mengakui perasaan, kemampuan dalam mengelola perilaku yang diakibatkan oleh sikap impuls, serta keterampilan dalam menerapkan strategi yang tepat untuk

---

<sup>28</sup>D. Anggrawati, F. Kasih, dan R. Kardo, "Model Bimbingan Kelompok dengan Metode Role Playing dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi," *Guidance and Counseling Journal* (2021),59.

<sup>29</sup> R. Wahyudi, F. Kasih, dan T. Triyono, "Model Rancangan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Metode *Role Playing* dalam Membantu Pencapaian Tugas Perkembangan Peserta Didik," *Jurnal PEMA* (2021),20.

setiap keadaan yang dialami. Gross mengungkapkan jika regulasi emosi adalah proses individu memengaruhi kapan dan bagaimana emosi dialami serta diekspresikan.<sup>30</sup> Thomson juga mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses intrinsik dan ekstrinsik yang melibatkan pemantauan, penilaian, serta pengubahan respons emosional guna meraih target tertentu.<sup>31</sup> Individu yang mempunyai regulasi emosi bisa menjaga atau bahkan mengoptimalkan perasaan yang mereka alami, baik itu emosi positif maupun negatif. Menurut Cole regulasi emosi menegaskan pada bagaimana dan mengapa emosi bisa mempengaruhi serta menunjang berbagai proses psikologis, misalnya konsentrasi, penyelesaian masalah, dan interaksi sosial. Regulasi emosi yang tidak terkelola dengan tepat bisa memicu implikasi negatif, antara lain menurunnya konsentrasi, terhambatnya kemampuan dalam memecahkan masalah, serta memburuknya kualitas interaksi sosial antar individu.<sup>32</sup>

Bisa dirangkum jika regulasi emosi memegang peranan penting dalam mencapai kesuksesan siswa di sekolah, baik karier, maupun interaksi sosial. Siswa yang tidak memiliki regulasi emosi cenderung sulit beradaptasi, mudah tersinggung, dan sering memanfaatkan keinginan

---

<sup>30</sup>Hanum, Hasmarlin and Hirmaningsih, "Self-Compassion Dan Regulasi Emosi Pada Remaja," *Jurnal Psikologi* 15, (2019): 2,

<sup>31</sup>Ibid, 4

<sup>32</sup>Erlina Listyanti Widuri, "Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama," *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal* 9, (2012): 147,

orang lain, yang berpotensi memicu konflik. Hal ini mengindikasikan jika siswa memerlukan bimbingan agar mereka dapat tertarik dan berpartisipasi dalam kegiatan yang positif, kreatif, dan bernilai produktif.

## 2. Ciri-ciri regulasi emosi

Individu dianggap berhasil melaksanakan regulasi emosi bila mengindikasikan kemampuan kontrol yang memadai pada kemunculan emosi. Diamati melalui lima kecakapan yang diungkapkan oleh Goleman, yakni:<sup>33</sup>

- a. Mampu membangun hubungan interpersonal yang positif pada orang lain yang tercermin dari kepekaan terhadap perasaan dan kebutuhan orang lain.
- b. Mempunyai sikap hati-hati yang ditunjukkan melalui tindakan yang didasarkan pada pertimbangan yang matang sebelum mengambil keputusan.
- c. Memiliki kemampuan beradaptasi yang menggambarkan fleksibilitas individu dalam menghadapi berbagai perubahan dan tantangan.
- d. Tidak mudah menyerah saat menghadapi permasalahan.

---

<sup>33</sup> Anastasya Evi Arnesty and Yoseph Pedhu, "Analisis Korelasi Antara Regulasi Emosi Dan Perilaku Memaafkan Remaja Panti Asuhan," *Psiko Edukasi* 21, (2023): 141–50,

- e. Memiliki pandangan positif berarti lebih sering merasakan emosi positif daripada negatif.

Merujuk pembahasan sebelumnya, bisa dirangkum jika individu yang memiliki kemampuan dalam mengelola emosi (regulasi emosi) ialah individu yang bisa mengatur dan mengendalikan emosi dengan baik di berbagai keadaan. Kemampuan mengelola emosi tidak hanya tampak dari kemampuan untuk menahan atau meredakan emosi yang tidak menyenangkan, tetapi juga keterampilan dalam mengarahkan emosi ke arah yang lebih positif dan konstruktif. Oleh karena itu, regulasi emosi ialah kemampuan yang membantu individu guna meraih kesuksesan dalam aspek pribadi, sosial, maupun akademik, keran membantu seseorang untuk tetap tenang, bijak, dan optimis saat menghadapi beragam situasi.

### 3. Aspek-aspek regulasi emosi

Gross mengungkapkan jika ditemukan empat aspek yang diterapkan guna memilih kemampuan regulasi emosi individu diantaranya: pertama, *strategies to emotion regulation (strategies)* aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam menggunakan berbagai strategi untuk mengelola dan mengubah emosi yang dialami. Individu yang mempunyai regulasi emosi yang tepat sanggup memilih cara yang tepat untuk menenangkan diri, seperti berpikir positif, menarik napas dalam-dalam, atau mengalihkan perhatian pada kegiatan yang lebih



bermanfaat. Kedua, *engaging in goal directed behavior (goals)* aspek ini merujuk pada kecakapan individu tetap fokus pada tujuan atau tugas yang sedang dikerjakan meskipun sedang mengalami emosi tertentu. Individu yang mampu mengatur emosinya tidak mudah teralihkan oleh perasaan marah, sedih, atau kecewa sehingga tetap bisa menuntaskan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik. Ketiga, *control emotional responses (impulse)* aspek ini berkorelasi dengan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan atau impuls yang timbul akibat emosi yang dirasakan. Individu yang mempunyai kontrol emosi yang baik tak langsung meluapkan emosi secara berlebihan, tetapi mampu menahan diri dan mempertimbangkan tindakan yang lebih tepat. Misalnya, siswa tidak langsung marah, membentak, atau melakukan tindakan agresif ketika merasa kesal terhadap teman. Keempat, *acceptance of emotional response (acceptance)* aspek ini berkorelasi dengan kemampuan individu guna menerima emosi yang muncul dalam dirinya tanpa menolak atau menghindarinya. Individu yang bisa menerima emosinya dengan baik bisa memahami bahwa perasaan sedih, marah atau kecewa merupakan pengalaman yang normal dan wajar dialami oleh setiap orang. Dengan menerima emosi tersebut, individu dapat lebih mudah mengelola dan mengekspresikan emosinya secara positif.<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup> T.Y Sari and N. Naqiyah, "Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi Pada Peserta Didik SMK Najlatun Naqiyah," *Jurnal BK UNESA* 13 (2023): 45–49.

Berdasarkan uraian mengenai aspek-aspek regulasi emosi, bisa dirangkum jika regulasi emosi ialah kemampuan individu guna mengelola dan mengendalikan emosinya, sehingga dapat memberikan respons yang tepat terhadap berbagai situasi. Kemampuan ini tidak hanya berkaitan dengan cara seseorang mengurangi atau mengubah emosi yang dirasakan, tetapi juga bagaimana individu tetap mampu bertindak secara positif ketika menghadapi tekanan atau perasaan tertentu.

### C. Penelitian Terdahulu

Sejumlah studi sebelumnya yang berkaitan menjadi rujukan pada studi ini. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan jika teknik *role playing* pada layanan bimbingan kelompok memiliki pengaruh positif pada berbagai aspek perkembangan siswa. Studi mengenai “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Role Play* terhadap Peningkatan *Self Efficacy* dalam Belajar Siswa SMA Negeri 7 Takalar Kecamatan Mangarabombang Kabupaten Takalar”<sup>35</sup> Temuan studi mengindikasikan jika sebelum intervensi diberikan, tingkat efikasi diri belajar siswa pada kelompok eksperimen maupun kontrol tergolong rendah. Sesudah penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role play*, terjadi kenaikan signifikan *self-*

---

<sup>35</sup> Baharuddin, Zulfahmi. "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Play Terhadap Peningkatan Self Efficacy Dalam Belajar Siswa SMA Negeri 7 Takalar Kecamatan Mangarabombang Kabupaten Takalar." (2024).

*efficacy* belajar pada siswa. Studi lainnya mengenai “Penerapan Teknik *Role Play* untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Siswa di SMPN 2 Makassar”<sup>36</sup> mengindikasikan jika penggunaan teknik *role play* terbukti secara signifikan mampu meningkatkan penyesuaian sosial siswa. Melalui kegiatan bermain peran, siswa dapat belajar memahami situasi sosial, mengembangkan kemampuan berinteraksi, serta meningkatkan keterampilan dalam berhubungan dengan teman sebaya. Selain itu, penelitian tentang “Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Role Play* terhadap Kecerdasan Interpersonal Siswa Kelas XII SMA Negeri 7 Medan”<sup>37</sup> mengindikasikan jika layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role play* memberikan dampak positif dalam mengoptimalkan kecerdasan interpersonal siswa.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu sebelumnya, terlihat adanya keserupaan pada studi yang dilaksanakan, yaitu sama-sama menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* sebagai intervensi untuk mendukung pengembangan berbagai aspek kemampuan siswa. Hal ini mengindikasikan jika teknik *role playing* dalam bimbingan kelompok efektif digunakan guna membantu perkembangan diri siswa.

---

<sup>36</sup> Wicaksono, Satria Adil. "Penerapan Teknik *Role Play* Untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Siswa Di SMPN 2 Makassar." (2022).

<sup>37</sup> Anjali, Aurora. Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Role Play* Terhadap Kecerdasan Interpersonal Siswa Kelas XII SMA Negeri 7 Medan TA 2024/2025. Skripsi. *Diss. UNIMED*, 2025.

Meskipun demikian, ditemukan ketidaksamaan antara studi sebelumnya dengan studi yang dilaksanakan, ketidaksamaan ini ada pada variabel yang diteliti. Penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak menekankan pada *peningkatan self-efficacy*, kemampuan penyesuaian sosial, dan kecerdasan interpersonal siswa. Studi ini menitikberatkan pada peningkatan regulasi emosi siswa. Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan karena berdasarkan kondisi di lapangan, khususnya pada siswa SMKN 1 Tana Toraja, masih ada siswa yang mempunyai regulasi emosi yang buruk. Studi ini diupayakan bisa menyuguhkan kontribusi dalam mengembangkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* sebagai salah satu usaha guna mengoptimalkan regulasi emosi siswa.

#### **D. Kerangka Berpikir**

Regulasi emosi ialah kemampuan individu guna mengenali, mengatur, serta mengungkapkan emosi dengan benar sejalan pada kondisi yang dirasakan. Kemampuan regulasi emosi sangat krusial dimiliki oleh siswa, khususnya saat masa remaja, sebab di masa kini siswa sering merasakan peralihan emosi yang cukup intens. Siswa yang mempunyai regulasi emosi yang baik cenderung sanggup mengendalikan perasaan marah, kecewa, atau sedih sehingga dapat berperilaku secara lebih positif dalam lingkungan sekolah maupun sosial. Namun demikian, pada

realitasnya masih terdapat siswa yang belum sanggup mengelola emosinya dengan optimal.

Dari temuan observasi awal yang dilaksanakan di SMKN 1 Tana Toraja, masih terdapat siswa yang menunjukkan regulasi emosi yang rendah, seperti mudah tersinggung, sulit mengendalikan kemarahan, serta menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan terhadap suatu permasalahan. Kondisi tersebut dapat berdampak pada hubungan sosial siswa, proses belajar, serta perkembangan pribadi mereka. Guna menyelesaikan masalah ini diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang bisa menolong peserta didik mengoptimalkan kemampuan regulasi emosi.

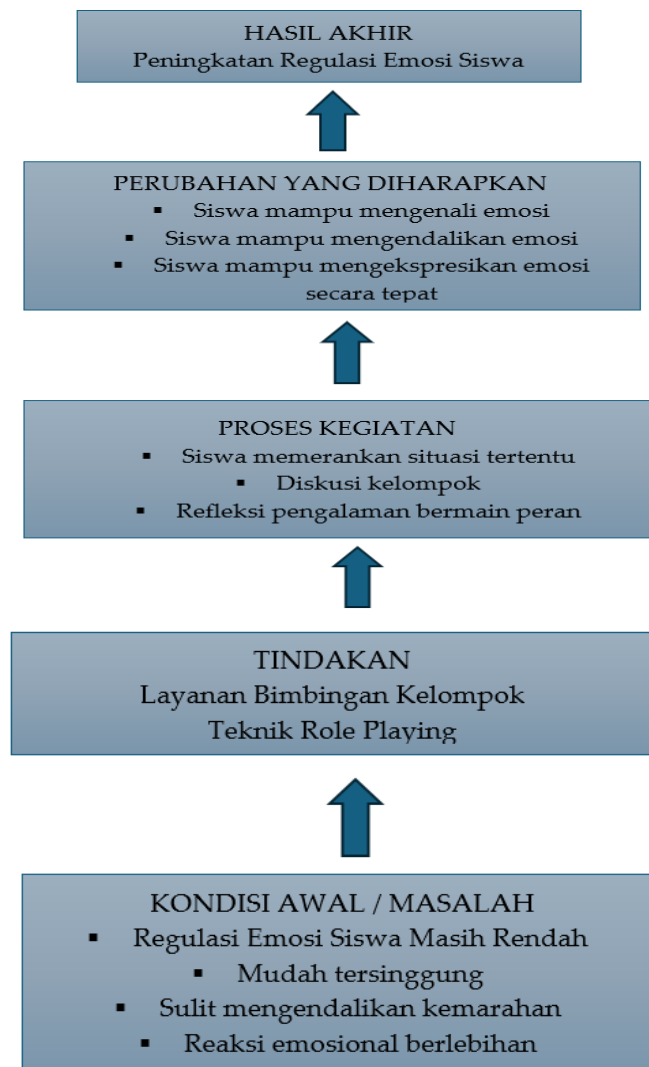
Salah satu bentuk layanan yang bisa dimanfaatkan ialah bimbingan kelompok. Lewat kegiatan bimbingan kelompok, siswa bisa saling berbagi pengalaman, berdiskusi, serta memperoleh pemahaman baru lewat dinamika kelompok yang terwujud. Pada pelaksanaan bimbingan kelompok, salah satu teknik yang bisa diterapkan ialah teknik *role playing* atau bermain peran. Teknik ini menyuguhkan peluang kepada siswa untuk memerankan sebuah situasi yang berkaitan dengan pengalaman emosional keseharian. Lewat kegiatan tersebut siswa bisa mengenali perasaan diri sendiri serta orang lain, belajar mengendalikan emosi, serta menemukan cara yang lebih tepat dalam merespons suatu situasi. Melalui penerapan layanan bimbingan kelompok

dengan teknik *role playing*, siswa didorong agar mendapatkan pengalaman belajar yang konkret dan bermakna terkait pengelolaan emosi.

Dengan demikian kemampuan regulasi emosi siswa dapat meningkat sehingga mereka mampu mengontrol emosi, berperilaku lebih positif, serta menjalin hubungan sosial yang lebih baik. Merujuk pembahasan ini, bisa diasumsikan jika layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* bisa jadi salah satu langkah dalam meningkatkan regulasi emosi siswa SMKN 1 Tana Toraja.

Berlandaskan penjabaran sebelumnya, kerangka berpikir studi ini bisa divisualisasikan yakni:

Bagan II. 1 Kerangka berpikir



#### **E. Hipotesis Penelitian**

Melalui layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* dapat meningkatkan regulasi emosi siswa SMKN 1 Tana Toraja.