



## Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama

Indah Hidayati ✉, Mulawarman, dan Awalya

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima 12 Desember 2017

Disetujui 15 Desember 2017

Dipublikasikan 31 Desember 2017

*Keywords:*

group guidance., emotion regulation., sociodrama.

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sociodrama untuk meningkatkan regulasi emosi siswa. Metode yang digunakan adalah pre-experimental design, dengan menggunakan One group pretest-posttest design. Penelitian ini menggunakan purposive sampling, dengan subyek penelitian sebanyak 8 siswa SMK Negeri 1 Semarang, treatment 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 sociodrama dapat meningkatkan regulasi emosi siswa.

### Abstract

*The purpose of this study was to test the effectiveness of group counseling services with sociodrama techniques to improve students' emotional regulation. The method used is pre-experimental design, using One group pretest-posttest design. This study uses purposive sampling, with the subject of research as many as 8 students of SMK Negeri 1 Semarang, for treatment is done 8 times and each meeting for 45 minutes with 6 different themes among others perseverance and striving, value in being friend, developing hobbies, tolerance, hope, and timely. The data collection tool uses the scale of emotional regulation with a coefficient of reliability of 0.90. This study showed an increase in emotional regulation of students before and after treatment was given significantly ( $Z = -2.524, P < 0.05$ ). It can be concluded that group counseling service with sociodrama technique can improve student's emotional regulation.*

**How to cite:** Hidayati, Indah, Mulawarman dan Awalyah .(2017). Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory And Application*, 6(4), 27-34

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini remaja mengalami perkembangan mencapai kematangan fisik, mental, sosial, dan emosional. Umumnya masa ini berlangsung sekitar umur 13 tahun sampai umur 18 tahun yaitu masa anak duduk di bangku sekolah menengah. Masa ini biasanya dirasakan sebagai masa sulit baik untuk remaja sendiri maupun keluarga. Masa remaja biasanya memiliki energi yang besar, emosi berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang dan khawatir kesepian. Ali & Asrori (2005). Kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya adalah definisi dari regulasi emosi Gross (2007).

Namun pada kenyataannya di lapangan siswa yang seharusnya sudah mengalami kematangan fisik di usia remaja tapi faktanya siswa masih belum bisa mengatur emosinya atau meregulasi emosinya secara tepat, sehingga siswa mengalami kecemasan dalam hidupnya dan mengalami berbagai masalah.

Aspek-aspek regulasi emosi menurut Gross (2007) adalah dapat mengatur emosi dengan baik, baik itu emosi positif maupun emosi negatif, dapat mengendalikan emosi secara sadar, mudah dan otomatis, dapat menguasai situasi stress yang menekan akibat dari masalah yang dihadapinya. Goleman (1996) mengemukakan ciri-ciri anak yang mampu melakukan regulasi emosi dengan baik diantaranya adalah: toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi dan pengelolaan amarah, berkurangnya ejekan verbal, perkelahian dan gangguan di ruang kelas, mampu mengungkapkan marah dengan tepat tanpa berkelahi, perasaan yang lebih positif tentang diri sendiri, sekolah dan keluarga, lebih baik dalam menangani ketegangan jiwa, berkurangnya kesepian dan kecemasan dalam pergaulan.

Saputri dan Sugiariyanti (2016) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa sibling rivalry memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan regulasi emosi. Maknanya semakin rendah regulasi emosi siswa maka tingkat sibling rivalry nya akan semakin tinggi dan hal itu disebabkan karena kurang bisanya indi-

vidu dalam meregulasi emosinya.

Studi awal yang dilakukan peneliti di SMK Negeri 1 Semarang, di kelas X TP3RTV (Teknik Produksi dan Penyiaran Program Radio dan TV)1 dan TP3RTV 2 peneliti menemukan banyak siswa yang kurang bisa mengendalikan emosinya misalnya siswa yang tidak bisa mengendalikan emosi senangnya ada 39%, siswa yang tidak bisa mengendalikan emosi sedihnya ada 86%, adanya permusuhan antar siswa 31%, adanya geng di dalam kelas 50%, belum bisa mengendalikan emosinya saat dimarahi temannya 36%, belum bisa mengendalikan emosi saat diejek teman 27%, banyak siswa yang mengejek teman dikelas, marah dengan sahabat dan sahabat menjadi musuh 69%. Oleh sebab itu peneliti ingin meningkatkan regulasi emosi di SMK Negeri 1 Semarang karena rendahnya tingkat regulasi emosi tersebut.

Kemampuan mengekspresikan emosi yang dilakukan baik secara lisan maupun tulisan dapat membantu meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik pada seseorang saat menghadapi peristiwa traumatik dalam hidupnya dan membantu mengatasi distress psikologis. Greenberg (dalam Mawardah & Adiyanti 2014). Individu dapat mengatasi sendiri permasalahannya dalam hidup, terutama bila mereka menggunakan kesadaran akan pengalaman yang sedang dialami dan dunia sekitarnya melalui kemampuan mengekspresikan emosi.

Remaja melakukan sesuatu tanpa berfikir panjang, meskipun mengetahui risiko yang akan dihadapi. Perilaku menentang yang dilakukan oleh remaja terkait dengan kurangnya remaja dalam mengelola emosi yang dirasakan, oleh karena itu remaja harus memiliki kontrol emosi atau regulasi emosi yang baik. Gross (2007) Ada beberapa aspek yang dipengaruhi oleh regulasi emosi diantaranya adalah developmental, personality, social, clinical, biological, dan cognitive. Dalam penelitian ini regulasi emosi mempengaruhi bidang sosial siswa oleh karena itu salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi rendahnya regulasi emosi siswa adalah dengan teknik sosiodrama. Elqurahma dan Pamudya (2014). Namun dalam pemberian teknik sosiodrama juga dibutuhkan suatu layanan yang akan menjadi wadah dalam pemberian teknik sosiodrama yaitu layanan bimbingan kelompok.

Prayitno (1995) mengemukakan tujuan bimbingan kelompok adalah: mampu berbicara di depan orang banyak, belajar menghargai

pendapat orang lain, mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif), dapat bertenggang rasa, dan bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya. Tujuan bimbingan kelompok diatas yaitu dengan di laksanakan bimbingan kelompok diharapkan anggota kelompok mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif) oleh sebab itu peneliti menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMK N 1 Semarang.

Bimbingan kelompok memiliki beberapa teknik yang dapat diterapkan sesuai kebutuhan dan pelaksanaannya salah satu teknik tersebut adalah sosiodrama. Aini, Sugiharto & Sutoyo (2014). Ahyani, L.N., & Dhini. R. D. (2011) mengemukakan bahwa sosiodrama adalah interaksi antara lingkungan yaitu interaksi yang terjadi diantara anggota kelompok dan skema kognitif dari individu yang selanjutnya membentuk perilaku. Dalam bermain drama maka semua aspek dalam individu terlihat yaitu kinestetik, intuitif, emosi dan kognitif, sehingga individu memperoleh media untuk katarsis dan melatih secara langsung perilaku yang baru.

Hurlock (1978) mengemukakan bahwa pengekspresian emosi sangatlah penting karena persiapan fisik dan mental untuk berinteraksi akan muncul apabila emosi dapat dilepaskan dengan cara yang benar. Berbagai cara mengekspresikan emosi secara terkendali itu tidak ada satupun yang sesuai dan menimbulkan kemarahan, sehingga peneliti menggunakan teknik sosiodrama agar siswa dapat mengekspresikan emosinya secara benar.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan regulasi emosi siswa di SMK Negeri 1 Semarang.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian pre-experimental design. Dalam penelitian ini penelitian menggunakan model one group pretest-posttest design. Metode one group pretest-posttest adalah salah satu kelompok yang diberikan perlakuan yang sama sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan tertentu untuk mengetahui pengaruh dari variabel satu dengan yang lainnya. Su-

byek penelitian ini adalah 8 siswa yang memiliki regulasi emosi rendah, sedang, dan tinggi di SMK Negeri 1 Semarang. Pengambilan subyek untuk penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Pemilihan subyek penelitian berdasarkan hasil kategori regulasi emosi melalui kriteria inklusi dan eksklusi. Pelaksanaan layanan dilakukan sebanyak 6 kali setiap pertemuan selama 45 menit dengan tema gigih dan berusaha, nilai dalam berteman, mengembangkan hobi, toleransi, harapan, dan tepat waktu. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama (Y) dan regulasi emosi (X). Hubungan antara variabel (X) dan variabel (Y) adalah hubungan sebab akibat yaitu bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama meningkatkan regulasi emosi siswa.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologis yang berupa skala regulasi emosi sebagai alat ukur yang dapat mengungkapkan indikator yaitu mengatur emosi, mengontrol emosi, coping stres. Interpretasi jawaban menggunakan lima alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak sesuai (STS). Hasil jawaban positif responden tersebut kemudian dianalisis dengan rentangan 5 (SS), 4 (S) 3 (KS), 2 (TS), 1 (STS) sedangkan untuk jawaban negatif 5 (STS), 4 (TS), 3 (KS), 2 (S), 1 (SS). Sebagai pendukung penelitian menggunakan panduan perlakuan, dan angket. Teknik pengambilan data dalam panduan perlakuan dilakukan untuk siswa yang memiliki tingkat regulasi emosi rendah, sedang dan tinggi agar dinamika kelompok berjalan sesuai dengan tujuan.

Validitas item skala regulasi emosi dari 45 item menjadi 33 item yang tidak valid adalah 12 item dalam penentuan valid tidak valid sutau item menggunakan rumus koefisien product moment. Uji Reliabilitas menggunakan koefisien alpha cronbach diperoleh hasil 0,90. Validitas instrumen penelitian menggunakan validitas kontruk dengan experts judgment dan validitas isi dengan uji literasi uji keterbacaan item. Uji hipotesis penelitian ini menggunakan wilcoxon signed rank test untuk mengetahui keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif (Mean dan Standar Deviasi) dan analisis data kuantitatif inferensial. Analisis kuantitati deskriptif untuk mengetahui tingkatan regulasi emosi pada

siswa sebelum diberikan perlakuan. Kedua, untuk mengetahui tingkat regulasi emosi siswa setelah diberikan perlakuan. ketiga, hasil analisis kuantitatif inferensial uji hipotesis (uji wilcoxon) yaitu untuk membuktikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa.

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa hasil sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dari kedelapan konseli yang menunjukkan nilai total rata-rata kategori rendah yaitu ( $M= 2,5$   $SD= 1,0$ ) dengan perilaku siswa yaitu kurang bisa mengatur emosi, mengontrol emosi dan menemukan solusi dari masalah yang dialami. Sedangkan setelah diberikan pada kedelapan konseli tersebut menunjukkan nilai total rata-rata dengan kategori sedang yaitu ( $M=3,0$   $SD= 1,1$ ). Dari kedelapan konseli yang mengalami peningkatan sangat baik yaitu R8 dengan selisih nilai rata-rata pre test dan post test yang telah dilakukan yaitu ( $M=1,4$   $SD 01$ ) dikarenakan dalam pemberian layanan dia sangat bersemangat untuk mengikuti layanan dan dia aktif dalam berperan serta menanggapi permasalahan yang ada pada saat sosiodrama.

Berdasarkan hasil tabel 2 maka hasil yang diperoleh dari data pre-test Regulasi Emosi per indikator sebelum diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dari kedelapan konseli yang menunjukkan nilai total rata-rata kategori rendah yaitu ( $M= 2,5$   $SD= 1,0$ ) Konseli yang mendapatkan nilai rata-rata dari kategori rendah dari yang lain yaitu R7 dengan nilai ( $M=2,1$   $SD= 0,9$ ) dan R4 ( $M= 2,1$   $SD= 1,0$ ).

Berdasarkan hasil tabel 3 maka hasil yang diperoleh dari data post-test Regulasi Emosi per indikator sesudah diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama yaitu dapat dilihat pada tabel 4.6 yang menunjukkan hasil dengan nilai total rata-rata sedang yaitu dengan nilai ( $M= 2,9$   $SD= 1,1$ ) dengan ditunjukkan bahwa siswa sudah mampu mengendalikan dan mengatur emosinya dan memelihara emosi positif yang dimiliki, misalnya individu dapat merasakan kebahagiaan saat sesuatu yang dialami belum sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat diketahui ( $Z=-2,524$ ,  $P< 0,05$ ) dengan kata lain bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data awal yang peneliti dapat dari hasil skala regulasi emosi menunjukkan bahwa siswa dalam mengontrol emosi masih rendah. Penjelasan diatas dapat diperkuat dari hasil pre-test ada 5 siswa yang memiliki kategori rendah dalam mengontrol emosi.

Siswa lebih meluapkan emosi negatifnya saat marah dan belum mempunyai kontrol dalam menahan kemarahannya hal ini disebabkan karena pada usia remaja siswa cenderung melampiaskan emosinya kepada siapapun dan apapun yang ada di depannya dan siswa memiliki emosi berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. siswa sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, khawatir dan kesepian. Hal ini diperkuat dengan penelitiannya Fitriani dan Alsa (2015). yaitu siswa seharusnya memiliki korelasi antara perilaku dan emosi di kalangan remaja, remaja yang memiliki regulasi emosi rendah dapat mengalami beragam bentuk psikopatologi remaja baik dari gangguan internal maupun eksternal. Selain itu diperkuat dengan penelitian Denollete. J (2008) mengungkapkan bahwa situasi yang tidak menyenangkan disebabkan oleh perilaku seseorang yang akan menyebabkan penyesalan, rasa malu, atau rasa bersalah misalnya adalah saat seseorang berfikir bahwa orang lain berencana untuk menyakiti itu adalah hasil dari regulasi emosi yang terjadi.

Namun siswa memiliki rata-rata nilai tertinggi pada indikator coping stres dengan kategori sedang dikarenakan siswa lebih sering diajarkan untuk mencari solusi dari setiap masalah dan dengan adanya beberapa pilihan solusi tersebut siswa diminta untuk tegas dalam menolak ataupun menerima hal-hal yang baik atau kurang baik untuk dirinya yang akan dilaksanakan untuk mengurangi kecemasannya. Hal ini diperkuat dari juranl Silaen dan Kartika (2015) semakin tinggi asertivitas siswa maka semakin tinggi pula tingkat regulasi emosi, jika semakin rendah asertivitas siswa maka akan semakin rendah pula tingkat regulasi emosinya. Asertivitas yang tinggi akan membuat siswa mampu menentukan sikap dan memutuskan apa yang diinginkan serta berani menunjukkan sikap penolakan. Selain itu juga dapat dibuktikan dari penelitian Vourela, M & Lauri, N (2004) menyebutkan bahwa walaupun kehadiran teknologi sangat jelas dalam lingkungan pembelajaran namun tidak demikian, yang mempengaruhi regulasi emo-

**Tabel 1.** Tingkatan Regulasi Emosi Pre test dan Post test Setiap Subyek Penelitian

Respon - den	Pretest				Posttest				Peningkatan
	Skor	M	SD	Kategori	Skor	M	SD	Kategori	
R1	107	3,4	1,1	Tinggi	109	3,5	1,2	Tinggi	2
R2	69	2,2	0,9	Rendah	86	2,7	1,0	Sedang	7
R3	68	2,1	1,0	Rendah	84	2,7	1,1	Sedang	6
R4	67	2,1	1,0	Rendah	88	2,8	1,1	Sedang	11
R5	90	2,9	0,9	Sedang	103	3,2	0,9	Tinggi	13
R6	92	2,9	1,2	Sedang	106	3,4	1,3	Tinggi	14
R7	67	2,1	0,9	Rendah	82	2,6	1,0	Sedang	5
R8	75	2,4	1,0	Rendah	89	3,8	1,1	sedang	13
Rata-rata	80,3	2,5	1,0	Rendah	93,3	3,0	1,1	Sedang	71

**Tabel 2.** Hasil Pre-Tes Tingkat Regulasi Emosi Siswa Berdasarkan Setiap Indikator

Subyek	Pre-Tes					
	Mengatur Emosi		Mengontrol Emosi		Coping Stres	
	M	SD	M	SD	M	SD
R1	3,8	0,8	3,1	1,2	3,5	1,3
R2	2,5	1,0	2,0	0,7	2,3	1,1
R3	2,0	0,9	2,2	0,8	2,3	1,2
R4	1,6	0,7	2,5	1,0	2,3	1,0
R5	3,2	1,1	2,6	0,9	2,9	0,9
R6	3,2	1,0	2,7	1,2	3,0	1,3
R7	2,0	0,9	2,0	0,8	2,4	0,9
R8	2,5	1,4	2,5	1,0	2,3	0,8
Rata-Rata	2,6	1,0	2,5	1,0	2,6	1,1
Kategori	Sedang		Rendah		Sedang	

si adalah reaksi pengalaman yang efektif saat menggunakan lingkungan belajar. Jadi siswa akan terbiasa menemukan solusi dari masalah salah satunya adalah dari pengalaman sebelumnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan regulasi emosi siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama yaitu dari kategori sedang menjadi tinggi pada indikator mengatur emosi, dari kategori rendah menjadi sedang pada indikator mengontrol emosi, dan coping stres dari sedang tetap sedang. Hal ini sejalan dengan pendapat Pamudya (2015) pemberian teknik sosiodrama memberikan pengaruh dalam peningkatan kecerdasan emosi peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Kebakkramat. Berdasarkan pendapat diatas dapat diketahui bahwa kecerdasan emosi dapat meningkat dengan diberikannya teknik sosiodrama, pada kecerdas-

an emosi itu ada beberapa ciri salah satunya adalah regulasi emosi.

Hasil diatas juga akan diperkuat dengan penelitian dari McLennan, D. M. P (2008) yang menyebutkan bahwa sosiodrama adalah sebagai alat untuk menciptakan hubungan peduli atau empati pada individu di dalam ruang kelas. Yang memperlihatkan jika individu dapat berempati terhadap temannya maka dapat didartikan bahwa dia mampu mengekspresikan emosi nya secara tepat.

Ada beberapa cara atau strategi dalam meningkatkan regulasi emosi menurut Gross (2007) yaitu Cognitive Reappraise dan Ekspresive Supression, namun dalam penelitian ini sosiodrama termasuk dalam cognitive reappraise pada Cooperative Change (perubahan kognitif) yaitu peneliti mengubah cara berfikir siswa tentang situasi untuk mengatur emosinya dan dimasukkan dalam teks sosiodrama jadi dalam

**Tabel 3.** Hasil Post-Tes Tingkat Regulasi Emosi Siswa Berdasarkan Setiap Indikator

Subyek	Pre-Tes					
	Mengatur Emosi		Mengontrol Emosi		Coping Stres	
	M	SD	M	SD	M	SD
R1	3,8	1,1	3,3	1,4	3,4	1,3
R2	3,2	1,0	2,6	1,1	2,5	0,9
R3	3,0	1,0	2,7	1,3	2,5	1,0
R4	3,1	1,1	2,8	1,0	2,6	1,3
R5	3,7	1,0	3,2	1,0	3,0	0,9
R6	3,8	1,5	3,3	1,2	3,1	1,3
R7	2,8	1,2	2,7	0,9	2,4	1,1
R8	3,2	0,8	3,0	0,8	2,5	1,4
Rata-Rata	3,3	1,1	2,9	1,1	2,7	1,2
Kategori	Tinggi		Sedang		Sedang	

**Tabel 4.** Hasil Uji Hipotesis (Wilcoxon)

T <sub>1</sub>		T <sub>2</sub>		Z	P
M	SD	M	SD		
2,4	1,0	2,9	1,1	-2,524	0,012

permainan peran siswa juga diajarkan untuk mengubah cara mengatur emosi yang kurang tepat menjadi tepat dan menemukan solusi dari masalah yang diperankan dalam sosiodrama tersebut.

Peningkatan tertinggi dalam penelitian ini adalah pada indikator mengontrol emosi dengan kategori rendah menjadi sedang dikarenakan siswa lebih bisa belajar dengan cepat dan meresapi serta merespon ekspresi pada indikator mengontrol emosi karena dalam keseharian siswa akan lebih banyak kegiatan untuk mengekspresikan emosinya secara tepat dan menahan emosi negatif.

Siswa dapat dikatakan memiliki regulasi emosi yang tinggi adalah jika siswa tersebut dapat mengatur emosi yang muncul pada dirinya, mengontrol emosi baik positif maupun negatif, dan coping stres. Berdasarkan pendapat Fitriani dan Alsa, (2015) regulasi emosi adalah pusat dari korelasi antara perilaku dan emosi di kalangan remaja, remaja yang memiliki regulasi emosi rendah dapat mengalami beragam bentuk psikopatologi remaja baik dari gangguan internal maupun eksternal.

Berkaitan dengan pendapat diatas diperoleh data bahwa terdapat lima siswa yang kesemuanya siswa perempuan yang memiliki regulasi emosi rendah dan bukan siswa laki-laki. Diperkuat berdasarkan penelitian Nisfiannoor

dan Kartika, (2004) mengemukakan bahwa anak perempuan yang berusia 7-17 tahun lebih mampu meluapkan emosi jika dibandingkan dengan anak laki-laki, dan anak perempuan mencari dukungan lebih banyak jika dibandingkan dengan anak laki-laki yang lebih memilih untuk meluapkan emosinya dengan melakukan latihan fisik.

Siswa perempuan memiliki kategori rendah pada indikator mengontrol emosi namun tinggi pada indikator mengatur emosi positif dikarenakan siswa perempuan lebih sering meluapkan emosinya dan lebih sering diam saat merasa bahagia. diperkuat dengan penelitian Businaro, Pons, dan Albanese (2015) regulasi emosi positif laki-laki 10% dan perempuan 20% yang mempengaruhi keputusan terhadap diri.

Prayitno (1995) mengemukakan tujuan bimbingan kelompok adalah: mampu berbicara di depan orang banyak, belajar menghargai pendapat orang lain, mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif), dapat bertenggang rasa, dan bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya. Pendapat diatas memberikan pandangan bahwa bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan regulasi emosi sebab dalam bimbingan kelompok memiliki tujuan untuk menahan emosi dan hal tersebut sesu-

ai dengan indikator regulasi emosi yaitu pada indikator mengontrol emosi dan deskriptor menahan emosi engatif.

Kaitan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan regulasi emosi siswa di SMK Negeri 1 Semarang yaitu dalam bimbingan kelompok memiliki dinamika kelompok yang mengharuskan setiap anggota kelompok mengemukakan pendapatnya daln saling terbuka. Sedangkan teknik sosiodrama mengharuskan anggota kelompok untuk mengekspresikan perasaannya. Berhubungan dengan regulasi emosi yaitu siswa dikatakan dapat meregulasikan emosinya dengan baik jika dapat mengekspresikan emosi positifnya dengan tepat. Sesuai dengan pendapat Pamudya (2015) adanya pengaruh kecerdasan emosi peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Kebakkramat setelah diberikan layanan sosiodrama, karena dalam pemberian layanan sosiodrama dapat meningkatkan kecerdasan emosi peserta didik dan dengan kecerdasan emosi yang tinggi maka tingkat regulasi emosi juga akan bisa dikendalikan.

Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama berpengaruh terhadap regulasi emosi siswa SMK Negeri 1 Semarang. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan nilai dari pre test dan post test yang telah dilakukan selama treatment berlangsung.

## SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil pembahasan pada bab diatas mengenai keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMK Negeri 1 Semarang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Tingkat regulasi emosi sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama menunjukkan kelima konseli memperoleh nilai total rata-rata kategori rendah, dua sedang dan satu tinggi. Tingkat regulasi emosi siswa setelah diberikan bimbingan kelompok teknik sosiodrama menunjukkan peningkatan regulasi emosi yaitu dengan kategori sedang. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama secara signifikan efektif untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa. Adanya peningkatan perilaku yang ditunjukkan sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Saran bagi peneliti selanjutnya bisa menggunakan konseling individu dengan teknik reframing.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, L.N, & Dhini, R.D. (2011). Metode Sosiodrama dalam Meningkatkan Kecerdasan Moral Anak. Fakultas Psikologi UMK. *Jurnal Sosial dan Budaya*, 4(2), 143-149.
- Ali, M. & M. Asrori. (2005). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Aini, N., D.Y.P. Sugiharto, & A. Sutoyo. (2014). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa. *Unniversitas Negeri Semarang. Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 105-110.
- Businaro, N, F. Pons, & Ottavia Albanese. 2015. Do Intelligence, Intensity Of Felt Emotions and Emotional Regulation Have an Impact on Life Satisfaction? A Quali-Quantitative Study on Subjective Wellbeing With Italian Children Aged 8-11. *Springer*. 3(10), 439-458.
- Denollete, J. Et al. 2008. *Emotional Regulation Conceptual and Clinical Issues*. Springer: 3-10
- Elqurahma, D.S & C. Pamudya. 2015. Sosiodrama untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Kebakkramat. *Universitas Sebelas Maret. Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(1) 1-10.
- Fitriani, Y & A. Alsa. 2015. Relaksasi Autogenik Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMP. *Gajah Mada Jurnal Of Profesional Psychology*. 1(3), 149-162.
- Gross, J.J. 2007. *Handbook Of Emotional Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Goleman, Daniel. 1999. *Emotional Intelligence Kecerdasan Emosional Mengapa EQ Lebih Penting dari IQ*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, Elizabeth, B. 1978. *Perkembangan Anak Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Mawardah, M & M.G. Adiyanti. 2014. Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku (Cyberbullying). *Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada. Jurnal psikologi*. 41(1), 60-73.
- McLennan, P. M. P. 2008. *The Benefit of Using Sociodrama in the Elementary Classroom: Promoting Caring Relationships Among Educators and Students*. Springer. 2 (10): 451-456.
- Nisfiannoor, M & Y. Kartika. 2004. Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Universitas Tarumanegara. Jurnal Psikologi*. 2(2), 160-178.
- Pramudya, D.S. 2015. Sosiodrama Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri Kebakkramat. *Unniversitas Sebelas Maret. Jurnal Psikologi*. 1(1), 1-10.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Silaen, C. A & Kartika S.D. 2015. Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas (Studi

- Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang). Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*. 4(2), 175-181.
- Vourela, M & Lauri, N. 2004. Exsperienced Emotions, Emotion Regulation and Student Activity in a web- Based earning. University of Turku Finland. *European Journal of Psychology of Education*. 4. (19): 423-436.
- interpersonal pada remaja putus sekolah.(3).1.
- Rakhmat, Jalaluddin. 2005. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Septiani,Widyawati.2017. Hubungan Pola Asuh Demokratis dan Konsep Diri terhadap Perkembangan Kecerdasan Emosional. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 6(3).22-26.
- Sobur, Alex. 2013. *Psikologi Umum dalam Lintas Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sugiyo. 2005. *Komunikasi AntarPribadi*. Semarang: Unnes Press.
- Suranto. 2011. *Komunikasi Interpersonal*. Graha ilmu. Yogyakarta
- Syam. Nina W. 2014. *Psikologi Sosial Sebagai Akar Ilmu Komunikasi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Wonodihadrjo, Felicia. 2014. Komunikasi Kelompok Yang Mempengaruhi Konsep Diri Dalam Komunitas Cosplay“COSURA” Surabaya. *Jurnal E--Komunikasi*.(2).3.