

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *ROLE PLAYING* DALAM MENGELOLA EMOSI DIRI SISWA SMA DENGAN PENDEKATAN PENDIDIKAN ISLAM

Siska Ardilla Anggraini
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
anggrainisiska881@gmail.com

Ali Daud Hasibuan
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
alidaudhasibuan@uinsu.ac.id

Ira Suryani
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
irasuryani@uinsu.ac.id

ABSTRACT

The study entitled "The Effect of Group Guidance Role Playing Techniques in Managing High School Students' Self-Emotions with an Islamic Education Approach" aims to overcome the problem of managing students' emotions that often trigger disputes, difficulties in expressing emotions, and excessive joking behavior. This study used a quantitative approach with a One Group Pretest-Posttest design and involved 10 grade X students at SMA Budi Agung Medan who were selected through purposive sampling. Data were collected using emotion management scale and analyzed by Wilcoxon test. The results showed that the role playing technique significantly improved students' ability to manage emotions, with a value of Zhitung = -2.803 and $p = 0.005 < 0.05$. These findings indicate the importance of implementing group guidance services with specific techniques in schools to develop students' potential.

Keywords: *group guidance, role playing, managing one's own emotions*

ABSTRAK

Penelitian berjudul "Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Role Playing* dalam Mengelola Emosi Diri Siswa SMA dengan Pendekatan Pendidikan Islam" bertujuan untuk mengatasi masalah pengelolaan emosi siswa yang sering memicu perselisihan, kesulitan dalam mengekspresikan emosi, dan perilaku bercanda yang berlebihan. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One Group Pretest-Posttest* dan melibatkan 10 siswa kelas X di SMA Budi Agung Medan yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala pengelolaan emosi dan dianalisis dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *role playing* secara signifikan meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi, dengan nilai Zhitung = -2,803 dan $p = 0,005 < 0,05$. Temuan ini menunjukkan pentingnya penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik khusus di sekolah untuk mengembangkan potensi siswa.

Kata Kunci: *bimbingan kelompok, role playing, mengelola emosi diri*

PENDAHULUAN

Menurut Goelmen, kemampuan untuk mengawasi perasaan adalah kemampuan untuk mengeluarkan sentimen negatif dan mengatasi perasaan sehingga perasaan tersebut dapat dikomunikasikan secara tepat dan dengan cara yang sesuai, sehingga terjadi penyesuaian dalam diri seseorang.¹ Penelitian dalam Jurnal Program Studi PGSD FIP UNIMED oleh Riaty menyatakan bahwa siswa cenderung emosional karena mereka tidak mampu mengendalikan dorongan hati dan menahan rasa frustrasi mereka.² Oleh karena itu, ketika siswa sedang marah atau kesal, mereka tidak dapat berpikir jernih karena emosinya telah melumpuhkan kemampuan berpikirnya, dan hanya memikirkan cara untuk melampiaskan amarahnya. Hal ini dibuktikan dengan seringnya siswa melanggar peraturan, datang terlambat, membolos, gagal menyelesaikan tugas, prestasi akademik buruk, berdebat dengan guru, bahkan berdebat dengan teman.

Berdasarkan temuan lapangan di SMA Swasta Budi Agung Medan menunjukkan bahwa terdapat siswa yang belum mampu mengelola emosinya dengan baik, seperti sering terjadi perselisihan antar siswa yang menyebabkan perkelahian, ada beberapa siswa yang tidak mampu menunjukkan emosinya, sehingga hanya diam tanpa melakukan pembelaan, siswa bercanda berlebihan yang menyebabkan melukai perasaan temannya. Berdasarkan hal tersebut, diperlukan pendampingan, pengawasan, dan intervensi yang tepat untuk menangani masalah pengelolaan emosi siswa. Dalam hal ini diperlukan peran Bimbingan Konseling dalam pengelolaan emosi siswa. Dalam hal pengelolaan emosi, layanan yang tepat adalah layanan bimbingan kelompok.

Penelitian Purnama menunjukkan bahwa manfaat ini berhasil dalam mengembangkan kapasitas untuk mengawasi perasaan siswa di SMA Negeri 8 Kota Bengkulu³. Pengarahan kelompok dapat menjadi strategi untuk memberikan bantuan kepada siswa yang kurang mampu melalui latihan-latihan kelompok. Penelitian dalam Jurnal Bimbingan Konseling Islam oleh Trinova mengungkapkan bahwa bimbingan kelompok berfungsi sebagai sarana untuk mendukung perkembangan optimal setiap peserta didik, memungkinkan mereka

¹ Goelman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Gramedia Pustaka Utama

² Riaty, B. (2015). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa. *Jurnal Program Studi PGSD FIP UNIMED*, 3(1), 129-137.

³ Purnama, S., Dharmayana, I. W., & Sinthia, R. (2018). *PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA KELAS XI DI SMA N 8 KOTA BENGKULU*. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 106-114

memanfaatkan pengalaman pendidikan ini untuk diri mereka sendiri.⁴ Prayitno menjelaskan bahwa salah satu cara untuk mempersiapkan para siswa agar dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengawasi perasaan adalah melalui bimbingan kelompok.⁵

Peneliti memilih Strategi Bermain Peran berdasarkan temuan Hernaningsih & Giyoto yang menunjukkan dampak positifnya terhadap pemahaman dan semangat belajar siswa. Dalam strategi ini, siswa belajar untuk mengidentifikasi masalah individu dengan bantuan dari teman sekelas dalam kelompok. Bermain peran dilakukan secara teratur di mana anggota kelompok mengambil peran yang dinamis. Individu dalam kelompok memerankan situasi yang dihadapi oleh "klien" mereka. Melalui tindakan ini, siswa berkolaborasi dengan kelompok mereka untuk mengeksplorasi dan memerankan skenario yang realistis.⁶ Siswa diberi kesempatan untuk memodelkan, menganalisis, dan mengambil peran karakter tertentu melalui dramatisasi. Dengan memerankan peran secara mendalam, para peserta dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam memahami dan merespons perasaan mereka sendiri dan orang lain. Pendekatan pendidikan Islam dalam hal ini mempromosikan kesadaran diri melalui pemberian contoh peran, memperkuat keterampilan emosional, dan membangun kebiasaan yang positif dalam pengelolaan emosi.

Berdasarkan pernyataan tersebut, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam. Oleh karena itu, judul yang digunakan adalah “Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Role Playing* dalam Mengelola Emosi Diri Siswa SMA dengan Pendekatan Pendidikan Islam”.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *Pre-Experimental*. Menurut V. Wiratna Sujarweni penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau cara lain dari kuantifikasi (pengukuran)⁷. Sependapat dengan Sugiyono, *Pre-Experimental* dapat berupa rencana investigasi di mana satu kelompok atau kursus dimasukkan

⁴ Trinova, Z., Nini, Ahmad Aprizal, & Nurrahmah Aisyah. (2020). Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengembangkan Karakter Peserta Didik Di MTSN. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*,11.

⁵ Prayitno. (1995). *Buku Seri Bimbingan dan Konseling Di Sekolah : Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Ghalia Indonesia.

⁶ Komalasari, G. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Indeks.

⁷ Sujarweni, Wiratna. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

dan diberi estimasi beberapa waktu sebelum dan sesudah perlakuan. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest and Posttest*, yang merupakan komparatif dari rancangan pretest-posttest pada kelompok kontrol. Dalam rancangan ini, satu tandan dikenai perlakuan setelah estimasi awal (*pretest*), kemudian dicoba sekali lagi setelah perlakuan (*posttest*). Penyelidikan ini diuraikan dalam plot pengambilan setelah perlakuan:

Tabel 1.1 One Group Pretest-Posttest Design

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O ₁	X	O ₂

Keterangan :

- O₁ : Pengukuran awal mengenai pengelolaan emosi diri siswa kelas X di SMA Swasta Budi Agung Medan sebelum mereka menerima perlakuan, dilakukan melalui *pre-test*. Pengukuran ini menggunakan skala mengelola emosi untuk mengumpulkan data tentang kemampuan siswa dalam mengelola emosi sebelum intervensi dilakukan.
- X : Intervensi yang diberikan berupa bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *role playing* kepada siswa.
- O₂ : Pengukuran pasca-perlakuan untuk mengevaluasi pengelolaan emosi diri siswa setelah mereka menerima intervensi (X). *Post-test* ini bertujuan untuk mengamati dampak dari intervensi, apakah kemampuan siswa dalam mengelola emosi meningkat atau tidak mengalami perubahan.

Penelitian ini dilakukan di SMA Swasta Budi Agung Medan yang beralamat di Jalan Platina Raya No.7, Rengas Pulau, Kec. Medan Marelan, Kota Medan, Sumatera Utara, pada bulan April hingga Mei. Populasi yang menjadi subjek penelitian adalah mahasiswa kelas X yang berjumlah 260 orang. Strategi yang digunakan dalam penentuan tes adalah *Purposive Sampling*, yang dicirikan oleh Sugiyono sebagai strategi penentuan tes yang didasarkan pada pertimbangan tertentu. Dengan cara ini, uji coba terdiri dari 10 siswa kelas X yang memenuhi kriteria memiliki tanda-tanda administrasi emosi diri yang melarat dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Menurut Anwar Sanusi dalam mengumpulkan informasi, para analis menggunakan prosedur skala Likert yang terdiri dari empat pilihan jawaban : (SS) sangat setuju, (S) setuju, (TS) tidak setuju, dan (STS) sangat tidak setuju⁸. Survei ini berisi artikulasi yang mendukung

⁸ Anwar Sanusi. (2017). *Metode Penelitian Bisnis*. Cetakan Ketujuh, Penerbit Salemba Empat, Jln. Raya Lenteng Agung No.101, Jagakarsa, Jakarta Selatan, 12610

(favorable) dan tidak mendukung (unfavorable). Skala Likert digunakan untuk mensurvei tingkat manajemen diri emosional siswa dalam konteks pemikiran ini. Informasi dianalisis dengan menggunakan Uji Posisi Bertanda Wilcoxon dengan menggunakan program terukur SPSS.

HASIL

Sebelum memulai penelitian, peneliti melakukan *pretest* untuk mengevaluasi pengelolaan emosi siswa sebelum mereka menerima perlakuan. Hasil dari *pretest* ini direpresentasikan dalam tabel dan grafik berikut :

Tabel 1.2 Hasil *Pretest*

Kelompok Eksperimen	<i>Pre-Test</i>
Nilai Maksimum	48
Nilai Minimum	44
Mean	46,50
Median	47,00
Modus	47
Std. Deviation	1,434

Dari tabel dan grafik tersebut, diperoleh informasi bahwa skor administrasi emosi diri siswa berkisar antara 44 hingga 48, dengan nilai rata-rata 46.50, nilai tengah 47.00, dan modus 47.

Setelah intervensi dilakukan dengan Pemberian Pengarahan Pengarahan menggunakan Strategi Bermain Peran, hasil *post-test* administrasi emosi diri siswa juga direkam dan ditampilkan dalam tabel terpisah:

Tabel 1.3 Hasil *Posttest*

Kelompok Eksperimen	<i>Post-Test</i>
Nilai Maksimum	95
Nilai Minimum	73
Mean	83,80
Median	83,00
Modus	80

Std. Deviation	7,406
----------------	-------

Hasil *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan dalam skor administrasi emosi diri siswa, dengan skor tertinggi mencapai 95 dan skor terendah 73. Nilai rata-rata adalah 83.80, nilai tengah 83.00, dan modus 80. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi tersebut berhasil meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi mereka.

Untuk menguji signifikansi hasil ini, analisis menggunakan uji *Wilcoxon* yang *non-parametrik* dengan bantuan SPSS versi 27. Tujuan dari investigasi ini adalah untuk menentukan apakah Layanan Bimbingan Kelompok dengan Prosedur Bermain Peran memiliki dampak yang signifikan terhadap emosional diri siswa sekolah menengah, dengan pendekatan pendidikan Islam. Berdasarkan hasil analisis, nilai Z_{hitung} adalah -2.803, dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0.005.

Tabel 1.4 Hasil Deskriptif Statistik Uji *Wilcoxon Singed Rank Test*

	Posttest - Pretest
Z	-2,803 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Penelitian ini mengambil keputusan berdasarkan dari hasil uji *wilcoxon signed ranks* di atas yang menyatakan bahwa apabila $p < 0,05$ maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian dapat diterima, akan tetapi jika hipotesis $p > 0,05$ artinya hipotesis tidak diterima. Oleh karena itu, hasil uji hipotesis dari data yang didapatkan dalam penelitian ini yaitu $Z_{hitung} = -2,803$, kemudian hasil dari penelitian ini yaitu $0,005 < 0,05$ yang memiliki makna bahwa hasil uji hipotesis dari penelitian ini dapat diterima. Berdasarkan hasil ini, diambil keputusan hipotesis penelitian bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengelolaan emosi diri 10 siswa sebelum dan setelah mendapatkan perlakuan dari layanan bimbingan kelompok teknik role playing. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik role playing berdampak positif dalam meningkatkan pengelolaan emosi diri siswa SMA Swasta Budi Agung Medan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SMA Swasta Budi Agung Medan, dengan fokus pada siswa kelas X sebagai subjek penelitian. Studi menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain

pra-eksperimental one group pretest-posttest. Responden terdiri dari 10 siswa kelas X yang menunjukkan tingkat administrasi emosi diri yang rendah. Setelah pengumpulan data *pretest* dan *posttest* di lapangan, informasi tentang kondisi pengelolaan emosi diri siswa kelas X dianalisis.

Prayitno menyatakan bahwa salah satu metode untuk membantu mengelola emosi adalah melalui layanan bimbingan kelompok. Layanan ini didefinisikan sebagai upaya untuk memberikan informasi dalam konteks kelompok, memanfaatkan dinamika kelompok untuk merumuskan strategi pengambilan keputusan yang terencana dengan baik, dengan tujuan akhir mencapai tujuan konseling.⁹

Memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* memungkinkan peneliti untuk mencapai tujuan penelitian secara lebih efektif dan lebih mudah tercapai, karena teknik *role playing* membantu siswa dalam mengelola emosi mereka.. Proses pembelajaran melalui *role playing* melibatkan beberapa langkah. Dimulai dengan mengidentifikasi masalah dan konteksnya, memilih peserta, memberlakukan situasi, menyimpulkan demonstrasi pada puncaknya, menganalisis dan mendiskusikan sifat-sifat yang diperankan, dan akhirnya mengevaluasi hasilnya¹⁰.

Pada penelitian ini data disajikan dalam bentuk *table* yang telah diolah menggunakan SPSS versi 27. Dari analisis data telah terbukti bahwa terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* terhadap pengelolaan emosi siswa kelas X SMA Swasta Budi Agung Medan. Hal ini ditunjukkan dengan adanya pengaruh secara signifikan antara *pretes* dan *postes* kelompok eksperimen yang ditunjukkan dengan hasil uji *wilcoxon signed ranks* di atas yang menyatakan bahwa apabila $p < 0,05$ maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian dapat diterima, akan tetapi jika hipotesis $p > 0,05$ artinya hipotesis tidak diterima. Oleh karena itu, hasil uji hipotesis dari data yang didapatkan dalam penelitian ini yaitu $Z_{hitung} = -2,803$, kemudian hasil dari penelitian ini yaitu $0,005 < 0,05$ yang memiliki makna bahwa hasil uji hipotesis dari penelitian ini dapat diterima.

Lebih lanjut dijelaskan bahwa rata-rata nilai *pretes* kelas eksperimen adalah 46,50, sementara rata-rata nilai *posttestnya* adalah 83,80. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan antara nilai *pretes* dan *posttest*. Temuan penelitian ini menekankan pentingnya adanya layanan informasi yang optimal yang disediakan oleh guru bimbingan dan konseling di SMA Budi Agung Medan secara terus-menerus dengan persiapan yang matang.

⁹ Azam Ulul. (2016). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Budi Utama.

¹⁰ Djamarah, Aswan Zain. (2010). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan perumusan masalah, hipotesis penelitian, dan hasil penelitian yang telah dijelaskan, simpulan yang dapat ditarik adalah bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *role playing* dengan pendekatan Pendidikan Islam berdampak positif dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi diri siswa SMA. Sebelum menerima intervensi ini, tingkat pengelolaan emosi siswa berada pada tingkat rendah. Namun, setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*, kemampuan ini mengalami peningkatan yang signifikan. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa teknik *role playing* memiliki pengaruh positif dan signifikan dalam mengelola emosi diri siswa. Oleh karena itu, pendekatan ini dapat diadopsi oleh pendidik dan konselor sebagai metode efektif untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan akademik siswa secara keseluruhan. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi panduan bagi peneliti selanjutnya dalam mengeksplorasi masalah terkait pengelolaan emosi diri siswa, terutama dalam konteks penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Azam Ulul. (2016). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Budi Utama.
- Anwar Sanusi, (2017). *Metode Penelitian Bisnis*. Cetakan Ketujuh, Penerbit Salemba Empat, Jln. Raya Lenteng Agung No.101, Jagakarsa, Jakarta Selatan, 12610
- Djamarah, Aswan Zain. (2010). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Goelmen, D. (1995). *Emotional Intelegence*. Gramedia Pustaka Utama.
- Riaty, B. (2015). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa. *Jurnal Program Studi PGSD FIP UNIMED*, 3(1), 129–137.
- Trinova, Z., Nini, Ahmad Aprizal, & Nurrahmah Aisyah. (2020). Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengembangkan Karakter Peserta Didik Di MTSN. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 11.

Prayitno. (1995). *Buku Seri Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah: Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Ghalia Indonesia.

Purnama, S., Dharmayana, I. W., & Sinthia, R. (2018). PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA KELAS XI DI SMA N 8 KOTA BENGKULU. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 106–114

Komalasari, G. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Indeks.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Sujarweni, Wiratna. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.