

PENGARUH TEKNIK *ROLE PLAYING* TERHADAP KESTABILAN EMOSI PADA SISWA KELAS VIII SMP

Nidaan Khofia M.¹, Ni Ketut Alit Suarti², Lalu Jaswandi³

Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, NTB, Indonesia^{1,2,3}

e-mail: nidaankhopia228@gmail.com¹, alitsuartiundikma@gmail.com²,
jaswandi@undikma.ac.id³

ABSTRAK

Berdasarkan hasil observasi awal, siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Kuripan menunjukkan berbagai masalah akademik yang berkaitan dengan kestabilan emosi, seperti mudah merasa malu, murung, mengalami perubahan suasana hati, serta kesulitan mengendalikan emosi. Kondisi tersebut berdampak pada konsentrasi belajar, interaksi sosial, dan potensi pencapaian akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *role playing* terhadap kestabilan emosi siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Kuripan Tahun Pelajaran 2024/2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pre-test post-test*. Subjek penelitian adalah siswa yang memiliki tingkat kestabilan emosi rendah berdasarkan hasil pengukuran awal. Teknik pengumpulan data menggunakan angket sebagai instrumen utama yang didukung oleh observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan rumus *t-test* untuk mengetahui perbedaan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai *t*-hitung sebesar 6,487 lebih besar daripada *t*-tabel sebesar 1,943 pada taraf signifikansi 5%, yang menunjukkan adanya peningkatan kestabilan emosi siswa setelah diberikan perlakuan berupa teknik *role playing*. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *role playing* dalam layanan bimbingan kelompok efektif membantu siswa dalam memahami dan mengelola emosi secara lebih positif sehingga dapat mendukung proses belajar dan penyesuaian diri di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Teknik Role Playing, Kestabilan Emosi, Bimbingan Kelompok

ABSTRACT

Based on the results of preliminary observations, eighth grade students at SMP Negeri 4 Kuripan showed various academic problems related to emotional stability, such as feeling easily embarrassed, being moody, experiencing mood swings, and having difficulty controlling their emotions. These conditions affect students' learning concentration, social interaction, and potential academic achievement. This study aims to determine the effect of the role playing technique on the emotional stability of eighth grade students at SMP Negeri 4 Kuripan in the 2024/2025 academic year. This research employed a quantitative approach with a one group pre test post test design. The research subjects were students who had low levels of emotional stability based on the results of the initial measurement. The data collection technique used a questionnaire as the main instrument, supported by observation, interviews, and documentation. The obtained data were then analyzed using the *t* test formula to determine the difference in conditions before and after the treatment. The results of the analysis showed that the *t* value was 6.487, which was greater than the *t* table value of 1.943 at the 5 percent significance level, indicating an increase in students' emotional stability after being given the treatment in the form of the role playing technique. These findings indicate that the implementation of the role playing technique in group guidance services is effective in helping students understand and manage their emotions more positively, thereby supporting the learning process and students' adjustment in the school environment.

Keywords: *Role Playing Technique, Emotional Stability, Group Guidance*

PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki karakteristik yang berbeda-beda, baik dalam cara berpikir, bersikap, maupun dalam merespons berbagai situasi kehidupan. Perbedaan tersebut mencakup pandangan hidup, tujuan, kebutuhan, serta kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. Dalam proses perkembangan anak dan remaja, kualitas kepribadian serta kesejahteraan mental sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, terutama keluarga sebagai lembaga pendidikan pertama bagi anak. Interaksi yang terjadi dalam keluarga memberikan dasar penting bagi pembentukan sikap, nilai, serta kemampuan individu dalam mengelola emosi. Oleh karena itu, kestabilan emosi menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis anak dan remaja. Hal ini sejalan dengan Ahmad (2021) yang menyatakan bahwa kestabilan emosi berkaitan erat dengan kemampuan kontrol diri individu dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

Kestabilan emosi merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dan mengekspresikan emosi secara proporsional sehingga mampu menyesuaikan diri dengan berbagai situasi yang dihadapi. Individu yang memiliki kestabilan emosi cenderung mampu bersikap tenang, tidak mudah terpancing emosi, serta dapat menghadapi tekanan atau masalah dengan cara yang lebih rasional. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki kestabilan emosi sering menunjukkan perilaku seperti mudah marah, cemas, murung, atau mengalami perubahan suasana hati yang tidak menentu. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi kesehatan psikologis, hubungan sosial, serta proses belajar di lingkungan sekolah. Selain itu, Faradilah dan Siswani (2024) menjelaskan bahwa faktor individu seperti kemampuan pengendalian diri dan kondisi psikologis sangat berpengaruh terhadap kinerja dan perilaku seseorang dalam berbagai situasi.

Pada masa remaja, kestabilan emosi sering mengalami berbagai tantangan karena adanya perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang cukup signifikan. Remaja sering dihadapkan pada berbagai tuntutan, baik dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun teman sebaya. Tekanan akademik, konflik dengan teman, serta perubahan hormonal dapat memicu munculnya stres dan kecemasan. Apabila kondisi tersebut tidak dikelola dengan baik, maka dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, rendahnya kepercayaan diri, serta munculnya berbagai masalah perilaku di sekolah. Barseli et al. (2018) juga mengungkapkan bahwa stres akademik yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak pada penurunan hasil belajar dan kesejahteraan psikologis siswa.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SMP Negeri 4 Kuripan, ditemukan bahwa sebagian siswa kelas VIII menunjukkan tanda-tanda kurangnya kestabilan emosi. Beberapa siswa terlihat mudah merasa malu ketika diminta mengemukakan pendapat, menunjukkan sikap murung, mengalami perubahan suasana hati secara tiba-tiba, serta kesulitan mengendalikan emosi ketika menghadapi masalah dengan teman sebaya. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar dan kurang optimalnya interaksi sosial di lingkungan sekolah. Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal yang diharapkan, yaitu siswa yang mampu mengelola emosi secara baik, dengan kondisi nyata yang masih menunjukkan berbagai permasalahan emosional pada siswa. Kondisi ini juga berkaitan dengan rendahnya motivasi belajar yang dapat mempengaruhi keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran (Agustina et al., 2022).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kestabilan emosi siswa adalah melalui layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan teknik *role playing*. Teknik *role playing* merupakan metode yang melibatkan individu dalam kegiatan

bermain peran untuk memahami suatu situasi atau permasalahan tertentu. Melalui kegiatan ini, peserta didik diberi kesempatan untuk mengekspresikan perasaan, memahami sudut pandang orang lain, serta belajar mengelola emosi dalam berbagai situasi sosial. Teknik ini juga memberikan pengalaman langsung kepada siswa dalam mempraktikkan perilaku yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai masalah yang dihadapi. Anggraini dan Harahap (2023) menunjukkan bahwa teknik *role playing* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa melalui keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik *role playing* memiliki efektivitas dalam meningkatkan berbagai aspek psikologis siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Angela (2016) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *role playing* dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi diri. Selain itu, berbagai penelitian dalam bidang bimbingan dan konseling juga menunjukkan bahwa kegiatan bermain peran dapat membantu siswa mengembangkan empati, keterampilan komunikasi, serta kemampuan dalam menyelesaikan konflik sosial secara lebih positif. Penelitian Ahmad dan Maharani (2023) juga menemukan bahwa teknik *role playing* berpengaruh terhadap peningkatan kontrol diri siswa dalam bermedia sosial. Selain itu, Kustiana et al. (2024) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa.

Penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh teknik *role playing* terhadap kestabilan emosi siswa pada tingkat sekolah menengah pertama masih relatif terbatas. Keterbatasan tersebut terutama terlihat pada konteks sekolah di daerah Kuripan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang lebih mendalam untuk mengetahui sejauh mana penerapan teknik *role playing* dalam layanan bimbingan kelompok dapat membantu meningkatkan kestabilan emosi siswa. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *role playing* terhadap kestabilan emosi siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Kuripan Tahun Pelajaran 2024/2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *One Group Pretest–Posttest Design*. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan perlakuan (treatment) berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Penelitian diawali dengan pemberian pretest untuk mengetahui tingkat kestabilan emosi siswa sebelum perlakuan. Selanjutnya diberikan perlakuan melalui kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dalam beberapa sesi. Setelah perlakuan selesai, dilakukan posttest untuk mengetahui perubahan tingkat kestabilan emosi siswa setelah mengikuti kegiatan tersebut.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu teknik *role playing* sebagai variabel bebas (X) dan kestabilan emosi siswa sebagai variabel terikat (Y). Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Kuripan Tahun Pelajaran 2024/2025 dengan jumlah populasi sebanyak 89 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki tingkat kestabilan emosi rendah berdasarkan hasil pretest, sehingga diperoleh 7 siswa yang dijadikan subjek penelitian.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket kestabilan emosi yang disusun oleh peneliti. Angket terdiri dari 22 item pernyataan dengan menggunakan skala Likert empat pilihan, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Skor angket kemudian dikategorikan ke dalam tiga tingkat, yaitu rendah (22–44), sedang (45–65), dan tinggi (66–88). Selain angket, teknik pengumpulan data juga didukung oleh observasi,

wawancara, dan dokumentasi untuk memperkuat data penelitian. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *uji Paired Sample t-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat kestabilan emosi siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *role playing*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah dilakukan pengumpulan data melalui instrumen angket, data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan *uji Paired Sample t-test*. Analisis ini bertujuan untuk membandingkan skor pretest dan posttest, sehingga dapat diketahui adanya perubahan yang disebabkan oleh perlakuan. Hasil analisis ini memberikan gambaran mengenai efektivitas perlakuan yang diberikan kepada siswa. Dengan demikian, dapat diketahui apakah terdapat peningkatan kestabilan emosi setelah perlakuan dilakukan. Data skor pretest dan posttest kestabilan emosi siswa disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Skor Pretest dan Posttest Kestabilan Emosi Siswa

No	Siswa	Pretest	Posttest	Selisih
1	S1	38	64	26
2	S2	40	66	26
3	S3	36	60	24
4	S4	42	67	25
5	S5	39	63	24
6	S6	37	61	24
7	S7	41	65	24

Berdasarkan data pada Tabel 1, terlihat bahwa skor posttest siswa mengalami peningkatan dibandingkan dengan skor pretest setelah diberikan perlakuan berupa teknik *role playing*. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan positif pada kestabilan emosi siswa setelah mengikuti perlakuan. Hal ini mengindikasikan bahwa teknik yang diterapkan berpotensi memberikan dampak yang baik terhadap kondisi emosional siswa. Untuk mengetahui apakah peningkatan tersebut signifikan secara statistik, dilakukan analisis menggunakan *uji Paired Sample t-test*. Hasil perhitungan uji tersebut disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample t-test

Variabel	N	t-hitung	t-tabel	df	Taraf Signifikansi	Keterangan
Pretest – Posttest Kestabilan Emosi	7	6,487	1,943	6	5%	Signifikan

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai t-hitung sebesar 6,487 dengan derajat kebebasan (df) 6 dan taraf signifikansi 5%. Nilai tersebut lebih besar daripada t-tabel sebesar 1,943. Dengan demikian, hipotesis diterima karena terdapat perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah perlakuan. Hal ini mengindikasikan bahwa Teknik Role Playing memberikan pengaruh yang nyata terhadap kestabilan emosi siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Kuripan Tahun Pelajaran 2024/2025. Temuan ini memperkuat dugaan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan kestabilan emosi siswa.

Berdasarkan analisis data, terdapat pengaruh signifikan dari teknik role playing terhadap kestabilan emosi siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Kuripan Tahun Pelajaran 2024/2025. Nilai t-hitung yang diperoleh sebesar 6,487, sementara nilai t-tabel untuk taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan (df) = 6 adalah 1,943. Karena nilai t-hitung melebihi t-tabel ($6,487 > 1,943$), hipotesis nol ditolak sehingga hipotesis alternatif diterima. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang nyata antara skor kestabilan emosi sebelum dan sesudah pemberian treatment dengan teknik role playing. Hal ini mengindikasikan bahwa Teknik Role Playing memberikan pengaruh yang nyata terhadap kestabilan emosi siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Kuripan Tahun Pelajaran 2024/2025. Hasil ini sekaligus menegaskan bahwa teknik role playing dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi dalam layanan bimbingan kelompok.

Analisis statistik dengan uji t menghasilkan nilai t-hitung lebih tinggi dari batas kritis pada taraf signifikansi 5%, menandakan bahwa teknik role playing berperan efektif dalam meningkatkan kestabilan emosi siswa. Melalui teknik ini, siswa diberikan kesempatan untuk memerankan situasi emosional sehingga mereka mampu mengelola dan mengekspresikan emosi secara lebih terkontrol. Kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan secara berulang memberikan dampak positif dalam pengembangan pengendalian emosi siswa. Dengan demikian, teknik role playing dapat digunakan sebagai alternatif intervensi yang efektif untuk membantu siswa mengatasi ketidakstabilan emosi.

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa teknik role playing memiliki efektivitas dalam membantu siswa meningkatkan kestabilan emosi secara signifikan. Peningkatan ini terkait erat dengan penerapan aktivitas simulasi peran, di mana siswa diajak untuk mengenali serta mengekspresikan berbagai respons emosional dalam situasi yang berbeda. Selama proses tersebut, siswa dapat memahami pemicu emosional mereka dan belajar cara mengendalikan reaksi secara lebih bijak. Tidak hanya itu, peran fasilitator yang memberikan arahan dan umpan balik juga memberi kontribusi penting dalam menciptakan suasana yang kondusif untuk perubahan positif pada kestabilan emosi. Dengan teknik role playing, siswa mendapatkan kesempatan untuk mengalami secara langsung berbagai kondisi emosional, sehingga kesadaran dan kontrol diri mereka pun meningkat secara bertahap. Oleh karena itu, metode ini berperan dalam membantu membangun kestabilan emosi yang lebih baik, yang pada akhirnya berdampak positif pada kesejahteraan psikologis siswa baik di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Pembahasan

Kestabilan emosi adalah suatu kondisi di mana individu mampu mengendalikan dan menyesuaikan respon emosinya secara tepat terhadap berbagai rangsangan yang diterima dari lingkungan sekitar. Kondisi ini sangat penting dalam membantu siswa untuk fokus dan memiliki motivasi belajar yang tinggi, mengingat emosi yang tidak stabil seringkali menyebabkan sulitnya penyelesaian masalah dan gangguan dalam berbagai aspek kehidupan sosial. Utomo dan Meiyuntari (2015) memandang emosi sebagai perasaan kompleks yang bersifat fisik, psikologis, personal, dan sosial yang terbentuk sepanjang pengalaman hidup dan interaksi lingkungan. Lebih lanjut, kestabilan emosi didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengelola dan mengatur perasaan, mulai dari mengenali, memahami hingga mengendalikan emosi negatif seperti kecemasan dan kemarahan, serta mempertahankan emosi positif seperti ketenangan dan kegembiraan. Dengan kestabilan tersebut, individu dapat menghadapi perubahan suasana hati dan tekanan emosional dengan lebih siap dan tangguh (Sujarwo & Yuniarsa, 2025). Hal ini diperkuat oleh Abdillah dan Daulay (2025) yang

menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis dan meningkatkan ketahanan individu dalam menghadapi tekanan lingkungan.

Dari sudut pandang aspek-aspek emosional, Schneiders (dikutip oleh Apriliani et al., 2016) mengungkapkan bahwa kestabilan emosi terdiri atas beberapa komponen yang saling berkaitan, yaitu (1) Adequasi emosi sebagai respons yang sehat, (2) Kematangan emosi dalam mengekspresikan perasaan sesuai kepribadian, (3) Kontrol emosi yang mengatur perasaan sesuai tuntutan situasi, (4) Keseimbangan emosi antara perasaan positif dan negatif, (5) Serta stabilitas emosi yang menjaga suasana hati agar tidak mudah berubah secara ekstrem. Berbagai faktor turut mempengaruhi kestabilan emosi, salah satunya kondisi fisik yang sehat, lingkungan sosial yang mendukung dan menerima individu, perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan, serta pengalaman hidup dan norma budaya yang membentuk cara seseorang mengekspresikan perasaan (Ali, 2016). Faktor-faktor tersebut menjadi dasar bagi seseorang untuk mengalami keseimbangan emosional atau sebaliknya, ketidakstabilan yang berpotensi menimbulkan perilaku negatif. Manfaat dari kestabilan emosi sangat luas, meliputi penurunan tingkat stres, peningkatan kesejahteraan mental dan hubungan sosial yang baik, serta kemampuan pengambilan keputusan yang lebih matang. Sejalan dengan itu, Siswanto dan Hidayati (2025) menemukan bahwa siswa dengan kestabilan emosi yang baik cenderung memiliki kemampuan penyesuaian diri dan interaksi sosial yang lebih positif di lingkungan sekolah.

Erford (2015) menjelaskan bahwa *role playing* adalah metode yang digunakan untuk membantu klien atau peserta didik mengembangkan pemahaman lebih dalam dan melakukan perubahan perilaku melalui praktik langsung. Teknik ini berakar pada teori behavioral yang memandang perilaku sebagai sesuatu yang dapat dipelajari dan diubah melalui pengalaman serta latihan. Dalam penerapannya, *role playing* tidak hanya berfungsi sebagai simulasi drama, tetapi juga sebagai sarana eksplorasi emosi dan pengembangan keterampilan sosial. Rahmawati dan Puspasari (2020) menambahkan bahwa teknik ini menghadirkan peran-peran kehidupan nyata ke dalam kelas, sehingga mampu membantu peserta didik menghayati dan memahami konteks sosial dari materi yang diajarkan. Poppytasari dan Naqiyah (2021) mengungkapkan bahwa *role playing* juga berguna untuk melatih kemampuan individu dalam mengenali dan mengelola perasaan dirinya maupun orang lain. Hal ini didukung oleh Ahmad dan Maharani (2023) yang menemukan bahwa teknik *role playing* efektif dalam meningkatkan kontrol diri siswa melalui pengalaman langsung dalam situasi sosial. Selain itu, Dumaini dan Nanik Ardhiani (2023) menyatakan bahwa *role playing* dapat membantu siswa memahami emosi diri dan orang lain secara lebih mendalam. Mustakim et al. (2024) juga menunjukkan bahwa penerapan *role playing* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan sosial dan emosional siswa.

Pelaksanaan *role playing* dilakukan secara terstruktur, meliputi penyusunan skenario, penunjukan peserta yang akan berperan, pengerahan kelompok, pertunjukan skenario, observasi, diskusi, dan evaluasi (Kokom, 2014). Dengan demikian, teknik ini tidak hanya mendukung keterampilan kognitif, tetapi juga aspek afektif seperti rasa percaya diri dan kemampuan mengatasi masalah. Sebagai pelengkap, *cinema therapy* menjadi pendekatan inovatif yang menggunakan film sebagai sarana refleksi dan penyembuhan metaforis. Niva (2016) mengungkap bahwa *cinema therapy* mampu menjangkau dimensi emosional siswa secara mendalam, membantu mereka mengenali dan mengatasi konflik batin melalui cerita dan karakter yang ditampilkan. Pendekatan ini efektif digunakan dalam berbagai kelompok umur dan kondisi psikologis. Lebih lanjut, Kustiana et al. (2024) menemukan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* secara signifikan meningkatkan kecerdasan

emosional siswa. Fiza dan Umari (2024) juga mengungkapkan bahwa teknik ini efektif dalam membantu siswa mengelola emosi negatif dan meningkatkan kepercayaan diri. Penelitian Anggraini et al. (2024) menunjukkan bahwa role playing berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi melalui interaksi sosial yang aktif. Jannah et al. (2025) menambahkan bahwa pendekatan ini mampu meningkatkan empati dan kemampuan pemecahan masalah emosional siswa. Temuan serupa juga diperkuat oleh Jeni (2025) dalam penelitiannya yang menunjukkan adanya peningkatan kestabilan emosi siswa setelah penerapan teknik role playing dalam layanan bimbingan kelompok, serta Kiki (2025) yang menyimpulkan bahwa role playing efektif dalam membentuk kontrol emosi dan perilaku adaptif siswa dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *role playing* dalam layanan bimbingan kelompok memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kestabilan emosi siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Kuripan Tahun Pelajaran 2024/2025. Melalui kegiatan bermain peran, siswa memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan, memahami, dan mengelola emosi secara lebih terarah dalam situasi sosial yang disimulasikan. Proses tersebut membantu siswa mengembangkan kemampuan pengendalian diri, meningkatkan kesadaran terhadap respons emosional, serta membangun sikap yang lebih tenang dan adaptif dalam menghadapi berbagai situasi. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *role playing* dapat digunakan sebagai salah satu strategi yang efektif dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengembangkan kestabilan emosi. Dengan meningkatnya kemampuan pengelolaan emosi, siswa diharapkan mampu meningkatkan kualitas interaksi sosial, konsentrasi belajar, serta penyesuaian diri di lingkungan sekolah.

Ke depan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi guru bimbingan dan konseling untuk mengembangkan berbagai bentuk layanan yang lebih inovatif dalam membantu siswa mengatasi permasalahan emosional. Pengembangan layanan dapat dilakukan melalui variasi metode, media, maupun pendekatan yang lebih kontekstual sesuai kebutuhan siswa. Penelitian selanjutnya juga dapat memperluas cakupan subjek, menggunakan desain eksperimen yang lebih kompleks, atau mengombinasikan teknik *role playing* dengan pendekatan konseling lainnya guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif dalam pengembangan aspek emosional siswa. Dengan demikian, upaya peningkatan kestabilan emosi siswa dapat dilakukan secara lebih optimal dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, R., & Daulay, N. (2025). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Terhadap Kemampuan Meregulasi Emosi Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 10(8), 352-359. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v10i8.25951>
- Agustina, E., Yuliansyah, M., & Auliah, N. (2022). Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Melalui Teknik Cinema Therapy Di Era New Normal Pada Kelas X Di SMK Negeri 3 Amuntai. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(10), 3169-3174. <https://doi.org/10.47492/jip.v2i10.1310>
- Ahmad, H. (2021). Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2). <https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4495>

- Ahmad, H., & Maharani, J. F. (2023). Pengaruh Teknik Role Playing Terhadap Kontrol Diri Dalam Bermedia Sosial Siswa SMP Kota Mataram. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 2089-2097. <https://doi.org/10.33394/realita.v8i2.8578>
- Ali, M. Y. (2016). Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani (Studi Pada Siswa Kelas X-1 SMAN 1 Senori, Tuban). *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 4(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/17363>
- Angela, N. P. (2016). *Pengaruh konseling kelompok dengan teknik role playing terhadap kemampuan mengelola emosi diri siswa* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. https://repository.radenintan.ac.id/310/1/Skripsi_lengkap_Nia.pdf
- Anggraini, A. A., & Harahap, A. C. P. (2023). Efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik role playing untuk meningkatkan regulasi emosi siswa. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 7(2), 155-163. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v7i2.19470>
- Anggraini, S. A., Ali Daud Hasibuan, & Ira Suryani. (2024). Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Dalam Mengelola Emosi Diri Siswa SMA Dengan Pendekatan Pendidikan Islam. *Jurnal Tinta*, 6(2), 1–9. <https://ejournal.alqolam.ac.id/index.php/jurnaltinta/article/view/1420>
- Apriliani, D. P., Lilik, S., & Agustin, R. W. (2016). Hubungan antara kestabilan emosi dengan penyesuaian diri pada wanita perokok usia dewasa awal di kecamatan jebres surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 5(1). <http://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/140>
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Dumaini, N. K., & Nanik Ardhiani, G. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran Role Playing Berbantuan Media Wayang Kertas Terhadap Keterampilan Berbicara Bahasa Indonesia. *LAMPUHYANG*, 14(2), 160-176. <https://doi.org/10.47730/jurnallampuhyang.v14i2.356>
- Erford, T.B. (2015). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar
- Faradilah, D. N., & Siswani, S. (2024). Pengaruh Karakteristik Individu dan Kualitas Kehidupan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan di Koperasi Karyawan RSUD Pasar Rebo Jakarta Timur. *Jurnal Administrasi dan Manajemen*, 14(1), 71-88. <https://ejournal.urindo.ac.id/index.php/administrasimanajemen/article/view/4197>
- Fiza, N., & Umari, T. (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing terhadap Peningkatan Kematangan Emosional Pada Siswa SMAS YKPP Dumai. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(2), 10-16. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.132.02>
- Jannah, P. C. M. M., Marpaung, J., & Yanizon, A. (2025). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Kelas VII Di SMP Swasta Radmila. <http://repository.unrika.ac.id/handle/123456789/534>
- Jeni, E. (2025). *Upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui bimbingan kelompok dengan teknik role-playing pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sungkai Selatan tahun ajaran 2024/2025* (Skripsi, Universitas Lampung). Universitas Lampung Digital Library. <http://digilib.unila.ac.id/id/eprint/90664>

- Kiki, A. (2025). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Role Playing Dalam Mengelola Emosi Diri Peserta Didik Di Smk Nurul Islam Jatiagung Lampung Selatan* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung). <https://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/38935>
- Kokom, K. (2014). *Pembelajaran Konteksual Konsep Dan Aplikasi*. Bandung: PT RefikaAdimata
- Kustiana, R. L. J., Rohaeti, E. E., & Pahlevi, R. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas Xi Di Sman 5 Cimahi. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 7(6), 532-546. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/fokus/article/view/16163>
- Mustakim, M., Jaswandi, L., & Sari, Y. K. (2024). Pengaruh Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Empati Siswa Di Sumbawa Barat. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 2328â€“2334. <https://doi.org/10.33394/realita.v9i1.11033>
- Niva, H. (2016). *Penerapan pendekatan cinematherapy untuk meningkatkan perilaku prososial pada siswa Bosowa International School Makassar*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 41–48. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v2i1.2061>
- Poppytasari, H., & Naqiyah, N. (2021). Teknik role playing dalam bimbingan dan konseling untuk mengatasi perilaku bullying di sekolah menengah. *Jurnal Fokus Konseling*, 7(2), 76–89. <https://doi.org/10.52657/jfk.v7i2.1425>
- Rahmawati, A., & Puspasari, D. (2020). Penerapan metode pembelajaran role playing untuk meningkatkan keaktifan dan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran*, 8(2), 227–240. <https://doi.org/10.26740/jpap.v8n2.p227-240>
- Siswanto, N. A., & Hidayati, R. (2025). Upaya Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(2), 116-130. <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus/article/view/2760>
- Sujarwo, S., & Yuniarsa, R. (2025). Strategi Peningkatan Regulasi Emosi Peserta Didik melalui Metode Experiential Learning di SD Negeri 20 Tanjung Lago. *Journal of Community Development*, 6(2), 1100–1109. <https://doi.org/10.47134/comdev.v6i2.1847>
- Utomo, R. H. R. P., & Meiyuntari, T. (2015). Kebermaknaan hidup, kestabilan emosi dan depresi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(03). <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/download/722/651>