

**IMPLEMENTASI BIMBINGAN KLASIKAL BERBASIS TRI KAYA PARISUDHA
UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA KELAS VII SMP**

Ni Kadek Devi Kesuma Pratiwi¹, Ni Wayan Suastini²

Universitas PGRI Mahadewa Indonesia^{1,2}

e-mail: vipratiwi2012@gmail.com

Diterima: 27/07/2026; Direvisi: 10/08/2026; Diterbitkan: 02/09/2026

ABSTRAK

Regulasi emosi menjadi aspek penting dalam perkembangan peserta didik kelas VII yang sedang menghadapi masa transisi menuju lingkungan sekolah menengah. Hasil Asesmen Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) di SMP Negeri 8 Denpasar menunjukkan bahwa sebagian peserta didik masih membutuhkan penguatan dalam mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan harapan. Penelitian ini bertujuan meningkatkan regulasi emosi peserta didik melalui layanan bimbingan klasikal berbasis nilai *Tri Kaya Parisudha*. Penelitian menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam tiga siklus melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi, dengan pengintegrasian nilai *Manacika*, *Wacika*, dan *Kayika*. Subjek penelitian terdiri atas 40 peserta didik kelas VII H SMP Negeri 8 Denpasar. Data dikumpulkan melalui angket regulasi emosi pada tahap *pretest* dan *posttest*, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan membandingkan skor rata-rata sebelum dan setelah tindakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata regulasi emosi meningkat dari 77,00 pada *pretest* menjadi 93,50 pada *posttest*, atau bertambah sebesar 16,50 poin. Peningkatan tersebut menunjukkan adanya perkembangan regulasi emosi setelah peserta didik mengikuti rangkaian layanan bimbingan klasikal berbasis *Tri Kaya Parisudha*. Dengan demikian, pendekatan berbasis kearifan lokal ini berpotensi menjadi alternatif layanan Bimbingan dan Konseling yang kontekstual dalam mendukung perkembangan sosial dan emosional peserta didik.

Kata Kunci: *Bimbingan Klasikal, Regulasi Emosi, Tri Kaya Parisudha.*

ABSTRACT

Emotional regulation is an important aspect of student development, particularly among seventh-grade students who are experiencing a transition into a secondary school environment. The results of the Student Needs Assessment (*Asesmen Kebutuhan Peserta Didik* or AKPD) at SMP Negeri 8 Denpasar indicated that some students still required support in recognizing, controlling, and expressing emotions adaptively when faced with situations that did not meet their expectations. This study aimed to improve students' emotional regulation through classical guidance services based on the values of *Tri Kaya Parisudha*. The study employed Guidance and Counseling Action Research (*Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling* or PTBK), conducted in three cycles consisting of planning, implementation, observation, and reflection stages, with the integration of the values of *Manacika*, *Wacika*, and *Kayika*. The participants were 40 seventh-grade students from class VII H at SMP Negeri 8 Denpasar. Data were collected using an emotional regulation questionnaire administered during the *pretest* and *posttest* stages and were analyzed using descriptive statistics by comparing the mean scores before and after the intervention. The results showed that the mean emotional regulation score increased from 77.00 in the *pretest* to 93.50 in the *posttest*, representing an increase of 16.50 points. This

increase indicates an improvement in students' emotional regulation after participating in the series of classical guidance services based on *Tri Kaya Parisudha*. Therefore, this local wisdom-based approach has the potential to serve as a contextual alternative in guidance and counseling services to support students' social and emotional development.

Keywords: *Classical Guidance, Emotional Regulation, Tri Kaya Parisudha.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional yang berlangsung secara bersamaan. Perubahan tersebut menyebabkan peserta didik pada fase remaja awal perlu melakukan penyesuaian terhadap tuntutan perkembangan yang berbeda dibandingkan ketika berada pada fase kanak-kanak. Kondisi ini menjadi semakin penting ketika remaja memasuki jenjang sekolah menengah pertama karena mereka tidak hanya menghadapi lingkungan belajar yang baru, tetapi juga pola interaksi sosial dan tuntutan akademik yang lebih kompleks. Dalam konteks pendidikan, kebutuhan peserta didik untuk memperoleh pengalaman belajar yang sesuai dengan karakteristik perkembangannya juga menjadi perhatian penting, sebagaimana ditunjukkan oleh Widyawati et al. (2024) melalui kajian mengenai pendekatan *Teaching at the Right Level* dalam pembelajaran siswa sekolah dasar. Dengan demikian, pemahaman terhadap karakteristik perkembangan peserta didik menjadi dasar penting dalam merancang layanan pendidikan maupun bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Salah satu kemampuan yang perlu berkembang pada masa remaja awal adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan individu dalam mengenali, memahami, mengelola, dan mengarahkan respons emosional agar sesuai dengan situasi yang dihadapi. Regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menekan emosi negatif, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam menentukan respons yang lebih adaptif ketika menghadapi peristiwa yang menimbulkan tekanan. Pentingnya kemampuan tersebut terlihat dari penelitian Janetiana dan Wibowo (2024) yang mengkaji hubungan regulasi emosi dan resiliensi pada guru sekolah luar biasa, sehingga menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan aspek psikologis yang relevan dalam menghadapi tuntutan dan tekanan. Meskipun penelitian tersebut dilakukan pada kelompok guru, temuan tersebut memberikan landasan bahwa kemampuan mengelola respons emosional merupakan bagian penting dari kemampuan individu dalam menghadapi situasi yang menantang. Pada remaja awal, kemampuan tersebut menjadi semakin penting karena mereka sedang berada pada tahap perkembangan yang membutuhkan penyesuaian emosional dan sosial secara intensif.

Permasalahan regulasi emosi pada peserta didik usia sekolah menengah pertama juga telah menjadi perhatian dalam penelitian sebelumnya. Thalib et al. (2023), misalnya, mengembangkan kegiatan psikoedukasi regulasi emosi bagi remaja pada siswa SMP Negeri di Makassar, yang menunjukkan adanya perhatian terhadap kebutuhan penguatan kemampuan regulasi emosi pada kelompok usia tersebut. Putri (2025) juga mengkaji regulasi emosi pada remaja SMP dengan menempatkannya dalam konteks pola asuh permisif, sedangkan Solihah (2026) membahas dinamika perkembangan sosial emosional santri kelas VII dalam konteks masa transisi dan regulasi emosi remaja awal. Berbagai penelitian tersebut memperlihatkan bahwa regulasi emosi pada remaja awal merupakan persoalan yang berkaitan dengan lingkungan perkembangan dan membutuhkan perhatian dalam konteks pendidikan. Oleh karena itu, sekolah perlu menyediakan strategi yang tidak hanya bersifat kuratif ketika masalah telah muncul, tetapi juga memberikan layanan preventif yang membantu peserta didik mengembangkan kemampuan regulasi emosi sejak awal masa pendidikan menengah.

Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, bimbingan klasikal dapat menjadi salah satu bentuk layanan yang memungkinkan guru BK memberikan penguatan keterampilan sosial dan emosional kepada peserta didik secara terstruktur. Penelitian Nurrochmah et al. (2025) mengenai upaya meningkatkan pengetahuan dan regulasi emosi melalui bimbingan klasikal dengan pembelajaran kooperatif menunjukkan bahwa layanan klasikal dapat digunakan sebagai sarana untuk memberikan penguatan mengenai regulasi emosi pada peserta didik. Temuan tersebut sejalan dengan hasil kajian sistematis Pedrini et al. (2022) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah memiliki relevansi dalam pengembangan keterampilan regulasi emosi pada peserta didik remaja. Pickerell et al. (2023) melalui *systematic review* dan *meta-analysis* juga menunjukkan pentingnya program berbasis sekolah, termasuk pendekatan *mindfulness* dan kognitif-perilaku, dalam mendukung perkembangan regulasi emosi peserta didik. Meskipun pendekatan yang digunakan dalam penelitian-penelitian tersebut tidak sama dengan penelitian ini, hasilnya memperkuat argumentasi bahwa lingkungan sekolah merupakan konteks yang strategis untuk memberikan intervensi pengembangan regulasi emosi secara terencana.

Selain pendekatan psikologis dan pedagogis, layanan bimbingan dan konseling perlu mempertimbangkan konteks budaya tempat peserta didik berkembang. Integrasi kearifan lokal dapat membuat materi layanan lebih dekat dengan pengalaman sehari-hari peserta didik sekaligus memberikan makna yang lebih kontekstual terhadap keterampilan yang sedang dikembangkan. Cahyani et al. (2026), misalnya, mengembangkan layanan bimbingan klasikal berbasis kearifan lokal dalam konteks pencegahan *cyberbullying* pada siswa SMK di Bali, sehingga memperlihatkan peluang pemanfaatan nilai lokal dalam pengembangan layanan BK. Feranti et al. (2026) juga membahas penanaman sikap religius melalui *Tri Kaya Parisudha* pada siswa SMP, yang memperlihatkan relevansi nilai budaya tersebut dalam konteks pendidikan peserta didik. Kedua penelitian tersebut memperkuat dasar bahwa kearifan lokal Bali dapat ditempatkan sebagai bagian dari pendekatan layanan pendidikan, meskipun fokus keduanya belum secara khusus diarahkan pada peningkatan regulasi emosi peserta didik kelas VII melalui layanan bimbingan klasikal.

Salah satu kearifan lokal Bali yang memiliki keterkaitan dengan pengembangan perilaku dan pengendalian diri adalah *Tri Kaya Parisudha*, yang mencakup *manacika* sebagai pengendalian pikiran, *wacika* sebagai pengendalian perkataan, dan *kayika* sebagai pengendalian perbuatan. Secara konseptual, *Tri Kaya Parisudha* merupakan ajaran etika dalam kehidupan masyarakat Hindu Bali yang menekankan penyucian atau pengendalian tiga aspek utama perilaku manusia, yaitu pikiran (*manacika*), perkataan (*wacika*), dan perbuatan (*kayika*). Ketiga aspek tersebut saling berkaitan, karena pikiran menjadi dasar munculnya perkataan dan perkataan dapat diwujudkan melalui tindakan. Oleh karena itu, *Tri Kaya Parisudha* mengarahkan individu untuk membangun pola pikir yang baik, menyampaikan perkataan yang benar dan santun, serta melakukan tindakan yang sesuai dengan nilai kebaikan. Dalam konteks perkembangan remaja, konsep ini dapat menjadi landasan untuk membantu peserta didik memahami bahwa respons terhadap suatu situasi tidak hanya ditentukan oleh emosi yang muncul, tetapi juga oleh bagaimana emosi tersebut dipikirkan, dikomunikasikan, dan diwujudkan dalam perilaku.

Ketiga unsur tersebut dapat dipahami sebagai satu kesatuan yang mengarahkan individu agar mempertimbangkan pikiran, perkataan, dan tindakan sebelum memberikan respons terhadap suatu keadaan. Relevansi nilai tersebut dengan perkembangan remaja diperkuat oleh penelitian Astriani et al. (2023) yang menerapkan *Tri Kaya Parisudha* dalam upaya mengurangi ide bunuh diri pada kalangan remaja, sehingga menunjukkan bahwa nilai tersebut telah

digunakan dalam konteks pengembangan aspek psikologis remaja. Dalam kaitannya dengan regulasi emosi, *manacika* dapat diarahkan untuk membantu peserta didik mengenali dan menata pikiran sebelum memberikan respons emosional, *wacika* untuk melatih penyampaian perasaan secara tepat, sedangkan *kayika* untuk membantu peserta didik memilih tindakan yang lebih positif ketika menghadapi emosi negatif. Dengan demikian, penerapan *Tri Kaya Parisudha* dalam layanan bimbingan klasikal tidak dimaksudkan untuk menggantikan konsep regulasi emosi, tetapi menjadi landasan nilai yang membantu peserta didik menerapkan keterampilan regulasi emosi melalui pengendalian pikiran, perkataan, dan tindakan. Dengan demikian, *Tri Kaya Parisudha* memiliki potensi untuk diterjemahkan menjadi landasan nilai dalam layanan bimbingan klasikal yang berorientasi pada pengembangan regulasi emosi peserta didik.

Meskipun penelitian terdahulu telah membahas regulasi emosi remaja, intervensi berbasis sekolah, layanan bimbingan klasikal, dan pemanfaatan *Tri Kaya Parisudha*, masih terdapat ruang penelitian yang perlu diperjelas. Penelitian Thalib et al. (2023) berfokus pada psikoedukasi regulasi emosi pada siswa SMP, sedangkan Nurrochmah et al. (2025) membahas peningkatan pengetahuan dan regulasi emosi melalui bimbingan klasikal dengan pembelajaran kooperatif; kedua penelitian tersebut belum secara khusus mengintegrasikan nilai budaya Bali *Tri Kaya Parisudha* sebagai landasan layanan. Di sisi lain, penelitian Astriani et al. (2023) telah menunjukkan pemanfaatan *Tri Kaya Parisudha* dalam konteks remaja, sementara Cahyani et al. (2026) dan Feranti et al. (2026) memperlihatkan penerapan kearifan lokal dalam konteks pendidikan dan layanan BK, tetapi belum secara spesifik menguji layanan bimbingan klasikal berbasis *Tri Kaya Parisudha* untuk meningkatkan regulasi emosi siswa kelas VII SMP. Dengan demikian, kesenjangan penelitian terletak pada belum optimalnya integrasi antara intervensi bimbingan klasikal, pengembangan regulasi emosi, dan nilai kearifan lokal Bali *Tri Kaya Parisudha* pada konteks peserta didik kelas VII yang sedang menjalani masa transisi ke jenjang SMP.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan berupa implementasi layanan bimbingan klasikal yang secara sistematis mengintegrasikan nilai *manacika*, *wacika*, dan *kayika* sebagai kerangka pengembangan regulasi emosi peserta didik kelas VII SMP Negeri 8 Denpasar. Nilai *manacika* diarahkan pada kemampuan peserta didik mengenali serta menata pikiran sebelum merespons situasi emosional, *wacika* diarahkan pada kemampuan mengungkapkan perasaan melalui komunikasi yang tepat dan santun, sedangkan *kayika* diarahkan pada kemampuan memilih tindakan positif ketika menghadapi situasi yang memicu emosi. Pendekatan tersebut diharapkan tidak hanya memberikan keterampilan regulasi emosi secara konseptual, tetapi juga menghubungkannya dengan nilai yang telah dikenal dalam lingkungan budaya peserta didik sehingga layanan menjadi lebih kontekstual. Atas dasar itu, penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan layanan bimbingan klasikal berbasis *Tri Kaya Parisudha* dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik kelas VII SMP Negeri 8 Denpasar. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan alternatif pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang menggabungkan penguatan sosial-emosional dengan pemanfaatan kearifan lokal secara kontekstual.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan secara bertahap melalui siklus tindakan untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik melalui layanan bimbingan klasikal berbasis *Tri Kaya Parisudha*. Subjek penelitian terdiri atas 40 peserta didik kelas VII H semester 2 SMP Negeri 8 Denpasar Tahun Ajaran 2025/2026 yang menjadi sasaran pelaksanaan layanan. Objek penelitian adalah regulasi

emosi peserta didik yang dikembangkan melalui penerapan layanan bimbingan klasikal dengan mengintegrasikan nilai *Manacika*, *Wacika*, dan *Kayika*. Penelitian dilaksanakan melalui tiga siklus, dengan setiap siklus mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi, sedangkan perbaikan tindakan pada siklus berikutnya disusun berdasarkan hasil refleksi pada siklus sebelumnya.

Pengumpulan data dilakukan melalui Asesmen Kebutuhan Peserta Didik (AKPD), angket regulasi emosi, dan observasi selama pelaksanaan layanan. AKPD digunakan sebagai asesmen awal untuk mengidentifikasi kebutuhan peserta didik dan menentukan fokus layanan, sedangkan angket regulasi emosi diberikan dalam bentuk *pretest* sebelum tindakan dan *posttest* setelah seluruh rangkaian tindakan selesai. Observasi digunakan untuk mencatat keterlaksanaan layanan, partisipasi peserta didik, respons selama kegiatan, serta kendala yang ditemukan pada setiap siklus. Pelaksanaan tindakan pada Siklus I difokuskan pada pengenalan emosi dan pengelolaan pikiran melalui penerapan nilai *manacika*. Implementasi diwujudkan melalui penggunaan *Satua Bali I Belog* sebagai media stimulus, dilanjutkan dengan diskusi dan refleksi mengenai pikiran yang muncul dalam situasi emosional serta cara mengubah pikiran menjadi lebih positif. Siklus II difokuskan pada kemampuan mengekspresikan emosi secara tepat melalui penerapan nilai *wacika*. Implementasi dilakukan melalui studi kasus dan role play komunikasi asertif, yaitu peserta didik berlatih menyampaikan perasaan dan pendapat secara santun tanpa menyakiti orang lain. Siklus III difokuskan pada kemampuan memilih tindakan yang tepat ketika menghadapi situasi yang memicu emosi melalui penerapan nilai *kayika*. Implementasi dilakukan melalui analisis kasus, pemecahan masalah, dan penyusunan komitmen perilaku sebagai bentuk penerapan tindakan yang positif dan adaptif.

Data penelitian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil pengukuran regulasi emosi sebelum dan setelah tindakan serta mendeskripsikan perkembangan pelaksanaan tindakan pada setiap siklus. Analisis kuantitatif dilakukan dengan menghitung skor rata-rata *pretest* dan *posttest*, kemudian menentukan selisih skor dan persentase perubahan untuk menggambarkan perubahan regulasi emosi peserta didik setelah mengikuti layanan. Data hasil observasi dianalisis dengan mendeskripsikan keterlaksanaan kegiatan, partisipasi peserta didik, perubahan respons yang tampak selama layanan, serta hasil refleksi yang digunakan sebagai dasar penyempurnaan tindakan pada siklus berikutnya. Penelitian dinyatakan mencapai tujuan apabila setelah seluruh rangkaian tindakan terdapat peningkatan skor rata-rata regulasi emosi berdasarkan perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* serta terdapat perkembangan positif berdasarkan hasil pengamatan selama pelaksanaan layanan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Kondisi Awal Regulasi Emosi Peserta Didik

Sebelum tindakan dilaksanakan, peneliti melakukan Asesmen Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) dan memberikan *pretest* kepada 40 peserta didik kelas VII H SMP Negeri 8 Denpasar. AKPD digunakan untuk mengidentifikasi kebutuhan peserta didik sebagai dasar dalam menentukan layanan bimbingan dan konseling yang diberikan, sedangkan *pretest* digunakan untuk memperoleh skor awal regulasi emosi peserta didik. Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa rata-rata skor regulasi emosi peserta didik sebesar 77,00. Data kondisi awal tersebut disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Kondisi Awal Regulasi Emosi Peserta Didik
Pengukuran Jumlah Siswa Rata-rata Skor**

<i>Pretest</i>	40	77,00
----------------	----	-------

Berdasarkan Tabel 1, sebanyak 40 peserta didik mengikuti pengukuran awal regulasi emosi. Rata-rata skor yang diperoleh pada tahap *pretest* adalah 77,00. Skor tersebut digunakan sebagai data awal sebelum pelaksanaan layanan bimbingan klasikal berbasis *Tri Kaya Parisudha*. Selanjutnya, data kondisi awal menjadi dasar pelaksanaan tindakan pada tiga siklus yang meliputi nilai *Manacika*, *Wacika*, dan *Kayika*.

2. Perkembangan Pelaksanaan Tindakan Setiap Siklus

Pelaksanaan tindakan dilakukan dalam tiga siklus dengan setiap siklus memuat tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Siklus I berfokus pada nilai *Manacika*, yaitu kegiatan yang berkaitan dengan pengenalan emosi dan hubungan antara pikiran dengan respons emosional. Siklus II berfokus pada nilai *Wacika* melalui kegiatan penyampaian perasaan, komunikasi, diskusi, dan *role play*, sedangkan Siklus III berfokus pada nilai *Kayika* melalui analisis situasi dan penyusunan komitmen tindakan positif. Perkembangan hasil pengamatan pada setiap siklus disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Perkembangan Hasil Pengamatan pada Setiap Siklus

Siklus	Fokus Nilai	Kegiatan Utama	Hasil Pengamatan	Tindak Lanjut
I	<i>Manacika</i>	Pertanyaan pemantik, penyajian <i>Satua Bali I Belog</i> , diskusi, identifikasi situasi pemicu emosi, LKPD, dan refleksi diri	Beberapa peserta didik sudah mampu mengidentifikasi emosi yang dialami, tetapi beberapa peserta didik belum berani menyampaikan pendapat dalam diskusi	Menambahkan kegiatan yang lebih interaktif pada siklus berikutnya
II	<i>Wacika</i>	<i>Ice breaking</i> , <i>role play</i> , diskusi kelompok, simulasi penyelesaian konflik, dan latihan komunikasi asertif	Peserta didik mulai menunjukkan keberanian dalam mengungkapkan pendapat, tetapi beberapa peserta didik masih memerlukan pendampingan dalam mengendalikan respons ketika menghadapi konflik	Memberikan penguatan pada pengendalian perilaku melalui siklus berikutnya
III	<i>Kayika</i>	Analisis studi kasus, diskusi kelompok, latihan memilih respons yang tepat, dan penyusunan komitmen pribadi	Peserta didik dapat mengikuti kegiatan sesuai dengan rencana dan menunjukkan keterlibatan dalam menganalisis situasi serta menentukan tindakan yang sesuai.	Pelaksanaan <i>posttest</i> setelah seluruh rangkaian tindakan selesai

Berdasarkan Tabel 2, pada Siklus I kegiatan layanan berfokus pada pengenalan emosi dan hubungan antara pikiran dengan respons emosional melalui nilai *Manacika*. Nilai tersebut diwujudkan melalui penyajian *Satua Bali I Belog*, diskusi, identifikasi situasi pemicu emosi, LKPD, dan refleksi diri yang mengarahkan peserta didik untuk mengenali serta mengevaluasi

pikiran sebelum memberikan respons terhadap suatu situasi. Hasil pengamatan pada Siklus I menunjukkan bahwa beberapa peserta didik telah mampu mengidentifikasi emosi yang dialami, sedangkan beberapa peserta didik masih belum berani menyampaikan pendapat selama diskusi. Pada Siklus II, kegiatan difokuskan pada penerapan nilai *Wacika*, yaitu kemampuan menyampaikan perasaan dan pendapat melalui ucapan yang baik dan tepat. Nilai tersebut diwujudkan melalui *ice breaking*, *role play*, diskusi kelompok, simulasi penyelesaian konflik, dan latihan komunikasi asertif. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa peserta didik mulai lebih berani mengungkapkan pendapat dan perasaan, meskipun beberapa peserta didik masih memerlukan pendampingan dalam mengendalikan respons ketika menghadapi konflik. Pada Siklus III, kegiatan difokuskan pada nilai *Kayika* melalui analisis studi kasus, diskusi kelompok, dan penyusunan komitmen pribadi, serta layanan dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disusun.

3. Hasil Pengukuran Setelah Pelaksanaan Tindakan

Setelah seluruh rangkaian tindakan pada Siklus I, Siklus II, dan Siklus III selesai dilaksanakan, peneliti memberikan *posttest* kepada peserta didik yang sama. Pengukuran dilakukan menggunakan angket regulasi emosi untuk memperoleh skor setelah pemberian layanan bimbingan klasikal berbasis *Tri Kaya Parisudha*. Hasil *posttest* kemudian dibandingkan dengan hasil *pretest* untuk memperoleh gambaran perubahan skor rata-rata regulasi emosi peserta didik. Perbandingan hasil pengukuran tersebut disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Perbandingan Skor Regulasi Emosi Sebelum dan Setelah Tindakan				
Pengukuran	Jumlah Siswa	Rata-rata Skor	Selisih Skor	Persentase Perubahan
<i>Pretest</i>	40	77,00	—	—
<i>Posttest</i>	40	93,50	16,50	21,43%

Berdasarkan Tabel 3, rata-rata skor regulasi emosi peserta didik pada *pretest* adalah 77,00, sedangkan rata-rata skor pada *posttest* adalah 93,50. Selisih antara rata-rata skor *pretest* dan *posttest* adalah 16,50 poin. Berdasarkan perbandingan kedua skor tersebut, perubahan rata-rata skor tercatat sebesar 21,43%. Data tersebut merupakan hasil pengukuran terhadap 40 peserta didik yang mengikuti rangkaian tindakan dari awal sampai akhir penelitian.

Pembahasan

Peningkatan regulasi emosi peserta didik setelah mengikuti layanan bimbingan klasikal berbasis *Tri Kaya Parisudha* menunjukkan adanya perubahan skor rata-rata dari 77,00 pada *pretest* menjadi 93,50 pada *posttest*. Perubahan tersebut terjadi setelah peserta didik mengikuti rangkaian tindakan yang dilaksanakan dalam tiga siklus dengan fokus yang berbeda, yaitu *Manacika*, *Wacika*, dan *Kayika*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Maqfiroh et al., (2024) yang menunjukkan bahwa bimbingan klasikal dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan regulasi emosi siswa melalui kegiatan pembelajaran yang terstruktur. Hasil penelitian Sari et al. (2023) dan Sholehah et al. (2025) juga memperlihatkan bahwa kemampuan regulasi emosi peserta didik dapat dikembangkan melalui intervensi bimbingan maupun pendekatan yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengenali dan mengelola respons emosionalnya.

Peningkatan tersebut dapat dipahami melalui karakteristik layanan yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk belajar mengenali pengalaman emosional, mendiskusikan situasi pemicu emosi, dan mempraktikkan respons yang lebih sesuai. Maqfiroh et al., (2024) menggunakan bimbingan klasikal dengan metode *Discovery Learning* untuk

mengembangkan regulasi emosi siswa, sedangkan Sari et al. (2023) menggunakan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan regulasi emosi remaja. Sholehah et al. (2025) juga menunjukkan bahwa pendekatan *Art Drawing Therapy* dapat digunakan dalam pengembangan regulasi emosi siswa dengan memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengekspresikan pengalaman emosional. Jika dibandingkan dengan penelitian tersebut, penelitian ini menggunakan layanan bimbingan klasikal dengan karakteristik yang berbeda karena seluruh proses pengembangan regulasi emosi ditempatkan dalam kerangka nilai budaya *Tri Kaya Parisudha*.

Nilai *Manacika* menjadi tahap awal karena peserta didik terlebih dahulu diarahkan untuk mengenali emosi dan memahami keterkaitan antara pikiran dengan respons yang muncul ketika menghadapi suatu situasi. Penguatan pada aspek pikiran memiliki keterkaitan dengan konsep *cognitive reappraisal*, yaitu proses meninjau kembali cara individu memaknai suatu keadaan sebelum memberikan respons emosional. Shum et al. (2025) dalam kajiannya mengenai hubungan *cognitive reappraisal* dengan kesejahteraan psikologis pada masa remaja awal menunjukkan pentingnya proses pengelolaan cara berpikir dalam perkembangan emosional remaja. Dengan demikian, aktivitas pada tahap *Manacika* memberikan dasar bagi peserta didik untuk tidak langsung merespons situasi berdasarkan emosi yang muncul, tetapi terlebih dahulu mengenali dan mempertimbangkan pikiran yang menyertai pengalaman tersebut.

Keterampilan regulasi emosi juga berkaitan dengan kehidupan peserta didik di lingkungan sekolah karena respons emosional dapat berhubungan dengan keterlibatan belajar dan hubungan sosial. De Neve et al. (2023) menunjukkan adanya hubungan antara kesulitan regulasi emosi dengan keterlibatan belajar serta hubungan peserta didik dengan teman sebaya dan guru. Temuan tersebut memberikan konteks bahwa pengembangan regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis individu, tetapi juga dengan kemampuan peserta didik menjalani interaksi sosial di lingkungan kelas. Oleh sebab itu, aktivitas pada tahap *Manacika* yang mengajak peserta didik mengenali pemicu emosi dan merefleksikan responsnya menjadi bagian yang relevan sebelum peserta didik diarahkan untuk mengomunikasikan perasaan dan menentukan tindakan.

Pada tahap *Wacika*, peserta didik diarahkan untuk menyampaikan perasaan secara tepat melalui diskusi, simulasi konflik, dan latihan komunikasi asertif. Kegiatan tersebut memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempraktikkan cara mengungkapkan emosi tanpa langsung memberikan respons yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Hal ini relevan dengan temuan De Neve et al. (2023) yang menempatkan regulasi emosi dalam hubungan dengan relasi peserta didik bersama teman sebaya dan guru. Pendekatan berbasis kegiatan juga memiliki kesesuaian dengan penelitian Pedrini et al. (2022) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah dapat digunakan untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi pada peserta didik remaja, sehingga latihan yang dilakukan secara langsung dalam lingkungan pendidikan menjadi bagian penting dalam pengembangan keterampilan emosional.

Tahap *Kayika* kemudian mengarahkan peserta didik pada kemampuan memilih tindakan ketika berhadapan dengan situasi yang memunculkan emosi negatif. Kegiatan analisis studi kasus, diskusi kelompok, dan penyusunan komitmen pribadi membantu menghubungkan pemahaman tentang emosi dengan pilihan perilaku yang akan dilakukan dalam situasi tertentu. Ayunda et al. (2026) menunjukkan adanya keterkaitan pendidikan karakter dengan pengendalian emosi siswa kelas VII, sehingga penguatan nilai karakter memiliki relevansi dengan kemampuan peserta didik mengendalikan respons emosional. Artini et al. (2026) juga

menunjukkan implementasi pendidikan karakter berbasis *Tri Kaya Parisudha* di sekolah, sehingga nilai *Kayika* dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai bagian dari proses menghubungkan pemahaman nilai dengan tindakan yang dilakukan peserta didik.

Integrasi *Tri Kaya Parisudha* dalam layanan bimbingan klasikal menjadi aspek penting karena penelitian ini tidak hanya menggunakan nilai budaya sebagai materi, tetapi menghubungkannya dengan rangkaian proses pengembangan regulasi emosi. Rudiarta et al. (2026) menunjukkan kontribusi nilai-nilai Hindu terhadap pengembangan *social-emotional well-being* siswa, sedangkan Meter et al. (2026) mengembangkan model pembelajaran berbasis proyek yang berlandaskan filosofi *Tri Kaya Parisudha* untuk pencegahan perundungan pada siswa SMP di Denpasar. Wati (2026) juga mengkaji hubungan pola asuh ayah dengan pembentukan nilai-nilai *Tri Kaya Parisudha* pada remaja, yang menunjukkan bahwa nilai tersebut dapat terbentuk dalam lingkungan perkembangan remaja melalui proses pendidikan dan pengasuhan. Selain itu, Ulya et al. (2026) menunjukkan penerapan bimbingan kelompok berbasis *Pappasang to Riolo* untuk regulasi emosi siswa SMP, sehingga penggunaan nilai budaya dalam layanan bimbingan memiliki relevansi dengan pengembangan kemampuan emosional peserta didik pada konteks budaya yang berbeda.

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, kebaruan penelitian ini terletak pada penggabungan layanan bimbingan klasikal, pengembangan regulasi emosi, dan nilai budaya *Tri Kaya Parisudha* dalam satu rangkaian tindakan pada peserta didik kelas VII SMP. Penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa regulasi emosi dapat dikembangkan melalui bimbingan klasikal (Maqfiroh et al., 2024), konseling kelompok (Sari et al., 2023), maupun pendekatan terapeutik (Sholehah et al., 2025), sedangkan penelitian lain telah menunjukkan pemanfaatan *Tri Kaya Parisudha* dalam pendidikan karakter dan pengembangan sosial-emosional (Artini et al., 2026; Rudiarta et al., 2026). Meter et al. (2026) memperlihatkan pemanfaatan filosofi tersebut dalam konteks pencegahan perundungan, sementara Ulya et al. (2026) menunjukkan penggunaan nilai budaya dalam layanan bimbingan untuk regulasi emosi. Dengan demikian, penelitian ini memperluas kajian tersebut melalui penerapan *Tri Kaya Parisudha* secara bertahap melalui *Manacika*, *Wacika*, dan *Kayika* dalam layanan bimbingan klasikal untuk pengembangan regulasi emosi peserta didik kelas VII SMP Negeri 8 Denpasar.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan layanan bimbingan klasikal berbasis *Tri Kaya Parisudha* di kelas VII H SMP Negeri 8 Denpasar diikuti oleh peningkatan kemampuan regulasi emosi peserta didik setelah seluruh rangkaian tindakan dilaksanakan. Perubahan skor rata-rata dari 77,00 pada *pretest* menjadi 93,50 pada *posttest* menunjukkan adanya perkembangan kemampuan peserta didik setelah memperoleh layanan dalam tiga siklus. Secara substantif, integrasi nilai *Manacika*, *Wacika*, dan *Kayika* memberikan kerangka layanan yang mengarahkan peserta didik untuk mengenali dan menata pikiran sebelum merespons situasi emosional, mengungkapkan perasaan melalui komunikasi yang lebih tepat, serta mempertimbangkan tindakan yang positif ketika menghadapi kondisi yang memicu emosi negatif. Temuan tersebut menegaskan bahwa pengintegrasian kearifan lokal ke dalam layanan Bimbingan dan Konseling memiliki potensi untuk menjadikan pengembangan regulasi emosi lebih kontekstual dengan kehidupan sosial dan budaya peserta didik.

Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk mengembangkan layanan bimbingan klasikal yang memanfaatkan nilai budaya lokal sebagai bagian dari penguatan kompetensi sosial dan emosional peserta didik. Penerapannya dapat disesuaikan dengan karakteristik perkembangan siswa, kebutuhan layanan, serta konteks

budaya sekolah sehingga nilai *Tri Kaya Parisudha* tidak hanya dipahami sebagai konsep, tetapi diterapkan melalui aktivitas refleksi, komunikasi, dan pengambilan keputusan perilaku. Penelitian ini masih terbatas pada 40 peserta didik kelas VII H di satu sekolah, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan pada seluruh peserta didik atau konteks sekolah yang berbeda. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan subjek yang lebih beragam, beberapa sekolah, serta rancangan penelitian yang menggunakan kelompok pembanding agar efektivitas layanan bimbingan klasikal berbasis *Tri Kaya Parisudha* terhadap regulasi emosi dapat diuji secara lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Astriani, N. M. D. Y., Antariksawan, I. W., Pratama, A. A., & Heri, M. (2023). Penerapan Tri Kaya Parisuda terhadap upaya mengurangi ide bunuh diri di kalangan remaja. *MIDWINERSLION: Jurnal Kesehatan STIKes Buleleng*, 8(2), 186–192. <https://doi.org/10.52073/mjksb.v9i2.509>
- Artini, K. E. J., Dewi, P. Y. A., & Suardipa, I. P. (2026). Implementasi pendidikan karakter berbasis Tri Kaya Parisudha di sekolah dasar. *Walada: Journal of Primary Education*, 5(1), 659–665. <https://doi.org/10.61798/wjpe.v5i1.529>
- Ayunda, P. S., Syaifuddin, S., & Maryono, D. (2026). Pengaruh penendidikan karakter terhadap pengendalian emosi siswa kelas VII MTs Almaarif 01 Singosari. *Vicratina: Jurnal Ilmiah Keagamaan*, 11(3). <https://jim.unisma.ac.id/index.php/fai/article/view/31246>
- Cahyani, I. D. A. D., Mulyawan, N. R., & Suastini, N. W. (2026). Pengembangan layanan bimbingan klasikal berbasis kearifan lokal untuk mencegah cyberbullying pada siswa kelas X di SMK Negeri 3 Sukawati tahun ajaran 2026. *Integrative Perspectives of Social and Science Journal*, 3(07), 470–477. <https://ipssj.com/index.php/ojs/article/view/1717>
- De Neve, D., Bronstein, M. V., Leroy, A., Truys, A., & Everaert, J. (2023). Emotion regulation in the classroom: A network approach to model relations among emotion regulation difficulties, engagement to learn, and relationships with peers and teachers. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(2), 273–286. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01678-2>
- Feranti, K. W., Prapnuwanti, L. P., & Gunawan, I. K. P. (2026). Penanaman sikap religius melalui Tri Kaya Parisudha pada siswa SMP Saraswati Seririt. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(2), 307–316. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/51352>
- Janetiana, M. T., & Wibowo, D. H. (2024). Hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi pada guru sekolah luar biasa. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(6), 6236–6244. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/17200>
- Maqfiroh, K., Windaniati, & Rakhmawati, D. (2024). Meningkatkan regulasi emosi siswa melalui bimbingan klasikal metode *discovery learning* pada siswa kelas X PPLG 2 SMK N 7 Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru*, 2(1), 213–222. <https://conference.upgris.ac.id/index.php/psnppg/article/view/6028>
- Meter, W., Adnyana, I. K. S., Mahendra, P. R. A., & Nirmala, N. P. D. S. A. (2026). Pencegahan perundungan di sekolah menengah pertama di Kota Denpasar dengan pengembangan model pembelajaran berbasis proyek berlandaskan filosofi Tri Kaya Parisudha. *Widya Accarya*, 17(1), 137–143. <https://doi.org/10.46650/wa.17.1.1808.137-143>
- Nurrochmah, A., Hidayat, M. A., Nuraeni, S. I., Aalinda, T. N., Muggahan, A. R., Rahman, A. N., ... & Nurshadrina, N. (2025). Upaya meningkatkan pengetahuan dan regulasi emosi siswa kelas V melalui bimbingan klasikal dengan pembelajaran kooperatif. *Jurnal Ksatria: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 207–214.

- <https://journal.ksatriacendekiaindonesia.com/index.php/jk/article/view/95>
- Pedriani, L., Meloni, S., Lanfredi, M., & Rossi, R. (2022). School-based interventions to improve emotional regulation skills in adolescent students: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 94(8), 1051–1067. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/jad.12090>
- Pickerell, L. E., Pennington, K., Cartledge, C., Miller, K. A., & Curtis, F. (2023). The effectiveness of school-based mindfulness and cognitive behavioural programmes to improve emotional regulation in 7–12-year-olds: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 14(5), 1068–1087. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02131-6>
- Putri, M. F. (2025). Dampak pola asuh permisif terhadap regulasi emosi pada remaja SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(2), 137–145. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v5i2.1085>
- Rudiarta, I. W., Dantes, N., Tegeh, I. M., & Oktaviani, N. M. A. D. (2026). Kontribusi nilai-nilai Hindu terhadap pengembangan *social-emotional well-being* siswa. *Padma Sari: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(2), 143–157. <https://doi.org/10.53977/ps.v5i02.3885>
- Sari, P. M., Lubis, S. A., & Dauly, N. (2023). Efektivitas konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam meningkatkan regulasi emosi remaja sekolah menengah atas. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(3), 683–695. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i3.7678>
- Sholehah, L., Noviyanti, A. I., & Masyitoh, D. (2025). Pengaruh teknik *Art Drawing Therapy* terhadap perkembangan regulasi emosi pada siswa introvert. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 12(2), 144–153. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/article/view/25502>
- Shum, C., Dockray, S., & McMahon, J. (2025). The relationship between cognitive reappraisal and psychological well-being during early adolescence: A scoping review. *The Journal of Early Adolescence*, 45(1), 104–133. <https://doi.org/10.1177/02724316241231918>
- Solihah, T. (2026). Dinamika pola asuh terlembagakan di pondok pesantren dalam membentuk perkembangan sosial emosional santri jenjang SMP kelas 7: Studi transisi dan regulasi emosi remaja awal dalam lingkungan pendidikan berbasis asrama. *ATH-THALIB: Jurnal Penelitian Mahasiswa*, 3(1), 7–13. <https://jurnal.stittanggamus.ac.id/index.php/ATH-THALIB/article/view/272>
- Thalib, T., Purwasetiawati, T. F., Hayati, S., Kristyana, M. D., Ulya, S. N. H., Masam, N. T. I., & Salsabila, K. Y. (2023). Psikoedukasi regulasi emosi remaja pada siswa SMP Negeri di Makassar. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 1(5), 454–460. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v1i5.90>
- Ulya, N. N., Latif, S., & Fitriana, F. (2026). Application of Pappasang to Riolo-based group guidance to student emotional regulation at SMPN 8 Makassar. *KLASIKAL: Journal of Education, Language Teaching and Science*, 8(1), 46–54. <https://doi.org/10.52208/klasikal.v8i1.1676>
- Wati, N. P. E. P. (2026). Hubungan pola asuh ayah dengan pembentukan nilai-nilai Tri Kaya Parisudha pada remaja putri di Kelurahan Kubu Bangli. *ADIBA: Journal of Education*, 5(4), 272–282. <https://wikep.net/index.php/ADIBA/article/view/1146>
- Widyawati, E. S., Nita, C. I. R., & Sugiarti, A. (2024). Meningkatkan hasil belajar siswa SD melalui pendekatan *Teaching at the Right Level*. *Seminar Nasional dan Prosiding PPG Unikama*, 1(1), 576–583. <https://conference.unikama.ac.id/artikel/index.php/ppg/article/view/759>