P ISSN : 2503 - 1708
E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340

Diterbitkan oleh:
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

REALITA

JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING

Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Penanggung Jawab : Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Admistrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviwers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd	Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons	(SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 5978981) Pendidikan Mantematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
Dr. Gunawan, M.Pd.	(SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ginanjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or.	(SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Dr. Rahmawati M, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
Dita Kurnia Sari, M.Pd	(SINTA ID: 6990169) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
M. Samsul Hadi, M.Pd	(SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
B. Fitria Maharani, M.Si	(SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Aluh Hartati, M.Pd	(SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	(SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	(SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	(SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Eneng Garnika, M.Pd	(SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Farida Herna Astuti, M.Pd	(SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ichwanul Mustakim, M.Pd	(SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Jessica Festi Maharani, M.Pd,	(SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Lalu Jaswandi, M.Pd	(SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Nuraeni, S.Pd., M.Si	(SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Nurul Iman, M.Pd	(SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Najamuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Zainuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. M. Chaerul Anam, M.Pd	(Sinta ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Mujiburrahman, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn.	(SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Reza Zulaifi, M.Pd	(Sinta ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Suharyani., M.Pd.	(SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Copyedit dan Layout

Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt.	(SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Akbar Juliansyah, ST., M.Mt.	(SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dewi Rayani, S.Psi., MA	(SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Sarilah, S.PdI., M.Pd	(SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Khairul Huda, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:
Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document* dengan *Submission* lansung di akun penulis yang telah dibuat melalui:
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/user/register

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

DAFTAR ISI **Halaman**

Juliana, Khairul Huda, Ichwanul Mustakim, dan Abdurrahman
Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Mindfulness* Terhadap Kecemasan Akademik Siswa MTs NW Sembalun 285-294

Wendy Putra Marjado, Abdurrahman dan Ichawanul Mustakim
Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan *Teknik Cognitive Restructuring* terhadap Fear of Missing Out (Fomo) pada Siswa 295-317

Novika Amalia, I Made Gunawan, dan Sarilah
Hubungan Antara Cyberbullying di Media Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Siswa SMP Negeri 17 Mataram 318-324

Emmanuella Cristina Gunawan, Pascha Apriniancy Saragih, Laura Putri Hawini, Atrianna Damul, Jesika Tritety, Esterina, dan Romiaty
Pendidikan Inklusi dan BK dalam Pendidikan Inklusi 325-336

Aluh Hartati, Hariadi Ahmad, dan Baiq Sarlita Kartiani
Pengaruh Teknik Video Edukasi Terhadap Kesadaran Empati pada Siswa Smpn 24 Mataram 337-349

Destri Aghnia Qintarani, Hasna Camillia, Lusiana Sekar Noorrahma, Nurani Istiqomah, dan Muhammad Rezza Septian
Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial dan Identitas Diri Siswa Kelas VIII SMPN 16 Cimahi 350-358

M. Farid Ramdani, Muhammad Catur Aryo Puspito, Fauzan Zaeni Zacky, dan M. Reza Septian
Hubungan Narasi Kesuksesan di Media Sosial Terhadap Kesiapan Karier Remaja dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling 359-375

Redinda Raysyah Rahmika, Farida Herna Astuti, Ahmad Muzanni, dan Mujiburrahman
Pengaruh Pendekatan Kognitif Terapi Terhadap Emosi Negatif Siswa SMPN 11 Mataram 376-385

Dito Putra Abdullah, Pangestu Cahya Dwi Sandy Mangku Atmojo, Dede Muhtar, dan Muhammad Rezza Septian
Peran Keterampilan Komunikasi Interpersonal Guru BK terhadap Efektivitas Layanan Bimbingan dan Konseling di SMAN 1 Ngamprah 386-406

M. Zainuddin, Reza Zulaifi, Khairul Huda, dan Ahmad Zainul Irfan
Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Games untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Teman Sebaya Siswa SD Negeri 2 Pringgajurang 407-415

Ichwanul Mustakim, Fathir Haris, dan Ani Endriani
Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik dalam Mengubah Perilaku Negatif Menjadi Perilaku Positif pada Siswa SMPN 8 Satap Praya Barat 416-424

Desita Lia Monika, Intan Nur Aini, Nadya Ayu Maharani, Ditya Arum Pramesti, dan Ardityo Dharmawan
Makna Filosofis Siraman Sedudo dalam Membentuk Ketenangan Batin dan Kesadaran Sosial: Tinjauan Bimbingan dan Konseling 425-432

Saifuddin Akbar, Angelina, Calista Ramadhani Ersani, dan Ariqah Izdihar Masyithah
Relevansi Filosofi "Urip Mung Sawang Sinawang" dalam Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Insecurity pada Mahasiswa 433-440

Niastanti Gulo, dan Antonius Ian Bayu Setiawan
Peningkatan Kematangan Karier Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Play pada Peserta Didik SMA 441-451

Ghina Dhiya Zalfa, Warnanda Eka Saputri, Elya Anggun Wilujeng, Nadya Putri Salsabila, dan Pribadi Wahyu Santiko
Internalisasi Nilai Multikultural Sedekah Bumi di Dusun Sidolemu Sebagai Strategi Penguatan Karakter dalam Bimbingan dan Konseling 452-459

Faiza Salsabila, dan Ibrahim Alhakim
Profil Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X pada Sekolah Berbasis Asrama .. 460-472

Dian Putri Permatasari
Kecenderungan Penggunaan Tiktok Berlebihan pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Proses Belajar 473-480

Sema Amalia, dan Shifa Sufya Aureliasari
Hubungan Komunikasi Keluarga dengan Kepekaan Sosial pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Semester 4 Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 481-488

Adila Putri, Rahma Wira Nita, dan Rici Kardo
Rancangan Program Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meminimalisir *Self-Harm* pada Peserta Didik di SMA Negeri 1 Sungai Rumbai 489-500

Rizka Nuruz Zahro, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Murid Kelas X TO 3 SMK Negeri 2 Kudus 501-515

Silviana Herawati, dan Wiryo Nuryono
Adiksi Binge-Watching, Stres Akademik, dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Menengah Atas: Scoping Review 516-535

Nofalina Luhung, dan Yasintha Sari Pratiwi
Dinamika Psikologis Resiliensi Mahasiswi Pasca-Kehilangan Orang Tercinta: Sebuah Studi Eksploratif Menggunakan Metode Storyboard 536-545

Nur Kholifah, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Mind Mapping untuk Meningkatkan Perencanaan Karir Murid Kelas XI TKR 4 SMK N 2 Kudus 546-560

Paulinus Alfrio Sonjaya, Romia Hari Susanti, dan Imam Ariffudin
Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal 561-572

Fathul Majid, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Peningkatan *Self-Confidence* melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring pada Murid Kelas X Teknik Otomotif 4 SMK Negeri 2 Kudus 573-583

Monatia Malik, Hasrul, dan Wachyudi Eksan
Eksplorasi Dampak Perilaku Bullying terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Siswa Sekolah Dasar di Kota Ternate 584-598

Nuraeni, dan Muhammad Iqbal
Pemetaan Disparitas Mutu Pendidikan Anak Usia Dini Berdasarkan Hasil Akreditasi antar Kabupaten/Kota di Nusa Tenggara Barat 599-612

Ni Nyoman Ayu Yuliantari, Lana Fauziah, Any Fatmawati, dan Amlul Maksud
Peningkatan Kesiapan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing pada Siswa Kelas XI Bisnis Ritel 2 SMK Negeri 2 Mataram 613-630

Nidaan Khofia M, Rizki Agustiani Zain, dan Hariadi Ahmad
Peningkatan Kemampuan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Konflik Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing pada Siswa SMKN 2 Mataram 631-640

Anggrisa Eka Nur Trianuri, Anggi Septya Amanda, Annas Nurul Jannah, Arung Tirta Dwita Putri, Aulianke Putri Brelian, dan Sardulo Gembong
Analisis Studi Literatur Penerapan Computational Thinking dalam Meningkatkan Kemampuan Problem Solving Peserta Didik 641-652

Zakky Abdul Ghafur Zatnika, Wisnu Kurniawan, Muhammad Misbahul Huda, dan Siti Arifah
Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Nomophobia Siswa SMA 653-659

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22826

PENINGKATAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI DALAM MENGATASI KONFLIK MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING PADA SISWA SMKN 2 MATARAM

Oleh:
Nidaan Khofia M., Rizki Agustiani Zain*, dan Hariadi Ahmad
Bidang Studi Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Profesi Guru, Pascasarjana dan Profesi, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Email: nidaankhopia228@gmail.com, rizkiazain11@gmail.com, hariadiahmad@undikma.ac.id

*Corresponding Author
Info Artikel: Dikirim: 10-10-2026; Direview: 20-10-2026; Dipublis: 25-10-2026.
Cara Sitasi: Khofia M. N., Zain. R. A., & Ahmad. H. 2026. Peningkatan Kemampuan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Konflik melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing Pada Siswa SMKN 2 Mataram. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026.

Abstrak. Masa remaja ditandai dengan semakin luasnya relasi sosial sehingga siswa lebih sering berhadapan dengan konflik, sementara sebagian siswa masih kesulitan mengendalikan emosi, menyalahkan teman, atau memilih diam saat menghadapi konflik. Penelitian ini bertujuan meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa dalam mengatasi konflik melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing. Penelitian menggunakan pendekatan penelitian tindakan bimbingan dan konseling model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian adalah enam siswa kelas XI AKL 2 SMKN 2 Mataram dengan tingkat kebutuhan tertinggi, dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan hasil angket kebutuhan peserta didik. Data dikumpulkan melalui observasi, lembar kerja peserta didik, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada Siklus I siswa masih memberikan respons spontan, menyalahkan teman, atau memilih diam. Pada Siklus II, lima dari enam siswa mampu mengenali emosi, menahan diri, menyampaikan pendapat tanpa menyalahkan teman, mendengarkan anggota kelompok, serta mencari penyelesaian bersama, sehingga indikator keberhasilan minimal empat dari enam siswa terpenuhi. Hasil lembar kerja peserta didik menunjukkan pemahaman siswa berada pada kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik role playing dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa dalam mengatasi konflik, tetapi penguatan secara berkelanjutan tetap diperlukan.
Kata Kunci: Regulasi Emosi, Konflik, Bimbingan Kelompok, Role Playing

Abstract. Adolescence is characterized by expanding social relationships, leading students to encounter conflict more frequently; however, some students still struggle to regulate their emotions, often resorting to blaming peers or remaining silent when faced with conflict. This study aims to enhance students' emotional regulation skills in managing conflict through group guidance services utilizing role-playing techniques. The study employed the Kemmis and McTaggart model of guidance and counseling action research, conducted over two cycles. The subjects were six students from class XI AKL 2 at SMKN 2 Mataram who demonstrated the highest level of need, selected via purposive sampling based on the results of a student needs assessment questionnaire. Data were collected through observation, student worksheets, and documentation, and subsequently analyzed using a descriptive-qualitative approach. The

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22826

results indicated that in Cycle I, students still exhibited spontaneous reactions, blamed peers, or chose silence. In Cycle II, five of the six students were able to recognize their emotions, exercise self-restraint, express opinions without blaming peers, listen to group members, and seek mutual solutions; thus, the success criterion that at least four out of six students achieve this was met. Student worksheet results indicated that the students' level of understanding fell into the moderate category. It can be concluded that group guidance using role-playing techniques can improve students' emotional regulation skills in managing conflict, although ongoing reinforcement remains necessary.
Keywords: Emotional Regulation, Conflict, Group Guidance, Role Playing

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan yang paling kompleks, ketika individu mengalami perubahan signifikan secara fisik, emosional, maupun sosial, serta mulai membangun relasi yang lebih luas dengan teman sebaya dan guru (Siswanto & Hidayati, 2025). Perluasan relasi tersebut membuat remaja semakin sering berhadapan dengan konflik, yaitu perbedaan pendapat, kesalahpahaman, persaingan, atau gesekan kepentingan dengan orang lain di lingkungan sekolah. Konflik menuntut siswa mampu mengendalikan emosi agar tidak berkembang menjadi perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Ketidakmampuan meregulasi emosi dalam konflik dapat memicu perilaku menarik diri, mudah tersinggung, dan sensitif terhadap kritik dari orang lain (Titania dkk., 2025).

Berdasarkan hasil angket kebutuhan peserta didik (AKPD) pada indikator regulasi emosi dan konflik, teridentifikasi 6 siswa kelas XI AKL 2 SMKN 2 Mataram dengan tingkat kebutuhan tertinggi (skor 80%–95% dari skor maksimal). Mereka mudah tersulut emosi, kesulitan mengendalikan diri, dan cenderung bereaksi berlebihan ketika berselisih dengan teman sebaya. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan adalah bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa layanan ini efektif mengembangkan regulasi emosi siswa (Firdaus, 2020; Titania dkk., 2025; Siswanto & Hidayati, 2025). Namun, sejauh penelusuran penulis, belum ada penelitian yang secara khusus mengkaji regulasi emosi siswa dalam mengatasi konflik, padahal konflik interpersonal menuntut keterampilan yang lebih spesifik dibandingkan regulasi emosi secara umum.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa kelas XI AKL 2 SMKN 2 Mataram dalam mengatasi konflik melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa dalam mengatasi konflik.

KAJIAN PUSTAKA

Konflik dipahami sebagai kondisi ketika dua pihak atau lebih terlibat dalam perjuangan atas nilai, klaim status, kekuasaan, atau sumber daya (Jeong, 2000, dalam Putri, 2022). Sumber konflik umumnya dijelaskan melalui dua pendekatan. Pendekatan subjektivis melihat konflik muncul karena tujuan yang tidak selaras akibat misinformasi, stereotipe, dan ketidakpercayaan. Pendekatan objektivis melihatnya berasal dari struktur yang tidak setara sehingga salah satu pihak merasakan ketidakadilan (Reimann, 2004, dalam Putri, 2022). Konflik dapat dikelola dengan cara kekerasan atau kompetitif, maupun dengan cara nonkekerasan atau kooperatif

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22826

(Sumita, 2020, dalam Putri, 2022). Dalam upaya mengatasi konflik, manajemen konflik bertujuan mengontrol konflik yang sedang terjadi, mencegah eskalasi, dan mendorong pihak yang bertikai untuk bekerja sama, sedangkan resolusi konflik berusaha mengakhiri atau mengurangi intensitas konflik dengan mencari solusi penyelesaian (ADR Times, 2021, dalam Putri, 2022). Resolusi konflik juga didefinisikan sebagai proses informal atau formal yang digunakan dua pihak atau lebih untuk menemukan solusi damai atas perselisihan mereka (Shonk, 2021, dalam Putri, 2022). Salah satu caranya adalah negosiasi, yaitu para pihak bertukar proposal dan kontra-proposal untuk menyelesaikan masalah yang diperdebatkan. Cara ini mengurangi kerusakan akibat kekerasan, membangun rasa saling percaya, dan membantu membentuk hubungan di masa depan (Greig dkk., 2019, dalam Putri, 2022).

Konflik hampir selalu disertai munculnya emosi yang kuat, sehingga kemampuan mengatur emosi menjadi penting dalam mengatasinya. Emosi merupakan usaha seseorang untuk menentukan, mempertahankan, atau mengubah hubungan antara dirinya dan lingkungan agar sesuai dengan keinginannya (Damon & Eisenberg, dalam Firdaus, 2020). Seseorang tidak hanya memiliki emosi, tetapi juga perlu mengatur emosi tersebut, yaitu mengambil sikap terhadapnya dan menerima konsekuensi dari tindakan emosionalnya (Frijda, dalam Firdaus, 2020). Regulasi emosi adalah proses kompleks yang bertanggung jawab untuk memulai, menghambat, atau memodulasi emosi seseorang dalam menanggapi situasi tertentu (Gross, dalam Firdaus, 2020). Thompson menambahkan bahwa regulasi emosi meliputi proses intrinsik dan ekstrinsik untuk mengenali, memonitor, mengevaluasi, dan membatasi respons emosi, terutama intensitas dan bentuk reaksinya (dalam Siswanto & Hidayati, 2025). Individu dengan regulasi emosi tinggi mampu berperilaku tepat dan menguntungkan diri sendiri maupun orang lain, sedangkan individu dengan regulasi emosi rendah cenderung kesulitan mengendalikan emosi dan menyelesaikan masalah yang dihadapi (Firdaus, 2020). Menurut Gross (dalam Siswanto & Hidayati, 2025), kemampuan regulasi emosi dapat dilihat dari empat aspek. Pertama, *strategies*, yaitu keyakinan untuk mengatasi masalah dan menenangkan diri setelah emosi yang berlebihan. Kedua, *goals*, y aitu kemampuan tetap berpikir dan bertindak dengan baik meski merasakan emosi negatif. Ketiga, *impulse*, yaitu kemampuan mengontrol emosi dan respons emosi yang ditampilkan. Keempat, *acceptance*, yaitu kemampuan menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif tanpa merasa malu merasakannya. Dalam konflik, individu yang kurang mampu meregulasi emosi cenderung merespons secara spontan dan kompetitif, misalnya dengan menyalahkan atau menarik diri. Sebaliknya, individu yang mampu meregulasi emosi lebih mudah mengelola responsnya, menyampaikan pendapat secara tepat, dan membuka ruang kerja sama untuk mencari penyelesaian bersama.

Salah satu layanan yang dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan tersebut adalah bimbingan kelompok, yaitu layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok (Gazda, dalam Firdaus, 2020). Layanan ini merupakan proses pemberian bantuan dan informasi kepada sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan tertentu (Prayitno, dalam Siswanto & Hidayati, 2025). Tujuannya adalah mengembangkan kemampuan bersosialisasi dan aspek pribadi serta

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22826

mencegah timbulnya masalah pribadi dan sosial (Hariko, dalam Titania dkk., 2025). Secara khusus, bimbingan kelompok melatih individu berani berpendapat, bersikap terbuka, menjalin keakraban dengan teman, dan mengendalikan diri selama kegiatan kelompok (Amti dkk., dalam Siswanto & Hidayati, 2025). Pelaksanaannya umumnya melalui empat tahap, yaitu pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran (Kamaruzzaman, dalam Titania dkk., 2025).

Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok adalah *role playing* atau bermain peran. Yang membedakannya dari pendekatan instruksional adalah adanya unsur drama, sehingga anggota kelompok tidak hanya berdiskusi, tetapi juga memerankan hal yang dipermasalahkan (Pratiwi, dalam Firdaus, 2020). Teknik ini menggambarkan keterampilan dan pengertian mengenai hubungan antarmanusia dengan memerankan situasi yang terjadi dalam kehidupan (Wahab, dalam Siswanto & Hidayati, 2025). Tujuannya antara lain agar peserta didik dapat menghayati dan menghargai perasaan orang lain serta terbantu memecahkan permasalahan (Sudjana, dalam Siswanto & Hidayati, 2025). Kelebihan teknik ini adalah mengajarkan peserta didik menempatkan diri pada posisi orang lain dan memungkinkan konselor melihat kemampuan peserta didik yang sebenarnya, sedangkan kekurangannya adalah rasa malu dan takut yang dapat memengaruhi jalannya layanan (Djumingin, dalam Siswanto & Hidayati, 2025). Langkah pelaksanaannya meliputi pemanasan kelompok, pemilihan pemeran, penyusunan alur cerita, penentuan pengamat, pemeranan, diskusi dan evaluasi, pemeranan ulang, evaluasi akhir, dan berbagi pengalaman (Sobri, dalam Siswanto & Hidayati, 2025).

Efektivitas teknik ini dalam mengembangkan regulasi emosi telah dibuktikan pada beberapa penelitian. Firdaus (2020) menggunakan desain *true experimental* pada 18 siswa kelas X AKL SMKN 2 Semarang dalam 8 pertemuan dan memperoleh signifikansi 0,002 (< 0,05). Titania dkk. (2025) melakukan penelitian *true experimental* pada 21 siswa kelas XI AKL SMK LPI Semarang dan menemukan perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, disertai peningkatan perilaku positif dan rasa empati. Siswanto dan Hidayati (2025) menerapkan PTBK dua siklus pada 8 siswa kelas X AKL 3 SMKN 1 Kudus, dengan rata-rata skor regulasi emosi meningkat dari 65 (rendah) pada pra-siklus menjadi 72 pada Siklus I dan 80 pada Siklus II (sedang). Ketiga penelitian tersebut belum secara khusus mengkaji kemampuan regulasi emosi siswa dalam mengatasi konflik, sehingga penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan mengacu pada model Kemmis dan McTaggart, yang dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Siklus kedua dilaksanakan apabila indikator keberhasilan pada siklus pertama belum tercapai. Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 2 Mataram dengan subjek penelitian berjumlah 6 siswa kelas XI AKL 2 yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu siswa dengan tingkat kebutuhan tertinggi (rentang skor 80%-100% dari skor maksimal) berdasarkan hasil AKPD pada indikator regulasi emosi dan situasi konfliktual. Adapun objek dalam penelitian ini adalah kemampuan regulasi emosi siswa dalam menghadapi situasi

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22826

konfliktual, yang dilihat dari empat aspek, yaitu *strategies*, *goals*, *impulse*, dan *acceptance* (Gross, dalam Siswanto & Hidayati, 2025).

Prosedur penelitian pada setiap siklus diawali dengan tahap perencanaan, yaitu menyusun rencana pelaksanaan layanan (RPL) bimbingan kelompok dengan teknik role playing, menyiapkan skenario konflik interpersonal yang relevan dengan permasalahan siswa, serta menyiapkan pedoman observasi dan lembar kerja peserta didik (LKPD). Selanjutnya pada tahap pelaksanaan tindakan, peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing kepada 6 siswa subjek penelitian, dengan satu siklus menggunakan satu pertemuan dan topik yang berfokus pada pengenalan emosi, pengendalian dorongan emosional, serta penyelesaian konflik secara konstruktif. Selama pelaksanaan tindakan berlangsung, peneliti melakukan observasi untuk mengamati perubahan sikap dan perilaku siswa menggunakan pedoman observasi yang telah disiapkan. Pada tahap akhir setiap siklus, peneliti melakukan refleksi dengan menganalisis hasil observasi dan LKPD untuk menentukan keberhasilan tindakan serta merumuskan perbaikan pada siklus berikutnya apabila diperlukan.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui tiga teknik, yaitu observasi untuk mengamati perilaku siswa selama proses bimbingan kelompok pada setiap siklus, pemberian LKPD untuk mengetahui pemahaman siswa terhadap materi dan kegiatan yang diberikan, serta dokumentasi berupa catatan pelaksanaan dan hasil kegiatan pada setiap siklus. Instrumen yang digunakan adalah pedoman observasi yang mengacu pada empat aspek regulasi emosi menurut Gross untuk mencatat perilaku siswa selama pelaksanaan bimbingan kelompok, serta LKPD yang memuat pernyataan terkait kegiatan regulasi emosi.

Data hasil observasi dan LKPD dianalisis secara deskriptif kualitatif, yaitu dengan mendeskripsikan respons dan perilaku siswa dalam menghadapi situasi konfliktual pada setiap siklus, kemudian membandingkan hasil antarsiklus untuk melihat perkembangan kemampuan siswa. Tindakan dalam penelitian ini dinyatakan berhasil apabila minimal 4 dari 6 siswa menunjukkan peningkatan kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi situasi konfliktual, yang ditandai dengan kemampuan mengendalikan emosi, menyampaikan pendapat tanpa menyalahkan teman, serta terlibat dalam mencari solusi bersama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian tindakan bimbingan dan konseling dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* pada enam siswa kelas XI AKL 2 SMKN 2 Mataram. Skenario yang digunakan menggambarkan konflik akibat pembagian tugas laporan keuangan atau jurnal umum yang dianggap tidak adil. Skenario ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk memerankan situasi konflik yang dekat dengan kehidupan di sekolah, sehingga respons emosional dan cara siswa menghadapi perbedaan pendapat dapat diamati secara langsung.

Pada Siklus I, hasil observasi menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa belum berkembang secara optimal. Ketika menghadapi situasi pembagian tugas yang dianggap tidak adil, beberapa siswa menunjukkan rasa kesal dan tidak terima, bahkan menyalahkan teman. Sebagian siswa lainnya memilih diam dan belum mampu menyampaikan perasaan atau pendapatnya secara terbuka. Sikap dan ekspresi yang ditunjukkan juga memperlihatkan adanya ketegangan

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22826

selama konflik berlangsung. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa masih mengalami kesulitan dalam menentukan respons yang tepat ketika berhadapan dengan situasi yang memicu emosi. Temuan pada Siklus I dapat dipahami melalui konsep regulasi emosi yang dikemukakan Gross, yaitu kemampuan individu untuk memengaruhi emosi yang dirasakan, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi dialami dan diekspresikan. Dalam konteks penelitian ini, respons spontan, kecenderungan menyalahkan teman, dan kesulitan mengungkapkan perasaan secara tepat menunjukkan bahwa siswa masih memerlukan latihan dalam mengelola dorongan emosional dan memilih cara menanggapi konflik. Dengan demikian, permasalahan yang muncul tidak hanya berkaitan dengan adanya emosi negatif, tetapi juga dengan cara siswa merespons emosi tersebut ketika berinteraksi dengan orang lain.

Berdasarkan rekapitulasi hasil observasi Siklus I, dari enam siswa yang mengikuti tindakan, hanya dua siswa yang mencapai kategori tinggi dalam kemampuan regulasi emosi, sedangkan empat siswa lainnya belum mencapai kategori tersebut. Persentase siswa yang mencapai kategori tinggi adalah 33,3%. Hasil ini belum memenuhi indikator keberhasilan penelitian yang ditetapkan, yaitu sekurang-kurangnya 80% siswa mencapai kategori tinggi. Oleh karena itu, tindakan dilanjutkan ke Siklus II untuk memberikan kesempatan kepada siswa berlatih kembali dalam menghadapi situasi konflik melalui teknik *role playing*.

Pada Siklus II, hasil observasi memperlihatkan perubahan perilaku siswa ketika menghadapi konflik. Sebanyak lima dari enam siswa mulai mampu mengenali dan mengendalikan emosi dengan lebih baik. Siswa terlihat lebih tenang, tidak langsung memberikan respons spontan, serta mulai mampu menyampaikan pendapat dan perasaan tanpa menyalahkan teman. Selain itu, siswa mulai mendengarkan pendapat anggota kelompok dan berusaha menemukan penyelesaian bersama. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa siswa mulai mengembangkan cara merespons konflik yang lebih terkendali dibandingkan dengan kondisi pada Siklus I. Salah satu strategi yang mulai diterapkan siswa adalah langkah (Berhenti - Tarik Napas - Pikir Ulang - Sampaikan - Solusi). Strategi ini mengarahkan siswa untuk memberikan jeda sebelum bertindak, mempertimbangkan respons yang akan diberikan, menyampaikan pendapat secara tepat, dan mencari penyelesaian terhadap permasalahan yang dihadapi. Dalam kegiatan bermain peran, siswa memperoleh kesempatan untuk mempraktikkan langkah tersebut dalam situasi konflik, bukan hanya memahami konsepnya secara lisan. Hal ini penting karena kemampuan regulasi emosi membutuhkan latihan dalam mengenali emosi, mengendalikan dorongan, serta menentukan respons yang sesuai dengan keadaan.

Jika dikaitkan dengan aspek regulasi emosi menurut Gross, perubahan yang teramati terutama berkaitan dengan penggunaan strategi regulasi emosi (*emotion regulation strategies*) dan pengendalian dorongan emosional (*impulse control*). Siswa mulai menggunakan jeda dan pernapasan sebelum merespons serta tidak langsung melampiaskan emosi kepada teman. Kemampuan menyampaikan pendapat dan mencari penyelesaian juga memperlihatkan adanya upaya menyesuaikan respons terhadap tujuan penyelesaian konflik. Meskipun demikian, hasil observasi ini menggambarkan perilaku siswa selama kegiatan bermain peran dan belum dapat

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22826

memastikan bahwa keterampilan tersebut telah diterapkan secara konsisten dalam seluruh situasi kehidupan sehari-hari.

Perubahan pada kedua siklus dapat dilihat melalui rekapitulasi jumlah siswa yang mencapai kategori tinggi dalam kemampuan regulasi emosi. Pada Siklus I, terdapat dua siswa atau 33,3% yang mencapai kategori tinggi. Pada Siklus II, jumlah tersebut meningkat menjadi lima siswa atau 83,3%. Dengan demikian, terdapat penambahan tiga siswa yang mencapai kategori tinggi dan peningkatan sebesar 50 poin persentase.

Tabel 1. Hasil Observasi Kemampuan Regulasi Emosi Siswa Pada Siklus I dan Siklus II

Siklus	Jumlah Siswa	Siswa Kategori Tinggi	Persentase
Siklus I	6	2	33,3%
Siklus II	6	5	83,3%
Peningkatan		3	50 poin persentase

Peningkatan tersebut menunjukkan adanya perubahan kemampuan regulasi emosi siswa selama pelaksanaan tindakan. Pada Siklus I, sebagian besar siswa masih memperlihatkan respons emosional yang spontan dan kesulitan berkomunikasi ketika terjadi konflik. Sementara itu, pada Siklus II, sebagian besar siswa mulai mampu menenangkan diri, menyampaikan perasaan tanpa menyalahkan orang lain, dan mencari penyelesaian bersama. Perbedaan perilaku tersebut memberikan gambaran bahwa latihan melalui *role playing* dapat membantu siswa mempraktikkan respons yang lebih tepat dalam menghadapi situasi konfliktual. Capaian pada Siklus II juga telah memenuhi indikator keberhasilan penelitian. Dari enam siswa, sekurang-kurangnya lima siswa perlu mencapai kategori tinggi agar persentasenya memenuhi batas minimal 80%. Pada Siklus II, lima siswa mencapai kategori tersebut dengan persentase 83,3%. Oleh karena itu, berdasarkan indikator yang telah ditetapkan, tindakan dinyatakan berhasil. Namun, keberhasilan ini perlu dipahami sesuai dengan cakupan penelitian, yaitu perubahan yang diamati pada enam siswa selama dua siklus pelaksanaan layanan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Firdaus (2020) yang membahas penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* untuk mengembangkan regulasi emosi siswa. Temuan ini juga memiliki kesesuaian dengan penelitian Siswanto dan Hidayati (2025) serta Titania, Rakhmawati, dan Primaningrum Dian (2025), yang mengkaji penggunaan teknik *role playing* dalam pengembangan kemampuan regulasi emosi peserta didik. Kesamaan temuan tersebut terletak pada penggunaan kegiatan bermain peran sebagai kesempatan bagi siswa untuk mempelajari dan mempraktikkan respons emosional yang lebih sesuai. Dalam penelitian ini, kegiatan bermain peran secara khusus diarahkan pada situasi konflik pembagian tugas yang dianggap tidak adil, sehingga siswa dapat berlatih mengelola emosi ketika menghadapi perbedaan pendapat dan kepentingan dengan teman sebaya.

Selain hasil observasi, evaluasi melalui Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) memperoleh total skor 78 dengan persentase 65% dan berada pada kategori sedang. Berdasarkan rekapitulasi individu, lima siswa berada pada kategori sedang, sedangkan satu siswa berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa capaian evaluasi LKPD belum sepenuhnya berada pada kategori tinggi. Oleh sebab itu, hasil

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22826

LKPD perlu dibaca sebagai data pendukung evaluasi kegiatan, bukan disamakan secara langsung dengan hasil pengukuran kemampuan regulasi emosi, kecuali LKPD tersebut memang dirancang dan divalidasi untuk mengukur konstruk yang sama.

Secara keseluruhan, hasil observasi dari Siklus I dan Siklus II memperlihatkan peningkatan kemampuan regulasi emosi siswa dalam menghadapi situasi konfliktual setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Siswa mulai menunjukkan kemampuan untuk menenangkan diri, mengendalikan respons spontan, menyampaikan pendapat secara lebih tepat, dan mencari solusi bersama. Meskipun indikator keberhasilan telah tercapai, latihan regulasi emosi tetap perlu dilanjutkan agar keterampilan yang dipraktikkan selama layanan dapat digunakan secara lebih konsisten dalam interaksi sehari-hari. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dapat menjadi salah satu alternatif layanan untuk membantu siswa berlatih menghadapi konflik interpersonal secara lebih terkendali.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa kelas XI AKL 2 SMKN 2 Mataram dalam menghadapi situasi konfliktual. Pada Siklus I, siswa masih memberikan respons spontan, menyalahkan teman, menunjukkan rasa kesal, atau memilih diam saat menghadapi konflik. Pada Siklus II, 5 dari 6 siswa mampu mengenali emosi yang muncul, memberi jeda sebelum merespons, menyampaikan pendapat dan perasaan tanpa menyalahkan teman, mendengarkan anggota kelompok, serta mencari solusi bersama, sehingga indikator keberhasilan minimal 4 dari 6 siswa terpenuhi. Keberhasilan ini didukung oleh kesempatan berlatih langsung melalui *role playing*, dinamika kelompok, dan strategi Berhenti-Tarik Napas-Pikir Ulang-Sampaikan-Solusi. Meskipun demikian, hasil LKPD menunjukkan bahwa pemahaman siswa masih berada pada kategori sedang sehingga penguatan secara berkelanjutan tetap diperlukan.

Berdasarkan hasil tersebut, guru bimbingan dan konseling disarankan menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* sebagai salah satu alternatif layanan untuk membantu siswa menghadapi situasi konfliktual, dengan skenario yang dekat dengan pengalaman siswa dan latihan yang dilakukan secara berulang. Peneliti selanjutnya disarankan menambah jumlah subjek dan pertemuan, memantau penerapan regulasi emosi siswa di luar kegiatan layanan, serta menggunakan desain yang memungkinkan pengukuran peningkatan secara kuantitatif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan selama proses penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada SMKN 2 Mataram yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian terutama Kepala Sekolah dan Guru Bimbingan dan Konseling, serta kepada siswa kelas XI AKL 2 yang telah berpartisipasi aktif sebagai subjek penelitian. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

ADR Times. (2021). Conflict Management Vs Conflict Resolution. https://www.adrtimes.com/conflictmanagement-vs-conflictresolution/#:~:text=Conflict%20management%20allows%20parties%20to,eliminate%20or%20mitigate%20the%20c onflict

Ahmad H., dan Hartati A. 2016. *Penerapan Teknik Structure Learning Approach dalam Meningkatkan Self Advocacy* Mahasiswa Prodi BK IKIP Mataram. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 1 No 2 Edisi Oktober 2016. Hal 117 – 127. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram

Ahmad H., Hartati A, dan Nuraeni. 2018. *Penerapan Teknik Structure Learning Approach (SLA) dalam Meningkatkan Kesadaran Empati Diri Siswa Madrasah Aliyah Al Badriyah*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 3 No 2 Edisi Oktober 2018. Hal 600 – 605 Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.

Ahmad. H., 2022. Buku Ajar Teknik-Teknik Konseling. LPPM Undikma. Mataram

Ahmad. H., dan Maharani. JF. 2023. Pengaruh Teknik Role Playing Terhadap Kontrol Diri dalam Bermedia Sosial Siswa SMP Kota Mataram Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 8 No 2 Edisi Oktober 2023. Hal 2089 – 2079. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

Ahmad. H., dan Utami. E. 2024. Pengaruh Teknik Role Playing terhadap Keterampilan Komunikasi Verbal Siswa SMP. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 9 No 1 Edisi April 2024. Hal 2283 – 2293. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika. DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v9i1.10929

Ahmad. H., Hartati. A. 2024. Buku Ajar Teori-Teori Konseling. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia. NTB

Firdaus, L. A., Ismanto, H. S., & Widiharto, C. A. (2020). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing untuk Mengembangkan Regulasi Emosi. Jurnal Realita: Bimbingan dan Konseling, 7(1), 101-111.

Greig, J. M., Owsiak, A.P., & Diehl, P.F. (2019). International Conflict Managemenet. Polity Press.

Gross, J. (2007). Handbook of Emotion Regulation. New York: Guilford Press.

Jeong, H-W. (2000). Peace and Conflict Studies: An Introduction (1st ed). Routledge.

Kamaruzzaman. (2016). Bimbingan dan Konseling. Pontianak: Pustaja Rumah Aloy.

Lathifa Amalia Firdaus, H. S. (2020). BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING UNTUK MENGEMBANGKAN REGULASI EMOSI. 101-111 (Putri, 2022)

Nafisa Alva Siswanto, R. H. (2025) Upaya Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa Melalui

Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing. *Journal Fokus Konseling, 11*, 116-130. doi: https://doi.org10.52637/jfk.v11i2.2760

Pink'a Titania, D. R. (2025.2 1). UPAYA MENGEMBANGKAN REGULASI EMOSI MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING PADA PESERTA DIDIK KELAS XI SEMARANG. JURNAL ILMIAH MULTIDISIPLIN ILMU, 2(1), 01-07. doi: https://doi.org/10.69714/ph9pwe33

Prayitno. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil. Bogor: Ghalia Indonesia.

Putri, P. K. (2022). Manajemen konflik dan resolusi konflik: Sebuah pendekatan terhadap perdamaian. *Papua Journal of Diplomacy and International Relations, 2*(1), 16-34. https://doi.org/10.31957/pjdir.v2i1.1945

Reimann, C. (2004). Assessing the state-ofthe-art in conflict transformation. In A. Austin., M. Fischer., & N. Ropers. Transforming Ethnopolitical Conflict (pp. 41–66). Springer.

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://doi.org/10.52657/jfk.v11i2.2760

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2025 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling
Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991
e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi.
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain.
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum 20 halaman	

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), kajian teori (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

   Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

   Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

   Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email, nomor telpon / WhatsApp aktif penaggung jawab artikel.

   Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 500 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

   Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

   Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340

Alamat Redaksi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

ISSN 2722-7340
9 772722 734013
9 772503 170009