

## EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ROLE PLAYING* UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI ANAK DIDIK LAPAS (ANDIKPAS)

<sup>1</sup>Lathiva Novira, <sup>2</sup>Manah Rasmanah, <sup>3</sup>Bela Janare Putra

<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang  
[nov4589@gmail.com](mailto:nov4589@gmail.com)

---

**Abstract:** *This research is entitled "Effectiveness of Group Counseling Using Role Playing Techniques to Improve the Emotional Regulation of Prison Students (ANDIKPAS)". The aim of this research was to find out whether there is an overview and effectiveness of group counseling using role playing techniques to improve the emotional regulation of ANDIKPAS prison students. This research uses a quantitative approach with an experimental research type. The population of this study was 200 ANDIKPAS samples taken totaling 8 people. The sampling technique used is purposive sampling technique, which is a non-random sampling method carried out using certain criteria. The data collection technique uses a questionnaire or questionnaire with a total of 20 statements, with the basis of decision making if  $r_{\text{Count}} > r_{\text{Table}}$  then the statement is declared valid. The data analysis technique uses the Wilcoxon test to measure the significance of the differences between two populations which is based on if the value (asympt.sig (2-tailed) < then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. The results of this study show that the pre-test average before  $M(SD)$  44 (3) with low category 5, medium category 2 and high category 1 became after post-test  $M(SD)$  64 (2) with low category 0, medium category 7, high category 1 experienced increased emotional regulation ANDIKPAS Based Wilcoxon test results with a significance value of  $0.012 < 0.05$  with Zscore = -2.527, therefore group counseling using role playing techniques is effective for improving the emotional regulation of ANDIKPAS prison students.*

**Keywords:** *Group Counseling, Role Playing Techniques, emotion regulation.*

**Abstrak:** Penelitian ini berjudul "Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Anak Didik Lapas (ANDIKPAS)" Tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui adakah gambaran dan efektifitas konseling kelompok dengan teknik *role playing* untuk meningkatkan regulasi emosi anak didik lapas ANDIKPAS. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Eksperimen. Populasi penelitian ini adalah berjumlah 200 ANDIKPAS sampel yang diambil berjumlah 8 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* yaitu suatu metode penarikan sampel non random sampling yang dilakukan dengan kriteria tertentu. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner atau angket dengan jumlah 20 pernyataan, dengan dasar pengambilan keputusan jika  $r_{\text{Hitung}} > r_{\text{Tabel}}$  maka pernyataan tersebut dinyatakan valid. Teknik analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* mengukur signifikan perbedaan antara dua populasi yang didasarkan pada jika nilai (asympt.sig (2-tailed) < maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata *pre-test* sebelum  $M(SD)$  44 (3) dengan kategori rendah 5, kategori sedang 2 dan kategori tinggi 1 menjadi setelah *post-test*  $M(SD)$  64 (2) dengan Kategori rendah 0, kategori sedang 7, kategori tinggi 1 mengalami peningkatan regulasi emosi ANDIKPAS. Berdasarkan hasil pengujian uji *Wilcoxon* Dengan hasil nilai signifikansi sebesar  $0,012 < 0,05$  dengan hasil Zscore = -2.527 maka dari itu konseling kelompok dengan teknik *role playing* efektif untuk meningkatkan regulasi emosi anak didik lapas ANDIKPAS.

**Kata kunci:** Konseling Kelompok, Teknik *Role Playing*, Regulasi Emosi

---

## PENDAHULUAN

Pada dasarnya, setiap manusia adalah individu yang memiliki keunikan dan karakteristik yang berbeda-beda. Selain sebagai individu, manusia juga merupakan makhluk sosial yang memiliki naluri untuk menjalin hubungan dengan sesama dan berinteraksi dengan orang lain. Dengan demikian, interaksi di antara sesama manusia akan terjalin karena dorongan sosial.

Masa remaja adalah sebuah periode transisi yang menghubungkan masa anak-anak dengan dunia dewasa. Di fase ini, individu mengalami beragam perubahan yang signifikan, baik dalam aspek fisik maupun emosional, dan psikologis. Salah satu perubahan psikologis yang umum terjadi selama masa remaja adalah perubahan dalam aspek sosioemosional, di mana remaja sering mengalami ketegangan emosional yang cukup tinggi. Hal ini dijelaskan oleh Hall yang mengungkapkan bahwa remaja biasanya mengalami konflik yang sulit. Akibatnya, masa remaja sering disebut sebagai periode "*storm and stress*"<sup>1</sup>

Menurut Gross regulasi emosi adalah tindakan di mana seseorang mengelola, mengontrol, atau mengubah jenis perasaan yang mereka miliki, kapan emosi tidak menyenangkan itu muncul, dan bagaimana seseorang seharusnya menunjukkan perasaan mereka.<sup>2</sup> Sedangkan menurut Sulistyono regulasi

emosi ialah kesanggupan seseorang dalam memonitor, mengevaluasi, dan mengubah emosinya untuk menyelesaikan masalah. Ini termasuk kekuatan untuk mengontrol perasaan, reaksi fisiologis, bagaimana berpikir, serta respons emosi (seperti yang ditunjukkan dalam perbuatan, wajah, dan nada suara) maka seseorang dapat berkomunikasi secara efektif dengan lingkungannya.<sup>3</sup>

Crow menjelaskan bahwa emosi adalah keadaan yang dinamis dalam diri seseorang. Emosi ini berfungsi sebagai penyesuaian internal terhadap lingkungan, bertujuan untuk mencapai kesejahteraan dan keamanan bagi individu tersebut.<sup>4</sup> Paul Ekman juga mengungkapkan bahwa ada empat emosi dasar yang dimiliki manusia, yaitu marah, takut, sedih, dan senang. Emosi-emosi ini bersifat universal dan dirasakan oleh setiap individu di seluruh dunia.<sup>5</sup> Sedangkan menurut Sarafino dan Smith melalui aspek psikologis (Gejala emosi) yang berkaitan dengan gejala emosi meliputi mudah marah, kecemasan berlebihan terhadap berbagai hal, perasaan sedih, depresi, dan merasa tidak mampu menghadapi masalah.<sup>6</sup> Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan emosi merupakan reaksi mental yang intens, mencakup perasaan dan pikiran yang meluap-

---

*Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, (2024), Vol.2 No.3, Hal 124.

<sup>3</sup>Aisyah Lubis dkk, 'Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa Sma Di Kota Bengkulu', *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, (2018), Vol.1 No.1, Hal 43–51.

<sup>4</sup>Alex Sobur, '*Psikologi Umum*', (Bandung: CV PUSTAKA SETIA), (2020), Hal 375.

<sup>5</sup>Budi Sarasati dan Okta Nurvia, 'Emosi Dalam Tulisan', *Jurnal Psibernetika*, (2021), Vol.14 No.1, Hal 40–48.

<sup>6</sup>Decky Diyan Kesuma, 'Stress Dan Strategi Coping Pada Anak Pidana', *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, (2016), Vol 4 No.3, Hal 391–98.

---

<sup>1</sup>Hanum hasmarlin dan Hirmaningsih, 'Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan', *Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, (2019), Vol.18 No.1, Hal 88

<sup>2</sup>Mellani Agustin dan Endah Fajri Arianti, 'Gambaran Regulasi Emosi pada Pegawai Pengadilan Agama Bagian PTSP ( Pelayanan Terpadu Satu Pintu)', *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*,

luap. Terdapat empat dasar emosi yaitu marah, takut, sedih, dan senang yang bersifat universal. Sarafino dan Smith menekankan aspek psikologis dari emosi, yang ditandai oleh gejala seperti kemarahan, kecemasan, kesedihan, depresi, dan ketidakmampuan mengatasi masalah. Pemahaman ini membantu mengenali dan mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan observasi yang diperoleh peneliti terhadap ANDIKPAS di LPKA Kelas 1 Palembang menunjukkan bahwa adanya perasaan tertekan, kesal, dan sedih. Sering kali terjadi perkelahian dikarenakan adanya perbedaan pendapat, kesalahpahaman antar ANDIKPAS dan akibat dari perilaku tersebut mereka berakhir dengan hukuman di penjara. Berdasarkan hasil analisis peneliti juga menunjukkan bahwa ANDIKPAS sering merasakan emosi sedih yang tidak dapat mereka kontrol karena rasa rindu yang teramat besar terhadap keluarga. Serta beberapa ANDIKPAS merasakan penyesalan atas perbuatan yang telah dilakukan.

Salah satu metode yang diterapkan untuk meningkatkan regulasi emosi pada andikpas adalah konseling kelompok dengan teknik *role playing*. Menurut Prayitno, konseling kelompok bertujuan untuk membantu anggota agar menjadi lebih kuat dan mandiri dalam mengatasi masalah mereka.<sup>7</sup>

Menurut James dan Gilliland, *role play* adalah metode yang diterapkan oleh konselor

dari berbagai aliran teori. Teknik ini bertujuan untuk membantu klien dalam mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang diri mereka dan melakukan perubahan dalam hidup.<sup>8</sup>

Dari penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Anak Didik Lapas (ANDIKPAS)”.

## **METODE**

Penelitian ini memanfaatkan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis atau metode penelitian eksperimen, sehingga pada penelitian ini akan dilihat efektifitas variabel independen yaitu perlakuan konseling kelompok dengan teknik *role playing* terhadap variabel dependen yaitu rendahnya regulasi emosi anak didik lapas (ANDIKPAS). Penelitian ditujukan untuk meninggikan tingkat regulasi emosi anak didik lapas (ANDIKPAS).

Desain eksperimen yang diterapkan adalah *one group pretest posttest design*. Dalam studi ini, pengukuran dilakukan melalui *pretest* yang dilaksanakan sebelum perlakuan diberikan dan *posttest* yang dilakukan setelah perlakuan tersebut.

## **Subjek Penelitian**

Terdapat dua variabel yang digunakan, yaitu variabel independen (X) yang berupa konseling kelompok dengan teknik *role playing*

---

<sup>7</sup>Syavira Agustina Widyanti, Najlatun Naqiyah, ‘Efektifitas Konseling Kelompok Teknik *Self Talk* Untuk Meregulasi Emosi Remaja SMPN 46 Surabaya’, *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, (2023), Vol.7 No.1, Hal 1–10.

---

<sup>8</sup>Bradley T.Erford, ‘40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap konselor’, (Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR), (2015), Hal 358.

dan variabel dependen (Y) yang berupa regulasi emosi.

Penelitian ini mengambil populasi anak didik lapas (ANDIKPAS) berjumlah sebanyak 200 anak. Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan teknik *purposive sampling*, di mana didapatkan sejumlah 8 anak yang menjadi subjek penelitian berdasarkan kriteria tertentu.

#### Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan metode yang digunakan untuk mendapatkan informasi yang berkaitan dengan penelitian. Instrumen yang digunakan adalah angket skala likert yang di adaptasi dari angket Regulasi Emosi.

#### Teknik Analisis Data

Adapun penelitian ini untuk melihat berapa besar Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Anak Didik Lapas ANDIKPAS. Setelah peneliti memperoleh data teknik yang dapat dipergunakan dalam penelitian ini ialah *Wilcoxon Signed Rank Test* kerana mengukur signifikansi perbedaan antara dua *pretest* dan *posttest* yang didasarkan pada sampel. Penelitian ini akan menguji *Pre-test*, yang bertujuan untuk melihat perselisihan jumlah antara *Pre-test* dan *Post-test* yang menggunakan pengujian *wilcoxon* yang berbantu SPSS (*Statistical Statistical Package For Sosial Sciences*) 26 For Windows.

#### HASIL

Berdasarkan rencana pelaksanaan layanan, konseling kelompok dalam penelitian ini

dilaksanakan selama 4 kali pertemuan dengan memberikan perlakuan konseling kelompok dan *treatment* teknik *role playing* bagi anak didik lapas (ANDIKPAS). Gambaran regulasi emosi sebelum diberikan perlakuan dapat seksama diamati pada tabel 4.4.

**Tabel 4.4**

**Distribusi Frekuensi Persentase TSR  
Regulasi Emosi Anak Didik Lapas  
(ANDIKPAS) Pretest**

No	Nilai	Range	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	$X \geq 47$	1	12,5 %
2	Sedang	$41 < X < 47$	2	25%
3	Rendah	$X < 41$	5	62,5 %
Total			8	100%

Berdasarkan tabel diatas maka disimpulkan regulasi emosi pada ANDIKPAS sebelum diberikan perlakuan masuk kedalam kategori rendah 5 individu dengan persentase 62,5%, sedang 2 individu dengan persentase 25% dan masuk ke dalam kategori tinggi 1 individu dengan persentase 12,5%.

Dengan proses penelitian yang telah dilakukan, yang mencakup pemberian *pretest*, *treatment*, dan *posttest* dapat disimpulkan terjadi perubahan yang signifikan pada ANDIKPAS. Hal ini dilihat dengan adanya perubahan pola pikir ANDIKPAS yang selalu terlibat adanya perkelahian perlahan menghilang dengan memahami respon emosi yang muncul dan bagaimana cara bertindak tanpa memikirkan sisi negatif. Hasil *posttest* yang telah dilakukan pun mendukung hal

tersebut. Maka hasil *posttest* tersebut dapat dilihat dibawah ini, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 4.6**  
**Distribusi Frekuensi Persentase TSR**  
**Regulasi Emosi Anak Didik Lapas**  
**(ANDIKPAS) *Posttest***

No	Nilai	Range	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	$X \geq 66$	1	12,5%
2	Sedang	$62 < X < 66$	7	87,5%
3	Rendah	$X < 62$	0	0%
Total			8	100%

Berdasarkan tabel diatas maka dapat disimpulkan regulasi emosi pada ANDIKPAS sebelum diberikan perlakuan masuk kedalam kategori rendah 0 dengan persentase 0%, sedang 7 individu dengan hasil persentase 87,5% dan masuk ke dalam kategori tinggi 1 individu dengan persentase 12,5%.

Untuk menguji keefektifan konseling kelompok dengan teknik *role playing* agar meningkatnya pengendalian emosi anak, riset ini memakai uji hipotesis, yakni uji *Wilcoxon*, yang dibantu melalui SPSS versi 26.

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	8 <sup>b</sup>	4.50	36.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

a. Post Test < Pre Test  
 b. Post Test > Pre Test  
 c. Post Test = Pre Test

**Gambar 1. Hasil Uji *Wilcoxon***

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Post Test - Pre Test
Z	-2.527 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
 b. Based on negative ranks.

**Gambar 2. Hasil Uji *Test Statistic***

Berdasarkan dari hasil uji *Wilcoxon* yang ditampilkan pada gambar 1 dan gambar 2 diatas ditemukan nilai *Asymp.sig* (2-tailed) adalah 0,012, dimana nilai  $0,012 < 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima sementara hipotesis nol ( $H_o$ ) ditolak. Ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilaksanakan. Dalam konteks ini, konseling kelompok dengan teknik *role playing* terbukti efektif meningkatkan regulasi emosi anak didik lapas (ANDIKPAS).

**PEMBAHASAN**

Penelitian ini dituju untuk mengenali adanya keberhasilan konseling kelompok melalui teknik *role playing* agar meningkatnya regulasi emosi anak didik lapas (ANDIKPAS).

Sejalan dengan penelitian ini, penelitian yang dilakukan oleh rina marina dan maulany putri sagita yang melalui wawancara dengan anak-anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Klas II Tj. Pati menyampaikan informasi jika terdapat konflik sangat besar yang terjadi mengenai masalah emosional. Kemarahan sering kali dirasakan oleh anak didik, yang disebabkan oleh beberapa

faktor. Penyebabnya adalah ketidakmampuan atau ketidakberdayaan mereka dalam menerima keputusan hukuman dari pengadilan yang dianggap terlalu berat. Selain itu, amarah yang muncul juga dipicu oleh konflik antar anak, yang disebabkan oleh perlakuan penindasan dari anak senior terhadap anak baru bergabung.

Pelaksanaan penelitian ini tidak hanya memanfaatkan teknik *role playing*, tetapi juga menggunakan konseling kelompok sebagai sarana untuk meningkatkan regulasi emosi ANDIKPAS. Kesimpulan dan hasil menyatakan regulasi emosi yang dialami oleh ANDIKPAS mengalami peningkatan, baik itu sebelum maupun sesudah diberikan perlakuan mengenai regulasi emosi.

Hasil rata-rata (mean) *pretest* untuk kelompok eksperimen menunjukkan nilai 44. Setelah menerima perlakuan konseling kelompok dengan teknik *role playing*, terdapat peningkatan yang signifikan terlihat dari hasil *posttest* yang bernilai 64. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok yang menerapkan teknik *role playing* signifikan untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak didik lapas ANDIKPAS.

Hal ini juga didukung dengan penelitian Lathifa Amalia Firdaus dkk dengan jurnal “Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* dalam Mengembangkan Regulasi Emosi”(2020) yang dimana dalam penelitian tersebut terdapat perubahan setelah diberikan perlakuan atau *treatment* dengan teknik *role playing* yang dimana nilai rata-rata *pretest* 71,2 sedangkan *posttest* 86,4. Sedangkan hasil

hipotesis dari penelitian tersebut menyebutkan adanya pengaruh teknik *role playing* dalam mengembangkan regulasi emosi. Dari penjelasan peneliti tersebut dengan menggunakan teknik *role playing* seorang dapat menambah wawasan serta memahami segala permasalahan serta penyelesaian melalui suatu permainan peran. Melalui *role playing* dapat mencoba mengeksplorasi masalah-masalah hubungan antar manusia dengan cara memperagakannya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengendalian emosi anak-anak yang berada di bawah anak didik lapas (ANDIKPAS) dikategorikan rendah.

Adanya konseling kelompok dengan teknik *role playing* terbukti efektif meningkatkan regulasi emosi anak didik lapas (ANDIKPAS) dengan hasil Zskor *pretest* dan *posttest* -2.527<sup>b</sup>. Dan perolehan analisis data Sig (2-tailed) sebesar 0,012 yang lebih rendah dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hasil setelah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *role playing* lebih baik dibandingkan sebelum dilaksanakan konseling kelompok dengan teknik *role playing*. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *role playing* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi ANDIKPAS.

## DAFTAR RUJUKAN

Aisyah Lubis dkk, (2018), *Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Meningkatkan Regulasi Emosi Pada*

*Siswa Sma Di Kota Bengkulu, Jurnal  
Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan  
Konseling*

Alex Sobur, (2010), *Psikologi Umum*, Bandung:  
CV PUSTAKA SETIA.

Bradley T.Erford, (2015), *40 Teknik Yang  
Harus Diketahui Setiap konselor*,  
(Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR).

Budi Sarasati dan Okta Nurvia, (2021), Emosi  
Dalam Tulisan, Jurnal Psibernetika.

Decky Diyan Kesuma, (2016), *Stress Dan  
Strategi Coping Pada Anak Pidana*,  
Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi.

Hanun hasmarlin dan Hirmaningsih, (2019),  
*Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki  
Dan Perempuan*, Jurnal Perempuan,  
Agama, dan Jender.

Mellani Agustin dan Endah Fajri Arianti,  
(2024), *Gambaran Regulasi Emosi pada  
Pegawai Pengadilan Agama Bagian  
PTSP ( Pelayanan Terpadu Satu Pintu)*,  
Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog,  
Keperawatan dan Kebidanan.

Syavira Agustina Widyanti, Najlatun Naqiyah,  
(2023), *Efektifitas Konseling Kelompok  
Teknik Self Talk Untuk Meregulasi Emosi  
Remaja SMPN 46 Surabaya*,  
TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan  
Konseling.