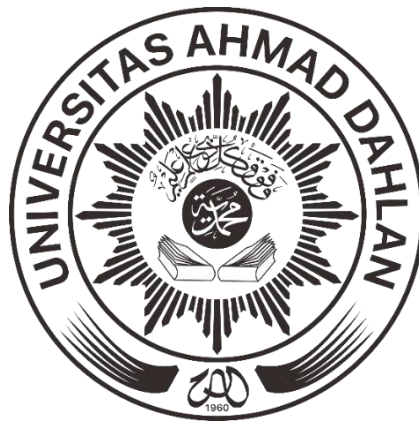


**KEEFEKTIFAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENINGKATKAN
REGULASI EMOSI PADA SISWA KELAS X SMA
MUHAMMADIYAH 5 YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta Untuk Memenuhi
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu (S1)



Oleh:

Novrilla Rezikadhani

2000001026

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

2024

HALAMAN JUDUL

**KEEFEKTIFAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENINGKATKAN
REGULASI EMOSI PADA SISWA KELAS X SMA
MUHAMMADIYAH 5 YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Guna Memenuhi
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu (S1) Pendidikan

Disusun Oleh:

Nama : Novrilla Rezikadhani
NIM : 2000001026
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan

**YOGYAKARTA
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**KEEFEKTIFAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENINGKATKAN
REGULASI EMOSI PADA SISWA KELAS X
SMA MUHAMMADIYAH 5 YOGYAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Novrilla Rezikadhani

2000001026

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan

Dosen Pembimbing

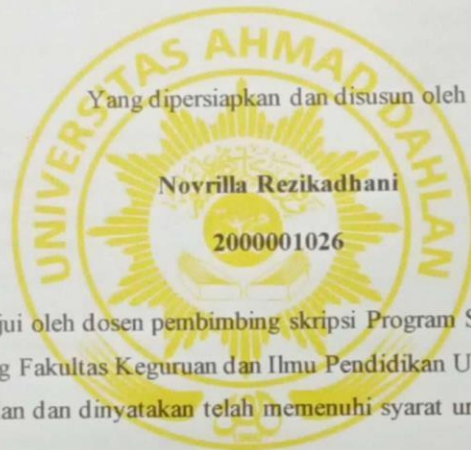


Mufied Fauziah, M.Pd

NIPM. 199109052017040111212899

SKRIPSI

KEEFEKTIFAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENINGKATKAN
REGULASI EMOSI PADA SISWA KELAS X SMA
MUHAMMADIYAH 5 YOGYAKARTA



Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Novrilla Rezikadhani

2000001026

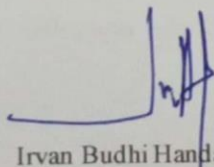
Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad
Dahlan dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan

Yogyakarta, April 2024

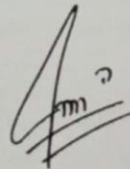
Mengetahui,

Dosen Pembimbing,

Kaprodi,



Irvan Budhi Handaka, M.Pd



Mufied Fauziah, M.Pd

NIPM. 198804032012081111138129

NIPM. 199109052017040111212899

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**KEEFEKTIFAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENINGKATKAN
REGULASI EMOSI PADA SISWA KELAS X
SMA MUHAMMADIYAH 5 YOGYAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Novrilla Rezikadhani
2000001026

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan pada tanggal Mei 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling

SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

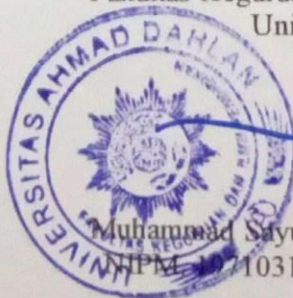
Ketua : Mufied Fauziah, M.Pd.

Penguji 1 : Agus Ria Kumara, M.Pd.

Penguji 2 : Siti Muyana, M.Pd.



Yogyakarta, Mei 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan



Muhammad Syuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D
NPM. 10317 200803 111 0763796

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Novrilla Rezikadhani
NIM : 2000001026
Email : novrilla2000001026@webmail.uad.ac.id
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Tugas Akhir : “Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta”

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian dan implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan di setujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, April 2024

Yang Menyatakan



Novrilla Rezikadhani

PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Novrilla Rezikadhani
NIM : 2000001026
Email : novrilla2000001026@webmail.uad.ac.id
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Tugas Akhir : "Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta"

Dengan ini saya menyatakan hak sepenuhnya kepada pusat sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya ini dengan mengacu kepada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak):

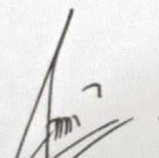
Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repository Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan.

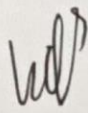
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta, April 2024

Mengetahui,
Dosen Pembimbing

Penulis


Mufida Fauziah, M.Pd
NIPM. 199109052017040111212899


Novrilla Rezikadhani
2000001026

SURAT PERNYATAAN



Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Novrilla Rezikadhani
NIM : 2000001026
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi “Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta” ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang ditulis orang lain sebagai persyaratan penyelesaian studi di perguruan tinggi ini atau perguruan tinggi lain kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya ilmiah yang lazim.

Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, April 2024

Penulis



Novrilla Rezikadhani
2000001026

MOTTO

“Orang yang hebat adalah orang yang memiliki kemampuan menyembunyikan kesusahan, sehingga orang lain mengira bahwa ia selalu senang.”

(Imam Syafi’i)

“Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar.”

(QS.Ar-Ruum:60)

“Kamu yang berhak ngelukis canvasmu dengan berbagai macam warna, emang perlu banyak warna buat jadi gambar yang cantik, jadi nikmati aja kalo kadang warna-warna gelap itu juga dibutuhin buat nyempurnain lukisan kamu”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah serta karunia-Nya. Dengan ketulusan hati dan ungkapan terimakasih skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Bapak Eddi Sarwoto dan Ibu Mardiana Rahmawati yang telah memberikan kepercayaan kepada saya untuk melanjutkan pendidikan ke tahap ini, yang mengorbankan segalanya, selalu memberikan semangat, mengajarkan untuk selalu sabar di setiap proses yang dilalui, dan pantang menyerah dalam menggapai target hidup, serta tiada hentinya selalu mendoakan yang terbaik untuk saya disetiap langkah.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Swt. yang telah memberikan kelancaran, rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, arahan, dan dorongan selama penulis menyelesaikan skripsi. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan jenjang Strata Satu (S1) di program Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Muchlas, M.T, Rektor Universitas Ahmad Dahlan, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di lembaga ini.
2. Muhammad Sayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini
3. Irvan Budhi Handaka, M.Pd, Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan pengetahuan dan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
4. Mufied Fauziah, M.Pd. Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing dengan penuh rasa kesabaran, memberikan motivasi dan semangat kepada penulis untuk mengerjakan skripsi.

5. Agus Ria Kumara, M.Pd, dan Siti Muyana, M.Pd. selaku dosen penguji 1 dan penguji 2 yang telah memberikan masukan, saran-saran, dan kritikan yang berguna untuk perbaikan skripsi.
6. Ketua Majelis Pendidikan Dasar Menengah dan Pendidikan Nonformal Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kota Yogyakarta, yang telah memberikan izin peneliti untuk melaksanakan penelitian di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta.
7. Titin Yulianti Prawesti, M.Pd selaku Kepala sekolah SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta yang telah memberi izin melaksanakan penelitian guna penyusunan skripsi.
8. Surya Pambudi, S.Pd dan Marita Indriyani, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling yang telah membantu dan membimbing penulis dalam melaksanakan penelitian guna penyusunan skripsi, terimakasih atas waktu dan tempat yang telah disediakan
9. Guru-guru SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta, yaitu Yunita Dwi Utami, S.Pd dan Imam Wisnu Aji Saputra, S.Pd. Gr. yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam melaksanakan penelitian.
10. Peserta didik kelas X SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta atas kesediaannya dalam membantu penelitian.
11. Kakak-kakak saya tersayang, Khalif Rinaldi, Baraldi Guna Aditya, dan Balqis Maulidya Afivah, telah mensupport, mendoakan, memberikan semangat, memberikan dukungan dan mengajarkan banyak hal.

12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyelesaian skripsi ini maupun selama dalam menjalani studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan.
13. Dan untuk diri sendiri, karena telah bertahan hingga saat ini serta bertanggung jawab dalam proses menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Teriring doa semoga bantuan dan amal kebaikan yang diberikan kepada penulis mendapatkan imbalan pahala dan ridho dari Allah Swt. Penulis menyadari skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini dan semoga karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, April 2024

Penulis,



Novrilla Rezikadhani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT.....	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES.....	vii
SURAT PERNYATAAN.....	viii
MOTTO.....	ix
PERSEMBAHAN.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR GRAFIK.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
ABSTRAK.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Masalah.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat teoritis.....	6
2. Manfaat praktis.....	6
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR.....	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Regulasi emosi.....	8

2.	Bimbingan kelompok teknik psikodrama	13
3.	Implementasi layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama untuk meningkatkan regulasi emosi.....	18
B.	Kajian relevan	19
C.	Kerangka pikir	21
D.	Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN.....		24
A.	Jenis dan desain penelitian	24
B.	Tempat dan waktu penelitian.....	28
C.	Populasi dan sampel	29
1.	Populasi	29
2.	Sampel	29
D.	Variabel penelitian	30
1.	Variabel bebas (X)	30
2.	Variabel terikat (Y).....	31
E.	Definisi operasional.....	31
1.	Regulasi emosi.....	31
2.	Bimbingan kelompok teknik psikodrama	31
F.	Teknik dan alat pengumpulan data	32
G.	Validitas dan reliabilitas	35
1.	Validitas	35
2.	Reliabilitas	36
H.	Teknik analisis data	37
1.	Uji normalitas	37
2.	Uji paired sample t-test.....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		40
A.	Hasil penelitian.....	40
1.	Tahapan persiapan	40
2.	Tahapan pelaksanaan	41
3.	Pelaksanaan post-test	50
4.	Tahapan analisis data.....	51

5. Tahapan uji hipotesis.....	53
B. Pembahasan	54
C. Keterbatasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 One Group Pretest-Posttest	24
Tabel 3. 2 Rencana Pemberian layanan bimbingan kelompok.....	25
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Skala Regulasi Emosi sebelum uji coba.....	32
Tabel 3. 4 Skoring pilihan jawaban	33
Tabel 3. 5 Pedoman wawancara	34
Tabel 3. 6 Kisi-kisi Skala Regulasi Emosi setelah uji validitas	35
Tabel 3. 7 Kategorisasi Tingkat Reliabilitas.....	37
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi.....	37
Tabel 4. 1 Kategorisasi Skala Regulasi Emosi.....	43
Tabel 4. 2 Kategorisasi Tingkat Regulasi Emosi Siswa Kelas X.....	43
Tabel 4. 3 Skor Hasil Pretest	44
Tabel 4. 4 Skor Hasil Post-test	51
Tabel 4. 5 Skor Pre-test dan Post-test Skala Regulasi Emosi	52
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 4. 7 Hasil Uji Paired Sample Test	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	22
------------------------------------	----

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Skor Pretest dan Skor Posttest skala regulasi emosi.....	52
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat SK Pembimbing.....	65
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	66
Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	67
Lampiran 4 Skala Sebelum Uji Coba	68
Lampiran 5 Tabulasi Hasil dan Uji Validitas Skala Regulasi Emosi	71
Lampiran 6 Skala Setelah Uji Coba	73
Lampiran 7 Hasil Pre-test Tingkat Regulasi Emosi Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta.....	76
Lampiran 8 Tabulasi Skor Pre-test Subjek Layanan.....	77
Lampiran 9 Tabulasi Skor Post-test.....	78
Lampiran 10 RPL	79
Lampiran 11 Kesan dan Pesan	107
Lampiran 12 Daftar Hadir Siswa	109
Lampiran 13 Dokumentasi.....	110

Rezikadhani, Novrilla (2024). Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta, *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.

ABSTRAK

Regulasi emosi sangat dibutuhkan oleh peserta didik dalam mengelola emosi mereka di kehidupan sehari-hari seperti di lingkungan sekolah, lingkungan keluarga, dan lingkungan masyarakat disekitar. Melihat dari permasalahan tersebut dibutuhkan layanan untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan regulasi emosi yaitu layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama, melalui psikodrama peserta didik diminta untuk mengungkapkan perasaannya dalam keterampilan mengelola emosi melalui pertunjukan drama dan interaksi dalam kelompok. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama untuk meningkatkan regulasi emosi siswa kelas X SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta.

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan *pre-experimental design* dengan metode *one-group pretest-posttest*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta. Sampel penelitian ini yaitu 6 siswa yang dipilih teknik *purposive sampling* dengan mengidentifikasi memiliki regulasi emosi pada kategori rendah. Instrumen penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi yang telah diuji validitas menggunakan *product moment* dengan 19 butir pernyataan yang valid dan reliabilitas dengan nilai sebesar 0,821 dalam kategori tinggi. Pengambilan penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji hipotesis dengan uji *paired sample t-test* dengan bantuan SPSS.

Berdasarkan hasil yang sudah dilakukan, diperoleh hasil nilai *uji paired sample t-test* diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($<0,05$). Hal ini mengacu pada hasil perolehan nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik psikodrama efektif untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa.

Kata Kunci : regulasi emosi, bimbingan kelompok, psikodrama