



Contents lists available at [Journal ELORA](#)

Journal of Counseling, Education and Society

ISSN: 2716-4896 (Print) , ISSN 2716-4888 (Electronic)

Journal homepage: <https://jces.eloracenter.org/jces>



Mekanisme bermain peran dalam permainan simulasi: meningkatkan pengelolaan emosi remaja awal melalui bimbingan kelompok

Nia Wahyu Prabawati, Arri Handayani^{*}, Padmi Dhyah Yulianti

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Aug 03th, 2026

Revised Aug 08th, 2026

Accepted Aug 11th, 2026

Keyword:

*Group guidance,
Simulation games,
Emotional regulation,
Guidance and counseling,
Experimental study,*

ABSTRACT

Kemampuan mengelola emosi yang belum berkembang secara optimal dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri, berpartisipasi aktif, serta mengambil keputusan yang tepat di lingkungan sekolah. Penelitian ini guna mengetahui efektivitas bimbingan kelompok teknik *simulation games* dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada siswa sekolah menengah pertama. Penelitian menerapkan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Responden penelitian berjumlah sepuluh siswa yang memiliki kemampuan mengelola emosi pada kategori rendah dan dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kemampuan mengelola emosi yang terdiri atas 33 butir pernyataan dan telah memenuhi persyaratan validitas serta reliabilitas. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan dilanjutkan dengan uji *paired sample t-test*. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 (Sig. < 0,05), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah pemberian layanan. Rata-rata skor siswa meningkat dari 73,7 pada saat *pretest* menjadi 100,0 pada *posttest*. Peningkatan juga terlihat pada seluruh aspek kemampuan mengelola emosi, dengan kenaikan tertinggi pada aspek dapat dipercaya dan kenaikan terendah pada aspek adaptasi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok melalui teknik *simulation games* efektif dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa sekolah menengah pertama.



© 2026 The Authors.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Arri Handayani,

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

Email: arrihandayani@upgris.ac.id

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan sosial-emosional dan kognitif yang dapat memengaruhi cara individu merespons berbagai situasi di lingkungan sekitarnya (Pancost dkk., 2022). Masa remaja terbentuk jadi tiga fase, yaitu remaja awal, petengahan, serta akhir. Remaja awal biasanya dialami oleh siswa sekolah menengah pertama (SMP) dengan rentang usia 12-15 tahun, saat tahap ini individu mulai menghadapi berbagai tugas perkembangan yang berkaitan dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial, pengelolaan emosi, serta pembentukan identitas diri (Boel-Studt & Dowdy-Hazlett, 2023). Sejalan dengan karakteristik perkembangan tersebut, kemampuan mengelola emosi jadi hal penting dan harus dimiliki oleh remaja. Maka dari itu, seseorang memerlukan kemampuan mengelola emosi dengan tepat.

Menurut Sudiartini dkk. (2024) pengelolaan emosi merupakan cara seseorang mengatur dan mengarahkan emosi dengan baik sehingga memberikan dampak positif terhadap perilaku. Kemampuan ini mencakup kemampuan menghadapi stres, mengendalikan rasa marah maupun kecemasan, serta mengontrol dorongan atau impuls (Frihatini, 2024). Kakarla (2025) menjelaskan bahwa pengelolaan emosi berperan dalam mengarahkan interaksi interpersonal sehingga individu mampu menyesuaikan sikap dan respon serta membangun hubungan yang lebih sehat. Pengelolaan emosi juga merupakan keterampilan yang dapat dipelajari melalui pelatihan yang terstruktur untuk meningkatkan kesadaran emosi dan mengembangkan strategi yang lebih adaptif dalam menghadapi situasi emosional (Larsson dkk., 2023). Hal tersebut menjadi penting terutama pada remaja karena hubungan dengan teman sebaya dapat menjadi sumber dukungan dalam mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi (Sahi dkk., 2023). Sebaliknya, individu yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi memiliki ciri-ciri di antaranya yaitu, bereaksi dengan cepat namun tanpa berpikir panjang, lebih mengutamakan emosi daripada penalaran, memperlakukan realitas sebagai realitas simbolik, merasakan masa lalu seolah-olah masih terjadi saat ini, serta menganggap lingkungan sekitar dan emosi mereka sebagai faktor yang membentuk kenyataan. Ciri tersebut menjelaskan jika pengelolaan emosi berkorelasi pada kemampuan individu dalam mengendalikan reaksi emosional serta mempertimbangkan konsekuensi dari perilaku yang ditunjukkan. (Goleman dalam Ali & Asrori, 2019)

Kemampuan mengelola emosi memiliki peran penting dalam kehidupan siswa di sekolah, hal tersebut di buktikan oleh temuan Jitaru dkk. (2023) jika kemampuan pengelolaan emosi berhubungan dengan kemampuan penyesuaian diri dan interaksi sosial siswa di lingkungan sekolah. Selain itu, penelitian oleh Salavera dkk. (2022) juga menemukan bahwa siswa yang mempunyai pengelolaan emosi yang baik menghindari konflik interpersonal serta menunjukkan perilaku sosial yang lebih positif. Namun dalam kenyataannya, tidak semua siswa mempunyai pengelolaan emosi yang baik. Sebagian siswa masih menunjukkan perilaku emosional yang kurang terkontrol seperti mudah marah, menggunakan kata-kata kasar, maupun menunjukkan perilaku agresif ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Kondisi ini dapat berdampak pada hubungan sosial siswa serta mengganggu proses pembelajaran di sekolah.

Berdasarkan *need assesment* AGM-U (Angket Gejala Masalah Umum) di sekolah terlihat bahwa 56.39% dari 251 siswa mengalami masalah pada kemampuan berekspresi marah. Hal tersebut juga di dukung dengan hasil wawancara pada beberapa siswa tanggal 4 Maret 2026, diperoleh informasi dari sembilan siswa yang mewakili masing-masing kelas masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosinya. Beberapa siswa mengungkapkan bahwa ketika merasa kesal atau marah, siswa cenderung langsung meluapkan emosi dengan cara membentak, mengucapkan kata-kata kasar, atau bahkan melakukan tindakan fisik seperti memukul. Beberapa siswa juga menyatakan bahwa mereka lebih dahulu mengikuti perasaan marah daripada mencoba memikirkan solusi dari masalah yang dihadapi. Temuan tersebut juga diperjelas dengan hasil wawancara bersama Guru BK yang menyampaikan bahwa ketika anak merasa kesal atau marah, ekspresi emosi mereka biasanya terlihat jelas melalui raut wajah, nada bicara yang tinggi, maupun perilaku yang menunjukkan ketidaksabaran. Pada beberapa kasus, siswa juga dapat langsung meluapkan emosinya melalui kata-kata kasar atau tindakan yang kurang tepat ketika menghadapi konflik dengan teman sebaya. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterampilan pengelolaan emosi siswa masih harus diperbaiki melalui bimbingan kelompok di sekolah.

Sebagai upaya membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan tersebut, program bimbingan dan konseling menyediakan berbagai bentuk layanan yang dapat diberikan di sekolah. Salah satu intervensi yang cocok adalah layanan bimbingan kelompok. Menurut Hartanti & Riandika (2022) bimbingan kelompok adalah salah satu program dalam bimbingan dan konseling yang diberikan untuk individu melalui situasi kelompok agar peserta didik memperoleh bantuan, baik berupa informasi maupun pembahasan masalah pada bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir yang memanfaatkan dinamika kelompok. Nurhasanah dkk. (2025) mengungkapkan bahwa bimbingan kelompok sangat efektif dalam mencegah masalah dan membantu siswa untuk memahami diri mereka sendiri serta meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan. Teknik yang bisa digunakan dalam bimbingan kelompok yaitu *simulation games*, menurut Faisal dkk. (2022) *Simulation games* merupakan teknik pembelajaran yang menggunakan permainan simulasi untuk menggambarkan situasi nyata, sehingga siswa dapat belajar melalui pengalaman langsung. Zhang dkk. (2025) menyatakan bahwa melalui interaksi dalam strategi permainan, siswa mampu mengenali dan mengelola emosi, membangun hubungan sosial, dan mengembangkan empati karena mampu mendapatkan pengalaman langsung dari kegiatan bermain.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik permainan dalam bimbingan kelompok dapat membantu meningkatkan keterampilan mengelola emosi. Penelitian Nurfaidah dkk. (2023) mencatat adanya peningkatan skor siswa setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik permainan simulasi "Kartu Emosi" topik kecerdasan emosional terdapat peningkatan pada siswa itu sendiri. Temuan serupa dalam beberapa penelitian internasional juga menunjukkan bahwa permainan mulai digunakan sebagai media untuk

mengembangkan kemampuan regulasi emosi pada remaja. Houck dkk. (2022) Studi iTRAC menggunakan video, permainan, dan aktivitas berbasis tablet untuk mengajarkan strategi regulasi emosi pada 85 remaja dan menunjukkan potensi pendekatan tersebut dalam pengembangan keterampilan emosional. Selanjutnya, Mittmann dkk. (2024) mengembangkan serious game untuk mengajarkan interpersonal emotion regulation pada 166 remaja awal dan menemukan pengalaman pengguna yang positif serta indikasi awal peningkatan regulasi emosi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa permainan dapat menjadi media interaktif dalam pembelajaran keterampilan emosional. Namun, penelitian tersebut menggunakan media digital dan serious game, belum secara khusus menerapkan rangkaian *simulation games* dalam layanan bimbingan kelompok yang disesuaikan dengan aspek-aspek kemampuan mengelola emosi siswa. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terlihat dari penerapan teknik *simulation games* dengan beberapa media game dalam layanan bimbingan kelompok yang dirancang berdasarkan aspek-aspek pengelolaan emosi pada setiap pertemuannya. Berdasarkan penjelasan tersebut, rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *simulation games* efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa SMP?. Sesuai dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *simulation games* dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa SMP.

Metode

Pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental one group pretest posttest* digunakan dalam penelitian ini. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 251 siswa kelas IX. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 siswa yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Dalam penelitian ini, kriteria sampel adalah siswa yang memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang rendah berdasarkan hasil *pretest* dari ukuran kemampuan mengelola emosi. Instrumen penelitian ini berupa kuesioner kemampuan mengelola emosi yang disusun berdasarkan indikator yang telah ditetapkan menggunakan skala *Likert* empat pilihan jawaban yaitu STS, TS, S, SS yang memuat pernyataan *favorable* maupun *unfavorable*. Sebelum digunakan, instrumen telah melewati uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji menunjukkan bahwa 33 dari 50 butir pernyataan dikatakan valid dengan nilai *r* hitung lebih besar daripada *r* tabel yaitu 0,349, sedangkan reliabilitasnya memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,859 yang berarti berada di atas batas minimum 0,600. Dengan demikian, instrumen tersebut dapat digunakan untuk pengambilaan data.

Intervensi diberikan oleh peneliti melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *simulation games* selama lima kali pertemuan, dengan alokasi waktu 40 menit pada setiap pertemuan. Setiap pertemuan dilaksanakan melalui tahapan pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Rangkaian intervensi terdiri atas lima permainan, yaitu Truth or Dare, Setuju dan Tidak Setuju, Misi Agen Pengelola Emosi, Roda Kehidupan Adaptasi, dan Tebak Kata. Sebelum intervensi, subjek diberikan *pretest* untuk mengetahui kondisi sebelum perlakuan. Setelah itu, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *simulation games* diberikan dan subjek kembali diberikan *posttest* untuk melihat perubahan yang terjadi. Setelah data penelitian sudah didapatkan, analisis data pertama dengan uji prasyarat menggunakan *Shapiro-Wilk* untuk memastikan data berdistribusi normal. Setelah asumsi normalitas terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan dengan *paired sample t-test* sebagai teknik statistik parametrik untuk mengetahui perbedaan yang terlihat antara skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok yang sama. Hasil analisis tersebut kemudian menjadi dasar untuk menilai efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *simulation games* dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian kemampuan mengelola emosi anggota kelompok diukur melalui pemberian *pretest* sebelum pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan teknik *simulation games* dan *posttest* setelah seluruh rangkaian layanan selesai dilaksanakan. Analisis hasil penelitian dilakukan secara bertahap melalui penyajian skor sebelum dan sesudah perlakuan, analisis peningkatan berdasarkan masing masing aspek kemampuan mengelola emosi, serta pengujian statistik untuk mengetahui efektivitas layanan yang diberikan.

Table 1. Hasil *Pre Test* dan *Post Test*

Nama	Kelompok Eksperimen				Selisih Skor	Ket
	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori		
AUH	68	Rendah	97	Tinggi	29	Naik
SRA	70	Rendah	106	Tinggi	36	Naik
AHJ	69	Rendah	91	Sedang	22	Naik
ADS	68	Rendah	98	Tinggi	30	Naik
GSW	50	Sangat Rendah	98	Tinggi	48	Naik

Nama	Pretest	Kelompok Eksperimen		Selisih Skor	Ket
		Kategori	Posttest		
TYA	92	Sedang	102	10	Naik
APS	87	Sedang	95	8	Naik
RDP	52	Sangat Rendah	90	38	Naik
ETN	90	Sedang	112	22	Naik
EMK	91	Sedang	112	21	Naik
N = 10	Mean = 73,7	Kategori = Sedang	Mean = 100,0	Kategori = Sangat Tinggi	

Berdasarkan tabel diatas, seluruh siswa memperoleh kenaikan kemampuan mengelola emosi setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Sebelum diberikan *treatment*, keterampilan mengelola emosi siswa berada pada kategori sangat rendah, rendah, dan sedang dengan rata rata skor *pre test* (73,7). Setelah perlakuan, seluruh siswa menunjukkan peningkatan baik dari segi skor maupun kategori, di mana sebagian besar siswa mendapat kategori tinggi dan sisanya pada kategori sedang dengan rata rata skor *post test* (100,0). Besarnya peningkatan skor AK berkisar antara 8 hingga 48 poin, dengan peningkatan skor teratas diperoleh oleh GSW sebesar 48 poin, sedangkan peningkatan terbawah diperoleh oleh APS sebesar 8 poin. Secara keseluruhan, hasil tersebut memperlihatkan jika BKp teknik *simulation games* memberikan perubahan baik pada kemampuan mengelola emosi siswa

Table 2. Skor Pre Test dan Post Test Per Aspek

Perbandingan Skor Pre Test dan Post Test Per Aspek				
Aspek	Skor PreTest	Skor PostTest	Selisih Skor	Presentase (%)
Kenali Diri	129	189	60	46%
Dapat Dipercaya	129	192	63	48%
Kewaspadaan	165	217	52	31%
Adaptasi	152	195	43	28%
Inovasi	162	208	46	28%

Hasil analisis pada tabel diatas menunjukkan bahwa seluruh aspek kemampuan mengelola emosi mengalami peningkatan setelah pelaksanaan bimbingan kelompok. Urutan peningkatannya antara lain sebagai berikut: 1) Aspek Dapat Dipercaya memperoleh peningkatan skor paling tinggi, yaitu sebesar 63 poin (48%); 2) Aspek Kenali Diri meningkat sebesar 60 poin (46%); 3) Aspek Kewaspadaan meningkat sebesar 52 poin (31%); 4) Aspek Inovasi meningkat sebesar 46 poin (28%); dan 5) Aspek Adaptasi meningkat sebesar 43 poin (28%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa seluruh aspek mengalami perkembangan setelah pelaksanaan layanan meskipun besarnya peningkatan pada masing-masing aspek berbeda.

Table 3. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest	.202	10	.200*	.877	10	.119
PostTest	.206	10	.200*	.919	10	.350

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji prasyarat normalitas dilakukan dengan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah peserta penelitian kurang dari 50 orang. Hasil pengujian memperlihatkan bahwa skor *pretest* memiliki nilai signifikan sebesar 0,119, sementara skor *posttest* menunjukkan nilai 0,350. Kedua nilai signifikan ini lebih tinggi dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Maka, data sudah memenuhi syarat normalitas dan siap untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan uji t-Test Sampel Berpasangan.

Table 4. Uji Hipotesis

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
Pair		Mean	Std. Deviation	Std. Err Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper			
Pair 1	PreTest - PostTest	-26.400	12.420	3.928	-35.285 -17.515	-6.722	9	.000

Dengan terkendalinya asumsi normalitas, analisis data bisa dilanjutkan dengan metode parametrik yaitu melalui uji hipotesis *paired sample t-test* untuk melihat perbedaan dalam kemampuan siswa mengelola emosi sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik permainan simulasi. Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : a) H_a = Bimbingan Kelompok Teknik *Simulation Games* Efektif untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa; dan b) H_o = Bimbingan Kelompok Teknik *Simulation Games* Tidak Efektif untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa.

Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Maka, dapat disimpulkan bimbingan kelompok teknik *simulation games* efektif dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan antara kemampuan mengelola emosi siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan. Berdasarkan temuan yang diperoleh, peningkatan kemampuan mengelola emosi mengindikasikan bahwa *simulation games* tidak hanya berperan sebagai aktivitas bermain, tetapi juga sebagai strategi pembelajaran yang memberikan pengalaman langsung kepada siswa. Melalui pengalaman tersebut, siswa memperoleh kesempatan untuk mengenali emosi yang muncul, memahami penyebabnya, serta melatih cara memberikan respons yang lebih tepat ketika menghadapi berbagai situasi emosional. Mahmud & Sunarty dalam (Arifin dkk., 2024) menjelaskan bahwa permainan simulasi merupakan cara belajar yang menyenangkan karena peserta didik memperoleh pengalaman belajar dengan dinamika kelompok tanpa merasa sedang belajar secara formal.

Apabila ditinjau berdasarkan setiap aspek kemampuan mengelola emosi, seluruh aspek mengalami peningkatan setelah pelaksanaan layanan meskipun besar peningkatannya berbeda. Peningkatan terbesar pertama dalam penelitian ini ditunjukkan oleh aspek Dapat Dipercaya (meningkat sebesar 63 poin atau 48%). Peningkatan tersebut didukung oleh pelaksanaan permainan “Setuju atau Tidak Setuju” yang melatih siswa menentukan pilihan terhadap suatu pernyataan, mengemukakan alasan atas pilihannya, kemudian mempertanggungjawabkan pendapat tersebut di hadapan anggota kelompok sehingga dapat menjadi individu yang bisa dipercaya. Liza & Wahyuni (2023) menjelaskan kejujuran ialah dasar terbentuknya sikap dapat dipercaya. Selain itu, Efendi dkk. (2024) menunjukkan bahwa *simulation games* efektif meningkatkan perilaku sopan santun sebagai wujud kemampuan mengendalikan emosi dan menghargai orang lain. Dari kedua hasil penelitian tersebut, diperkuat kembali dengan penelitian Kour & Bhatia (2025) yang menjelaskan kecerdasan sosial dapat memberikan ruang bagi seseorang untuk menerapkan kemampuan emosionalnya untuk belajar merespon situasi secara bijak, menyelesaikan konflik, dan membangun hubungan yang baik. Dengan kata lain, kecerdasan sosial adalah pengembangan nyata dari kecerdasan emosional. Oleh karena itu, ketiga penelitian tersebut memperkuat bahwa penerapan *simulation games* yang memuat kejujuran mampu membentuk perilaku yang mendukung berkembangnya aspek dapat dipercaya sebagai bagian dari kemampuan mengelola emosi

Berbeda dengan aspek dapat dipercaya, aspek yang mengalami peningkatan tertinggi kedua adalah aspek Kenali Diri (meningkat sebesar 60 poin atau 46%). Peningkatan pada aspek ini berkaitan dengan pelaksanaan permainan “*Truth or Dare*”. Melalui permainan tersebut, siswa diberi kesempatan untuk lebih terbuka dan mampu mengungkapkan perasaan agar mampu mengenali emosi diri. Temuan ini di dukung dengan penelitian Trisniati dkk. (2025) bahwa bimbingan kelompok dengan media *Truth or Dare* mampu meningkatkan kepercayaan diri peserta didik melalui keberanian mengemukakan pendapat dan mengekspresikan pengalaman pribadi, yang pada akhirnya mendukung kemampuan mengelola emosi ketika berinteraksi dengan lingkungan. Hasil ini juga diperkuat oleh Rosemawati (2022) pada temuannya, penggunaan media permainan edukatif dapat meningkatkan *self-awareness* siswa melalui proses mengenali potensi diri, memahami kondisi emosional, serta merefleksikan respons yang muncul pada berbagai situasi. Dengan demikian, kedua penelitian tersebut memperkuat bahwa media permainan dengan konsep keterbukaan dalam layanan bimbingan dan konseling dapat membantu mengembangkan kesadaran diri sebagai fondasi kemampuan mengelola emosi.

Peningkatan kemampuan mengelola emosi tidak hanya terlihat pada kemampuan mengenali diri dan membangun sikap dapat dipercaya, tetapi juga tampak pada aspek Kewaspadaan yang mengalami peningkatan sebesar 52 poin (31%). Peningkatan tersebut didukung oleh permainan “Misi Agen Pengelola Emosi” yang menjadikan siswa menjadi lebih mampu mempertimbangkan situasi sebelum bertindak dan mengenali konsekuensi dari setiap keputusan karena selama permainan berlangsung, karena siswa dituntut mengumpulkan informasi, menganalisis petunjuk, kemudian menentukan strategi terbaik bersama anggota kelompok. Hasil temuan tersebut di dukung dengan penelitian Rekar dkk. (2023) yang menjelaskan jika regulasi emosi dapat meningkatkan melalui pengalaman langsung pada pemilihan keputusan dan memecahkan masalah. Selain itu, Prakong (2024) menjelaskan bahwa teknik pemecahan masalah dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis sehingga siswa mampu mempertimbangkan berbagai pilihan sebelum bertindak. Dengan demikian, kedua penelitian tersebut memperkuat bahwa *simulation games* mampu mengembangkan aspek kewaspadaan sebagai bagian dari kemampuan mengelola emosi.

Setelah siswa mampu lebih berhati-hati dalam menyikapi berbagai situasi, peningkatan juga terlihat pada aspek inovasi yang mengalami kenaikan sebesar 46 poin (28%). Peningkatan ini didukung oleh permainan “Tebak Kata”, yang melatih siswa berpikir cepat, menyampaikan informasi dengan berbagai cara, memahami sudut pandang teman, dan mencari alternatif penyelesaian melalui komunikasi serta kerja sama kelompok. Pengalaman tersebut membantu siswa mengembangkan pola pikir yang lebih terbuka dan fleksibel dalam menghadapi situasi yang memicu emosi. Amalia & Saptadi Ismanto (2023) juga menjelaskan jika teknik *problem solving* mampu meningkatkan kecerdasan emosional siswa karena peserta didik dilatih menganalisis situasi, mempertimbangkan berbagai alternatif, dan menentukan respons yang tepat terhadap permasalahan emosional. Hasil tersebut juga diperkuat oleh Aini dkk. (2022) yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok terbukti meningkatkan kreativitas siswa melalui diskusi, pertukaran gagasan, dan pemecahan masalah bersama sehingga mendorong munculnya ide-ide baru. Dengan demikian, kedua penelitian tersebut memperkuat bahwa penerapan *simulation games* efektif mengembangkan aspek inovasi melalui kemampuan berpikir lebih kreatif, terbuka, dan adaptif dalam mengelola emosi.

Sebagai penutup, efektivitas berikutnya terlihat pada aspek Adaptasi yang mengalami peningkatan sebesar 43 poin (28%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan, menerima perbedaan pendapat, dan memberikan respons yang sesuai dalam berbagai situasi. Peningkatan tersebut didukung oleh permainan “Roda Kehidupan Adaptasi”, yang melatih siswa memahami suatu permasalahan dari berbagai sudut pandang sehingga mampu menyesuaikan sikap dan respons emosional secara lebih tepat. Asri & Dewi (2024) mengatakan jika bimbingan kelompok permainan simulasi berpengaruh pada peningkatan penyesuaian diri siswa. Selaras dengan temuan tersebut, Septiana & Pratiwi (2025) juga menjelaskan bahwa BKp teknik permainan efektif meningkatkan kerja sama siswa. Penyesuaian diri dan kemampuan bekerja sama yang baik dapat membantu siswa menghadapi perubahan lingkungan, menempatkan diri sesuai dengan situasi yang dihadapi, mengendalikan respons emosional secara lebih adaptif, serta menghargai perbedaan pendapat dan membangun komunikasi yang positif selama proses penyelesaian tugas bersama (Taufiqoh, 2025).

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperlihatkan jika layanan bimbingan kelompok dengan berbagai teknik *simulation games*, yaitu permainan “*Truth or Dare*”, “Setuju dan Tidak Setuju”, “Misi Agen Pengelola Emosi”, “Roda Kehidupan Adaptasi”, dan “Tebak Kata” mampu menciptakan dinamika kelompok sehingga efektif memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan keterampilan siswa dalam mengatur emosi mereka pada setiap ukuran yang diteliti. Hasil ini menunjukkan bahwa permainan simulasi bisa menjadi salah satu pilihan layanan bimbingan dan konseling yang cocok untuk membantu perkembangan keterampilan sosial dan emosional siswa di sekolah. Maka dari itu, peneliti menyatakan bahwa bimbingan kelompok dengan metode permainan simulasi efektif dalam membantu siswa SMP guna meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi. Beberapa penelitian lainnya juga memiliki kesamaan dan sejalan dengan hasil yang diperoleh, Hidayati dkk. (2023) memperlihatkan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok yang dipadukan dengan teknik *game* edukasi dan situasi kelompok yang hangat mampu menciptakan dinamika kelompok yang kondusif, sehingga peserta didik merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan perasaan, berdiskusi, serta mengembangkan kemampuan mengelola emosi mereka. Selaras dengan temuan tersebut, Galuh dkk. (2025) mengemukakan bahwa permainan edukatif merupakan strategi kreatif yang mampu mengoptimalkan perkembangan kecerdasan sosial dan emosional karena memberikan pengalaman belajar yang interaktif, kolaboratif, dan berpusat pada aktivitas siswa. Selain itu, penggunaan media yang memanfaatkan aktivitas interaktif, termasuk permainan edukatif, dapat mendukung perkembangan kemampuan sosial-emosional melalui peningkatan keterampilan mengelola emosi, empati, komunikasi, dan interaksi sosial (Alivia dkk., 2025).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *simulation games* menunjukkan adanya peningkatan kemampuan mengelola emosi siswa. Rata-rata skor meningkat dari 73,7 pada *pretest* menjadi 100,0 pada *posttest*. Peningkatan terjadi pada seluruh aspek kemampuan mengelola emosi, yaitu kenali diri, dapat dipercaya, kewaspadaan, adaptasi, dan inovasi. Secara teoretis, temuan ini menunjukkan bahwa perubahan kemampuan mengelola emosi tidak hanya berlangsung melalui pemberian pemahaman mengenai emosi, tetapi juga melalui pengalaman langsung dalam situasi simulatif dan interaksi kelompok. Setiap permainan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengenali pengalaman emosional, mempertimbangkan respons, menguji pilihan dalam interaksi dengan anggota kelompok, serta merefleksikan respons yang diberikan. Dengan demikian, *simulation games* dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai pengalaman belajar yang menghubungkan proses pengenalan emosi dengan latihan respons dan penyesuaian perilaku dalam konteks sosial. Temuan ini memperluas pemahaman mengenai pengelolaan emosi dengan

menunjukkan bahwa dinamika kelompok dan pengalaman simulatif dapat menjadi konteks bagi siswa untuk mempraktikkan keterampilan pengelolaan emosi, bukan hanya memahaminya secara konseptual. Namun, interpretasi tersebut memiliki batasan epistemologis karena penelitian menggunakan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, melibatkan hanya 10 siswa, dan menggunakan pengukuran berbasis skala yang memungkinkan adanya subjektivitas respons. Oleh karena itu, peningkatan yang ditemukan menunjukkan perubahan pada kelompok penelitian setelah layanan diberikan, tetapi belum cukup untuk memastikan bahwa perubahan tersebut sepenuhnya disebabkan oleh *simulation games* atau untuk menggeneralisasikan temuan pada populasi siswa yang lebih luas.

Referensi

- Aini, D., Sayekti, S., & Leksono, T. (2022). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kreativitas Siswa. *Emphaty Cons: Journal Of Guidance And Counseling*, 3(1), 12–20. <https://doi.org/10.31331/Emp.V3i1.2023>
- Ali, M., & Asrori, M. (2019). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Bumi Aksara
- Alivia, R., Kasandra, R., & Widyasari, C. W. (2024). Kreativitas Digital Dalam Media Pembelajaran Sosial-Emosional Anak Dini. *Early Childhood Research Journal*, 7(1), 160–170. <https://doi.org/10.23917/Ecrj.V7i1.8768>
- Amalia, F., & Ismanto, H. S. (2023). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Problem Solving* Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Bangsri. *JCOSE: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 132–140. <https://doi.org/10.24905/Jcose.V5i2.138>
- Arifin, A. A., Thalib, S. B., & Hasan, K. (2024). *Bimbingan Kelompok Berbasis Nilai Budaya Segulaha*. Cendekia Publisher.
- Asri, D. N., & Dewi, N. K. (2024). The Effectiveness Of Outbound Management Training With Game Technique To Improve Students' Self-Adjustment. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance And Counseling*, 5(1), 56–63. <https://doi.org/10.36728/Cijgc.V5i1.3682>
- Boel-Studt, S., & Dowdy-Hazlett, T. (2023). Reflections On Care Experiences Among Early, Middle, And Late Adolescents In Residential Care. *Developmental Child Welfare*, 5(3), 95–111. <https://doi.org/10.1177/25161032231184972>
- Efendi, Z., Surpriyanto, A., & Yatmidi. (2024). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Simulation Games* Spinner Untuk Meningkatkan Sikap Sopan Santun Pada Kelas X Di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta. *ABARA*, 2(2), 1–11. <https://abara.iakntarutung.ac.id/index.php/abara>
- Faisal, N., Chadhar, M., Goriss-Hunter, A., & Stranieri, A. (2022). Business Simulation Games In Higher Education: A Systematic Review Of Empirical Research. *Human Behavior And Emerging Technologies*, 2022, Article 1578791. <https://doi.org/10.1155/2022/1578791>
- Frihatini. (2024). *Kecerdasan Emosional Di Lingkungan Kerja: Optimalisasi Pengambilan Keputusan Manajemen*. Mega Press Nusantara.
- Galuh, B. P., Baqiyah, S., Yuhana, N., & Susilawati, E. (2025). Strategi Kreatif Dalam Meningkatkan Kecerdasan Sosial Dan Emosional Anak Melalui Permainan Edukatif. *E-Jurnal Pendidikan Mutiara*, 9(1).
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan Kelompok*. UD Duta Sablon.
- Hidayati, F., Zakiyah, K., & Alfiyah, S. (2023). Penggunaan Teknik *Game Edukasi* Dalam Kegiatan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(1).
- Houck, C., Modrowski, C. A., Hadley, W., Barker, D., Myers, V., Bala, K., Wickham, B., & Jerrod, T. (2022). A Pilot Study Of A Tablet-Based Emotion Regulation Intervention For Early Adolescents. *Journal Of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 43(8), E505–E514. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000001094>
- Jitaru, O., Bobu, R., & Bostan, C. M. (2023). Social And Emotional Skills In Adapting Students To The Academic Environment. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 15(1), 590–605. <https://doi.org/10.18662/Rrem/15.1/713>
- Kakarla, U. (2025). Emotional Intelligence In Interpersonal Communication. *International Journal Of Innovative Scientific Research*, 3(1), 111–121. <https://ijisr.net/ijisr/article/view/49>
- Kour, J., & Bhatia, R. (2025). From Self-Awareness To Social Skills: The Journey Of Emotionally Intelligent Leadership. In Z. Sayed (Ed.), *Emotionally Intelligent Methods For Meaningful Leadership* (Pp. 173–196). IGI Global Scientific Publishing. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-7372-9.Ch008>
- Larsson, K. H., Thunberg, M., Munger, A.-C., Andersson, G., Falkenstrom, F., & Zetterqvist, M. (2023). “It’s Ok That I Feel Like This”: A Qualitative Study Of Adolescents’ And Parents’ Experiences Of Facilitators, Mechanisms Of Change And Outcomes In A Joint Emotion Regulation Group Skills Training. *BMC Psychiatry*, 23, Article 591. <https://doi.org/10.1186/S12888-023-05080-5>

- Liza, N., & Wahyuni, S. (2023). Peranan Guru Bimbingan Dan Konseling (BK) Dalam Pemberian Layanan Informasi Untuk Mengembangkan Perilaku Jujur Siswa. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(2), 381–394. <https://doi.org/10.31538/Munaddhomah.V4i2.460>
- Mittmann, G., Barnard, A., Zehetmayer, S., Wimmer, S., Zehetner, V., Doerfler, S., Woodcock, K., & Schrank, B. (2024). A Serious Game For Emotion Regulation In Adolescents: Player Experience And Pilot Feasibility Study. *International Journal Of Game-Based Learning*, 14(1), 1–17. <https://doi.org/10.4018/IJGBL.358940>
- Nurfaidah, F., Anggrayni, B. A., Febritant, I., & Barriyah, K. (2023). Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VIII MTSN 2 Kota Malang. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*, 6, 1864–1875.
- Nurhasanah, E., Sudatha, I. G. W., Santosa, M. H., & Suartama, I. K. (2025). Group Guidance Strategies To Develop Social Skills In Adolescents: A Literature Review. *Journal Of English Language And Education*, 10(4), 799–812. <https://doi.org/10.31004/JeLe.V10i4.985>
- Pancost, S. L., Holowicki, A. N., & Belachew, B. S. (2022). Normal Child And Adolescent Psychological Development. *International Journal Of Child & Adolescent Health*, 15(4), 293.
- Prakong, S. (2024). The Role Of Critical Thinking In Enhancing Students' Problem-Solving Abilities In Higher Education. *Journal Of Education, Humanities, And Social Research*, 1(1), 10–16.
- Rekar, P., Pahor, M., & Perat, M. (2023). Effect Of Emotion Regulation Difficulties On Financial Decision-Making. *Journal Of Neuroscience, Psychology, And Economics*, 16(2), 80–93. <https://doi.org/10.1037/Npe0000172>
- Rosemawati, S., Ariyanto, R. D., & Andrianie, S. (2022). Pengembangan Board Game Reog Kendang Untuk Meningkatkan Self-Awareness Siswa SMP. *HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 39(2), 66–80. <https://doi.org/10.36456/Helper.Vol39.No2.A5830>
- Sahi, R. S., Eisenberger, N. I., & Silvers, J. A. (2023). Peer Facilitation Of Emotion Regulation In Adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 62, Article 101262. <https://doi.org/10.1016/J.Dcn.2023.101262>
- Salavera, C., Usán, P., & Quilez-Robres, A. (2022). Exploring The Effect Of Parental Styles On Social Skills: The Mediating Role Of Affects. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(6), Article 3295. <https://doi.org/10.3390/Ijerp19063295>
- Septiana, M. Z., & Pratiwi, Y. S. (2025). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Simulation Games Dalam Meningkatkan Kerja Sama Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 7(1), 20–30. <https://doi.org/10.35334/Jbkb.V7i1.118>
- Sudiartini, N. W. A., Mukaromah, S., Martoatmodjo, G. W., Luhglatno, Hamidah, T., El Zahraa, F., Hutabarat, E., Adawiyah, R., Sjafei, I., Badrun, M., Wijayani, M. R., Hendrowati, T. Y., Ma'ruf, Lestari, M. A., & Triono, F. (2024). *Kecerdasan Emosional*. CV Eureka Media Aksara. <https://books.google.co.id/books?id=Wkyreqaaqbaj>
- Taufiqoh, Q. (2025). Strategi Penyesuaian Diri Remaja Strategi Penyesuaian Diri Remaja Dalam Merespons Tuntutan Sosial Dan Dinamika Emosi. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(02), 276–299.
- Trisniati, M., Sukainah, S., & Putri, R. M. (2025). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Media Kartu Truth Or Dare. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(10. D), 193–200.
- Zhang, J., Xu, J., & Li, M. (2025). The Impact Of Educational Live Action Role-Playing Games On Social-Emotional Competence: A Mixed-Method Study With Chinese College Students. *Frontiers In Psychology*, 16, Article 1538761. <https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2025.1538761>