PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN METODE *EXPERIENTIAL LEARNING* UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA DI SMPN 3 PALANGKA RAYA TAHUN AJARAN 2025/2026

SKRIPSI

OLEH

ANANDA AQILLA
223010216011

UNIVERSITAS PALANGKA RAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : ANANDA AQILLA

NIM : 223010216011

Judul : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Metode *Experiential Learning* Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Di SMPN 3 Palangka Raya Tahun Ajaran 2025/2026

Skripsi ini telah disetujui untuk diujikan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya.

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Dr. Fendahapsari Singgih Sendayu, M.Pd.	Dra. Nonsihai, M.Pd.
NIP. 19820312 200604 2 002	NIP. 19631225 199103 2 005
Tanggal: 5 oktober 2026	Tanggal: 5 oktober 2026

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling

Risda Heldriyana Br Bangun, M.Pd.

NIP. 19930505 202506 2 006

Tanggal: 5 oktober 2026

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Nama : Ananda Aqilla

NIM : 223010216011

Judul : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Metode *Experiential Learning* Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Di SMPN 3 Palangka Raya Tahun Ajaran 2025/2026

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya pada hari Jumat, tanggal 23-10 2026 dan skripsi telah direvisi sesuai balikan dari Tim Penguji.

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	Keterangan
Mimi Suriatie, S.Pd., M.Pd. NIP. 19820527 200604 2 001	.....	28/10-26	Ketua
Dr. Fendahapsari Singgih Sendayu, M.Pd. NIP. 19820312 200604 2 002	.....	30/10-26	Anggota
Dra. Nonsihai, M.Pd. NIP. 19631225 199103 2 005	.....	30/10-26	Anggota

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	: Ananda Aqilla
NIM	: 223010216011
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Judul	: Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Metode *Experiential Learning* Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Di SMPN 3 Palangka Raya Tahun Ajaran 2025/2026.

Menyutujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Fendahapsari Singgih Sendayu, M.Pd.	Dra. Nonsihaj, M.Pd.
NIP. 19820312 200604 2 002	NIP. 19631225 199103 2 005

Jurusan Ilmu Pendidikan Ketua	Program Studi Bimbingan dan Konseling
Esty Pan Pangestie, M.Psi, Psikolog.	Risda Heldriyana Br Bangun, M.Pd.
NIP. 19781026 200812 2 001	NIP. 19930505 202506 2 006

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Palangka Raya

Dr. Rinto Alexandro, S.E., M.M.
NIP. 19760827 200801 1 013

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama	: Ananda Aqilla
NIM	: 223010216011
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul "Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Metode *Experiential Learning* Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Di SMPN 3 Palangka Raya Tahun Ajaran 2025/2026" yang saya tulis ini adalah benar tulisan saya dan bukan hasil tulisan orang lain ataupun plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil tulisan orang lain atau plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Palangka Raya, 23 Oktober 2026

Yang membuat pernyataan,



Ananda Aqilla

NIM. 223010216011

ABSTRAK

Aqilla, Ananda. 2026. Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Metode *Experiential Learning* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa di SMPN 3 Palangka Raya Tahun Ajaran 2025/2026. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangka Raya. Pembimbing I: Dr. Fendahapsari Singgih Sendayu, M.Pd., Pembimbing II: Dra. Nonsihai, M.Pd.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, *Experiential Learning*, Regulasi Emosi

Regulasi emosi siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Palangka Raya belum berkembang secara optimal, ditandai dengan sikap mudah tersinggung, respons yang spontan dan emosional, serta belum optimal dalam menghadapi tekanan emosional secara konstruktif, sehingga berdampak pada kualitas interaksi sosial siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan layanan bimbingan kelompok dengan metode *experiential learning* dalam meningkatkan regulasi emosi siswa.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif jenis pre-experimental dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 8 siswa dari populasi 351 siswa kelas VIII, dipilih melalui *purposive sampling* berdasarkan kategori regulasi emosi rendah. Data dikumpulkan melalui angket berisi 23 item pernyataan dan dianalisis menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* serta *paired sample t-test* dengan SPSS versi 32.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada regulasi emosi peserta didik, dengan rata-rata skor *pretest* 45,25 (rendah) meningkat menjadi 69,625 (sedang) pada *posttest*. Nilai *Significance Two-Sided p* sebesar <0,001 < 0,05 dan t hitung > t tabel (30,454 > 2,365), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan metode *experiential learning* terbukti efektif meningkatkan regulasi emosi siswa. Guru BK disarankan mengimplementasikan layanan ini secara rutin dan terencana.

ABSTRACT

Aqilla, Ananda. 2026. The Implementation of Group Guidance Services with the Experiential Learning Method to Improve Students' Emotional Regulation at SMPN 3 Palangka Raya in the 2025/2026 Academic Year. Thesis. Guidance and Counseling Study Program, Department of Education, Faculty of Teacher Training and Education, University of Palangka Raya. Advisor I: Dr. Fendahapsari Singgih Sendayu, M.Pd., Advisor II: Dra. Nonsihai, M.Pd.

Keywords: Group Guidance, Experiential Learning, Emotional Regulation

The emotional regulation of eighth-grade students at SMP Negeri 3 Palangka Raya has not developed optimally, marked by being easily offended, responding spontaneously and emotionally, and struggling to cope constructively with emotional pressure, which affects the quality of students' social interaction. This study aims to determine the implementation of group guidance services with the experiential learning method in improving students' emotional regulation.

This study used a quantitative, pre-experimental approach with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 8 students from a population of 351 eighth-grade students, selected through purposive sampling based on the low emotional regulation category. Data were collected through a 23-item questionnaire and analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and paired sample t-test with SPSS version 32.

The results showed a significant improvement, with the pretest mean score of 45.25 (low) increasing to 69.625 (moderate) in the posttest. The Significance Two-Sided p value was $<0.001 < 0.05$, and t-count > t-table ($30.454 > 2.365$), so H_0 was rejected and H_a accepted. Thus, group guidance services with the experiential learning method proved effective in improving students' emotional regulation. Guidance and counseling teachers are advised to implement this service routinely.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat, karunia, dan bimbingan-nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Metode *Experiential Learning* Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Di SMPN 3 Palangka Raya Tahun Ajaran 2025/2026" Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangka Raya.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Rinto Alexandro, SE.,MM selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya.
2. Ibu Esty Pan Pangestie, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya.
3. Ibu Nopi Feronika, S.Pd,M.Pd selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling.
4. Ibu Dr. Fendahapsari Singgih Sendayu, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing skripsi I yang telah meluangkan waktu

memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.

5. Ibu Dra. Nonsihai, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi II yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu dosen dan staff di Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan.
7. Kepala Sekolah, Guru BK, serta staf dan guru-guru dan seluruh warga SMPN 3 Palangka Raya yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian.
8. Kepada almarhum ayahanda tercinta, Herianto, yang semasa hidupnya telah memberikan kasih sayang, doa, nasihat, serta perjuangan yang menjadi sumber motivasi dalam menempuh pendidikan. Nilai-nilai kehidupan dan semangat yang diwariskan senantiasa menjadi pengingat untuk terus berusaha dan memberikan yang terbaik.
9. Kepada ibunda tercinta, Rita Agustina, S.Pd., yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta pengorbanan yang tiada henti selama proses pendidikan hingga penyusunan skripsi ini. Ketulusan dan semangat yang diberikan menjadi kekuatan utama dalam menyelesaikan studi.
10. Kepada teman-teman seperjuangan, Marlina, Risda Rahmadaniah, Dewa Damar P.W.S., dan Kristina Margaretha, atas dukungan, motivasi, bantuan, doa, serta kebersamaan yang telah diberikan selama menempuh perkuliahan

hingga proses penyusunan skripsi ini. Kebersamaan dan semangat yang terjalin menjadi bagian berharga dalam perjalanan menyelesaikan studi.

11. Kepada Jonathan Pratama Dinatha, terima kasih atas kesabaran, dukungan penuh serta semangat yang selalu diberikan kepada penulis selama masa perkuliahan dan hingga selesainya skripsi ini.
12. Kepada teman-teman Bimbingan dan Konseling angkatan 2022, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan.
13. Serta seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu dan memeberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan semua pihak yang terlibat dalam penyusunannya.

Palangka Raya, 6 April 2026



Ananda Aqilla

NIM. 223010216011

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ..... **ii**
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **iii**
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI ..... **iv**
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
ABSTRACT ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **xi**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
DAFTAR GAMBAR ..... **xv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvi**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1. Latar Belakang 1
1.2. Rumusan Masalah 5
1.3. Tujuan Penelitian 5
1.4. Manfaat Penelitian 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **7**
2.1. Teori-Teori yang Relevan 7
2.1.1. Bimbingan Kelompok 7
2.1.1.1. Pengertian Bimbingan Kelompok 7
2.1.1.2. Tujuan Bimbingan Kelompok 8
2.1.1.3. Langkah-Langkah Bimbingan Kelompok 10
2.1.2. Metode Experiential Learning 13
2.1.2.1. Pengertian Experiential Learning 13
2.1.2.2. Fase-Fase Experiential Learning 15
2.1.2.3. Kelebihan dan Kelemahan Metode Experiential Learning 16
2.1.3. Regulasi Emosi 19
2.1.3.1. Pengertian Regulasi Emosi 19
2.1.3.2. Aspek Regulasi Emosi 21

2.1.3.3. Strategi Regulasi Emosi 22
2.1.3.4. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Regulasi Emosi 24
2.2. Penelitian yang Relevan 26
2.3. Hipotesis Penelitian 28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 29
3.1. Jenis dan Desain Penelitian 29
3.2. Lokasi Penelitian 29
3.3. Populasi dan Sampel 30
3.3.1. Populasi 30
3.3.2. Sampel 31
3.4. Definisi Operasional Variabel 33
3.4.1. Variabel Bebas (X) Bimbingan Kelompok dengan Metode *Experiential Learning* 33
3.4.2. Variabel Terikat (Y) Regulasi Emosi 34
3.5. Instrumen Penelitian 35
3.6. Teknik Pengumpulan Data 40
3.7. Teknik Analisis Data 54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 59
4.1. Gambaran Umum Objek Penelitian 59
4.2. Deskripsi Data 65
4.2.1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian 65
4.3. Analisis Data 66
4.3.1. Statistik Deskripsi Data Kuantitatif 66
4.3.2. Deskripsi Data Pre-test 67
4.3.3. Deskripsi Data Post-test 68
4.3.4. Hasil Perhitungan Pre-test dan Post-test Aspek-Aspek regulasi Emosi 69
4.3.5. Hasil Pengujian Hipotesis 70
4.4. Pembahasan 72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 82
5.1. Kesimpulan 82

5.2. Saran 82
DAFTAR PUSTAKA 84
LAMPIRAN-LAMPIRAN 87

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Yang Relevan 26
Tabel 3.1 Populasi 30
Tabel 3.2 Sampel Penelitian 32
Tabel 3.3 Skor Jawaban Pada Skala *Likert* 37
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Emosi 37
Tabel 3.5 Skenario Bimbingan Kelompok Metode *Experiential Learning* Untuk meningkatkan Regulasi Emosi 42
Tabel 3.6 Jadwal dan Waktu Pelaksanaan 53
Tabel 4.1 Pelaksanaan Kegiatan Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Metode *Experiential Learning* Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa 62
Tabel 4.2 Uji Normalitas 65
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Kategori Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa 66
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan *Pre-Test* 67
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan *Post-Test* 68
Tabel 4.6 Peningkatan Hasil Perhitungan *Pre-Test* dan *Post-Test* 70
Tabel 4.7 Hasil Uji *Paired Sample T-Test* 71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain *One Group Pretest–Posttest* 29
Gambar 4.1 Hasil *Pre-Test* 68
Gambar 4.2 Hasil *Post-Test* 69
Gambar 4.3 Hasil Perbandingan *Pre-Test dan Post-Test* 70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi-Kisi Angket 88
Lampiran 2. Intrumen Penelitian (Hasil Adopsi) 90
Lampiran 3. Perhitungan Hasil Instrumen 92
Lampiran 4. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Pertemuan 1 93
Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Pertemuan 2 109
Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Pertemuan 3 123
Lampiran 7. Lembar Daftar Hadir Bimbingan Kelompok 139
Lampiran 8. Lembar Observasi 140
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian 144
Lampiran 10. Surat Pernyataan Selesai Penelitian 147
Lampiran 11. Surat Tugas Pembimbing Skripsi 148
Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan 149
Lampiran 13. Kartu Konsul Pembimbing Skripsi 150
Lampiran 14. Riwayat Hidup Penulis 152

DAFTAR PUSTAKA

Adityawarman, L. P. (2021). PERAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM PERENCANAAN KARIR SISWA. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *2*(2). https://doi.org/10.32585/advice.v2i2.786

Anggraini, A., & Harahap, A. C. P. (2023). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Kemsyarakatan*, *7*(2).

Anggraini, F. N., Maryam, E. W., Widyastuti, W., & Affandi, G. R. (2023). PSIKOEDUKASI KETERAMPILAN REGULASI EMOSI PADA SISWA SMP. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(2). https://doi.org/10.46576/rjpkm.v4i2.3156

Fitriani, Y., & Gina, F. (2024). Validasi Modul Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Siswa SMP. *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN*, *10*(1). https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.14699

Hakima, A., & Hidayati, D. L. (2020). PERAN MODEL EXPERIENTIAL LEARNING DALAM PENDIDIKAN BERBASIS KETERAMPILAN TATA BUSANA. *Jurnal Online Tata Busana*, *9*(03).

Harefa, I. J., Elizama Zebua, Famahato Lase, & Hosianna Rodearni Damanik. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku Konformitas. *Wibawa : Jurnal Manajemen Pendidikan*, *4*(2). https://doi.org/10.57113/wib.v4i2.394

Heliyanty, D. (2022). Peningkatkan Hubungan Sosial Antar Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Pedagogia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, *14*(1). https://doi.org/10.55215/pedagogia.v14i1.4803

Hutasuhut, N., & Albina, M. (2025). Instrumen Penelitian Pendidikan. *BLAZE : Jurnal Bahasa dan Sastra dalam Pendidikan Linguistik dan Pengembangan*, *3*(3), 177–190. https://doi.org/https://doi.org/10.59841/blaze.v3i3.2976

Ilhamuddin, M. F., Suyanto, K. D., Santoso, O., & Fitriani, D. N. (2024). Tahapan Bimbingan Kelompok: Landasan Teoritis dan Praktis dalam Fasilitasi

Pengembangan Individu dan Kelompok. *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, *6*(1). https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i1.5967

Iswatun, H., Ishlakhatus, S., Diana Vidya, F., & Anna, A. (2022). Bimbingan Kelompok Teori dan Praktik. Dalam *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*.

Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, *9*(3).

Lutfianawati, D., Putri, A. M., Junaidi, J., Wijayanti, T., Vina, K. O., & Sari, J. R. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, *6*(9). https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.10857

Miraza, M. R., Simarmata, S. W., & Aziz, A. A. (2021). PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP REGULASI EMOSI REMAJA DI LINGKUNGAN XI RAMBUNG PUTIH SIMPANG MANCANG KELURAHAN PEKAN SELESAI KABUPATEN LANGKAT. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, *9*(2). https://doi.org/10.37755/jsbk.v9i2.321

Rahmi, W. (2024). Analytical Study of Experiential Learning: Experiential Learning Theory in Learning Activities. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, *5*(2). https://doi.org/10.62775/edukasia.v5i2.1113

Rasyidin, M. U., & Flurentin, E. (2024). PENERAPAN EXPERIENTIAL LEARNING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN SOSIAL EMOSIONAL PADA PESERTA DIDIK. *Jurnal Integrasi dan Harmoni Inovatif Ilmu-Ilmu Sosial*, *4*(6). https://doi.org/https://doi.org/10.17977/um063v4i6p2

Riska, F. M., Nur, S., Asmara, A., Sa'diyah, Vitalocca, D., Fadjarajani, S., Husnita, L., & Imam Shofwan. (2024). Strategi Pembelajaran 5.0. Dalam A. Asari (Ed.), *Etika Jurnalisme Pada Koran Kuning : Sebuah Studi Mengenai Koran Lampu Hijau* (1 ed., Vol. 11, Nomor 2). PT MAFY MEDIA LITERASI INDONESIA.

https://www.researchgate.net/publication/381469336_STRATEGI_PEMBELAJARAN_50

Saádi, A. (2025). Pengumpulan Data Yang Efisien pada Penelitian Tindakan Kelas: Teknik, Alat, dan Tantangan. *Al-Amin: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial Humaniora*, *2*(2). https://doi.org/10.53398/alamin.v2i2.377

Salsabiella, D., & Lesmana, G. (2025). Penerapan Teknik Psikoedukatif Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosional Siswa SMA. *Jurnal Keislaman dan Kemasyarakatan*, *8*(2).

Stevanus, I., & Budhayanti, C. I. S. (2024). PENINGKATAN REGULASI EMOSI MELALUI PENDEKATAN EXPERIENTIAL LEARNING PADA MAHASISWA PPG PRA JABATAN. *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *15*(1). https://doi.org/10.31932/ve.v15i1.3277

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo, Ed.; 2 ed., Vol. 5). ALFABETA. www.cvalfabeta.com

Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2 ed., Vol. 30). ALFABETA. www.cvalfabeta.com

Sumardi, Asrori, M., & Yuline. (2020). Layanan Bimbingan Kelompok Oleh Guru Bk Tentang Pemahaman Karir Siswa Sma Negeri 5 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, *2*(4).

Widyadari, R., & Fitriani, Y. (2023). Regulasi Emosi Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa SMP. *Journal on Education*, *6*(1). https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.2810

Wonga, M. Y., Lohmay, I., Korohama, K. E. P., & Nalle, A. P. (2024). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Siswa di SMAN 7 Kupang. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, *2*(2). https://doi.org/10.35508/jbkf.v2i2.11273