



**UPAYA MENGEMBANGKAN REGULASI EMOSI MELALUI LAYANAN BIMBINGAN
KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING PADA PESERTA DIDIK KELAS XI SMK LPI
SEMARANG**

Pink'a Titania^{a*}, Dini Rakhmawati^b, MA Primaningrum Dian^c

^a Ilmu Pendidikan / Bimbingan Konseling, pinkatitaniaa@gmail.com, Universitas PGRI Semarang,
Kota Semarang Jawa Tengah

^b Ilmu Pendidikan / Bimbingan Konseling, dinirakhmawati@upgris.ac.id, Universitas PGRI Semarang,
Kota Semarang Jawa Tengah

^c Ilmu Pendidikan / Bimbingan Konseling, primaningrum@upgris.ac.id, Universitas PGRI Semarang,
Kota Semarang Jawa Tengah

* Korespondensi

ABSTRACT

The research conducted is entitled Efforts to Develop Emotional Regulation Through Group Guidance with Role Playing Techniques for Students of SMK LPI Semarang. The research on Efforts to Develop Emotional Regulation Through Group Guidance Services with Role Playing Techniques for Class XI Students of SMK LPI Semarang is motivated by the low level of emotional regulation of students as indicated by the exclusion of these students from their peers, causing students to become sensitive to suggestions and criticisms from others. The purpose of this study was to determine Efforts to Develop Emotional Regulation Through Group Guidance Services with Role Playing Techniques for Class XI Students of SMK LPI Semarang. This type of research is quantitative research using the true-experimental method with a pre-test and post-test design model. The sample in this study was 21 students who then became the experimental group and the control group. The data collection tool used the emotional regulation scale. The results of the hypothesis test obtained significance (2-tailed) <0.05 indicating a significant difference between the control group and the experimental group. Meanwhile, the t-test result of 0.0064 showed a difference in the treatment given to the experimental group compared to the control group. It can be concluded that group guidance services with role playing techniques can help develop emotional regulation of SMK LPI Semarang students. Based on the results of this study, the suggestion that can be conveyed is that group guidance services with role playing techniques can be used as one of the treatment methods to develop emotional regulation.

Keywords: *Emotional Regulation, Group Guidance, Role Playing*

Abstrak

Penelitian yang dilakukan ini berjudul Upaya Mengembangkan Regulasi Emosi Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Pada Peserta Didik SMK LPI Semarang. Penelitian Upaya Mengembangkan Regulasi Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Pada Peserta Didik Kelas XI SMK LPI Semarang dilatar belakangi oleh rendahnya tingkat regulasi emosi peserta didik dengan ditandai dengan dikucilkannya peserta didik tersebut dari teman sebayanya, menyebabkan peserta didik menjadi sensitif terhadap saran dan kritikan dari orang lain. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Upaya Mengembangkan Regulasi Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Pada Peserta Didik Kelas XI SMK LPI Semarang. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *true-eksperimen* dengan model *pre-test* dan *post-test design*. Sampel dalam penelitian ini 21 peserta didik yang kemudian menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Alat pengumpulan data menggunakan skala regulasi emosi. Hasil uji hipotesis diperoleh signifikansi (2-tailed) <0,05 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara

kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Sedangkan hasil t-test 0,0064 menunjukkan adanya perbedaan terhadap perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dapat membantu mengembangkan regulasi emosi peserta didik SMK LPI Semarang. Berdasarkan hasil penelitian ini saran yang dapat disampaikan adalah agar layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dapat digunakan sebagai salah satu metode *treatment* untuk mengembangkan regulasi emosi.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Bimbingan Kelompok, *Role Playing*.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang dinantikan oleh individu, pada fase ini remaja memiliki kemampuan kognitif untuk berfikir kritis, memiliki fisik yang kuat dan semangat yang membara untuk meraih cita-cita. Isnawati (2020) menyebutkan remaja dituntut untuk dapat menyalurkan bakat dan minat untuk membangun wawasan karir. Remaja banyak menghabiskan waktu dengan menuntut ilmu di bangku sekolah. Remaja ini disebut peserta didik. Peserta didik memiliki kebutuhan untuk bersosialisasi, berinteraksi dengan teman sebaya maupun dalam bermasyarakat yang merupakan bentuk interaksi sehingga memungkinkan peserta didik untuk bersosialisasi. Bersosialisasi sangat penting untuk mengembangkan hubungan emosional yang penting untuk kehidupan sehari-hari. Berbaaur dengan teman di sekolah dapat meningkatkan kemampuan peserta didik untuk berani mengekspresikan perasaan, berbagi informasi dan lebih percaya diri untuk memberikan pendapat atau ide. Hal tersebut sangat berguna untuk peserta didik dapat saling berkolaborasi untuk menyelesaikan tugas dalam kelompok ataupun belajar untuk dapat memecahkan permasalahan.

Dalam wawancara yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling SMK LPI Semarang pada 2 Februari 2024 menyebutkan bahwa belum adanya implementasi bimbingan konseling yang diberikan secara menyeluruh kepada peserta didik SMK LPI Semarang baik secara klasikal maupun dalam kelompok kecil, guru bimbingan konseling hanya melakukan konseling pribadi untuk peserta didik yang diyakini memiliki permasalahan yang harus segera diselesaikan sehingga pemerataan layanan bimbingan konseling tidak mudah dilakukan oleh guru bimbingan konseling sehingga menjadikan permasalahan tersebut belum juga terselesaikan.

Sesuai dengan hasil AKPD (Angket Kebutuhan Peserta Didik) yang sudah disebarakan kepada siswa kelas XI didapatkan hasil bahwa banyak peserta didik yang masih belum bisa meregulasi emosi dengan baik, dengan dibuktikan pada pernyataan "Saya belum dapat mengendalikan emosi dengan baik". Pada permasalahan yang dihadapi oleh mayoritas peserta didik tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Upaya Mengembangkan Regulasi Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Pada Peserta Didik Kelas XI SMK LPI Semarang".

Bimbingan kelompok merupakan proses bimbingan yang dilakukan secara berkelompok dengan membahas topik yang sama menggunakan dinamika kelompok. *Role playing* merupakan salah satu teknik yang dapat dipakai untuk bimbingan kelompok, teknik *role playing* atau yang biasa di sebut bermain peran merupakan salah satu permainan yang dapat membantu mengekspresikan emosi melalui berbagai macam peran. Permainan ini juga dapat membangun sosialisasi ataupun komunikasi karena di mainkan oleh sekelompok individu sehingga terbentuknya keterkaitan antara satu peran dengan peran lainnya yang akan memicu sosialisasi antar individu dengan individu lain.

2. KAJIAN TEORI

2.1 Regulasi Emosi

Kamaludin (2022) berpendapat regulasi emosi merupakan sebuah sikap untuk dapat mengelola suatu kondisi untuk mencapai tujuan emosi yang dikehendaki. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk memonitor emosi yang merupakan bentuk kesadaran diri dalam memahami proses emosi perasaan atau pikiran serta mengetahui sebab terjadinya munculnya sebuah emosi sehingga dapat memberikan evaluasi bilamana ada emosi yang dikeluarkan secara berlebihan. Kemampuan mengevaluasi emosi tersebut memunculkan keseimbangan emosi yang dirasakan individu. Hal paling penting yang dimiliki individu adalah keyakinan bahwa mereka mampu meregulasi emosi dengan baik. Regulasi emosi membuat individu dapat menentukan keputusan dengan logis. Regulasi emosi merupakan sikap reflektif dalam mengelola suatu kondisi tertentu. Regulasi mengacu pada pengendalian atau pengaturan diri terhadap respon emosional yang juga terjadi di bawah tekanan.

Dari pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan sebuah kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan emosinya dalam rangka mencapai tujuan emosional yang diinginkan. Ini melibatkan kesadaran diri untuk memahami dan memantau emosi, mengenali penyebab munculnya emosi, serta mengevaluasi jika emosi diekspresikan secara berlebihan. Proses evaluasi ini membantu individu menjaga keseimbangan emosional. Keyakinan diri dalam kemampuan meregulasi emosi sangat penting, karena hal ini memungkinkan individu untuk membuat keputusan dengan logis, bahkan di bawah tekanan. Regulasi emosi adalah respons reflektif yang membantu individu mengendalikan reaksi emosional mereka dalam situasi tertentu.

Hariko (2021) menyebutkan bahwa bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi dan aspek pribadi serta mencegah peserta didik dari potensi permasalahan pribadi dan sosial. Tujuan tersebut mengarah pada pencapaian fungsi pemahaman, pengembangan, dan pencegahan. Bermain peran atau yang sering disebut *role playing* merupakan sebuah teknik yang digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling kelompok dilakukan dengan cara bermain peran.

Habsy (2024) berpendapat *Role playing* efektif digunakan oleh peserta didik untuk mengembangkan nilai karakter dan melatih keaktifan peserta didik menggunakan berbagai macam peran yang telah dipersiapkan di sesuaikan dengan topik yang dibahas oleh anggota kelompok.

2.2 Bimbingan Kelompok Teknik *Role Playing*

Kamaruzzaman (2016) menyebutkan beberapa tahapan yang dilakukan pada layanan bimbingan kelompok, diantaranya :

a. Tahap pembentukan

- 1) Menjelaskan tujuan yang ingin dicapai bersama anggota kelompok dengan menjelaskan cara-cara yang akan dilalui dalam mencapai tujuan tersebut.
- 2) Memperkenalkan diri dengan anggota kelompok dan menjelaskan peran sebagai pemimpin kelompok agar terciptanya dinamika kelompok.
- 3) Saling menghormati antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok.
- 4) Menjelaskan tentang tujuan dan cara bermain teknik *role playing* kepada anggota kelompok.
- 5) Melakukan permainan selingan untuk membina dinamika kelompok sehingga anggota kelompok berperan aktif dalam kegiatan bimbingan kelompok serta membangkitkan minat anggota kelompok.

b. Tahap peralihan

Pada tahap peralihan dijelaskan sebagai tahap yang menjadikan anggota kelompok merasa bebas dan nyaman untuk menunjukkan perasaan. Pada tahap ini suasana kelompok mulai terbentuk dan dinamika kelompok menjadi tumbuh. Tahap peralihan menjadi jembatan antara tahap pertama dan tahap ketiga yang berarti anggota kelompok merasa sukarela untuk mengikuti kegiatan layanan dalam kelompok. Tujuan dari tahapan ini menjadikan anggota kelompok menjadi bebas dari sikap enggan, ragu, malu dan ataupun saling tidak percaya pada anggota kelompok yang lain. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini:

- 1) Menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada tahap kegiatan.
- 2) Mengamati dan menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk beralih ketahap kegiatan bimbingan kelompok.
- 3) Meningkatkan rasa ketertarikan anggota kelompok untuk ikut aktif dalam diskusi.

c. Tahap kegiatan

Pada tahap ini pemimpin kelompok memaparkan topik yang akan dibahas kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dari anggota kelompok. Sehingga anggota kelompok diharapkan saling mengutarakan pemikirannya untuk mengembangkan kemampuan berkomunikasi, berpendapat, sabar dan tenggang rasa. Setiap anggota kelompok diberikan kesempatan untuk saling bertukar pendapat sehingga anggota kelompok akan mendapatkan pengalaman baru agar dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari.

- 1) Pemimpin kelompok membiarkan anggota kelompok untuk mengambil alih diskusi.
- 2) Pemahaman permasalahan dan pembahasan diarahkan untuk mencapai tujuan kelompok.
- 3) Anggota kelompok menunjukkan hubungan baik, saling membantu, menerima dan berusaha memperkuat rasa kebersamaan
- 4) Anggota kelompok dapat mempraktikkan *role playing* yang telah ditentukan sebelumnya.
- 5) Tahap pengakhiran

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan pemimpin kelompok adalah melakukan evaluasi dan tindak lanjut untuk mengukur tingkat keberhasilan layanan bimbingan kelompok yang telah dilakukan.

- 1) Mengungkapkan pemahaman anggota kelompok terhadap materi yang telah dibahas.
- 2) Mengungkapkan tujuan terselenggaranya bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* sebagai hasil diskusi keikutsertaan anggota kelompok.
- 3) Mengungkapkan minat dan sikap anggota kelompok tentang pertemuan selanjutnya.
- 4) Mengutarakan kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan bimbingan kelompok.
- 5) Mengakhiri layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* diikuti pertanyaan pernyataan untuk mengukur pemahaman yang telah anggota kelompok terima selama berlangsungnya layanan.

3. METODOLOGI PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode *true-eksperimen*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Upaya mengembangkan regulasi emosi dengan bimbingan kelompok Teknik *role playing* pada peserta didik SMK LPI Semarang. Partisipasi penelitian terdiri dari sample peserta didik XI AKL sebanyak 21 orang.

Istrumen penelitian yang digunakan adalah angket regulasi emosi meliputi indikator munculnya berbagai perilaku positif, tidak mudah terpengaruh emosi negatif, memiliki rasa empati, mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar, dan memiliki rasa toleransi. Sebelum disebarkan, instrument telah melewati uji validitas dan uji reabilitas dengan keseluruhan item valid 16. Teknik analisis data menggunakan SPSS.

Tabel 1 Alternatif Jawaban

No	Butir skala	Jumlah skor
1	Sangat Setuju (SS)	5
2	Setuju (S)	4
3	Ragu-Ragu (R)	3
4	Tidak Setuju (TS)	2
5	Sangat Tidak Setuju (STS)	1

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden pada penelitian ini berjumlah 75 peserta didik yang terbagi menjadi 3 kelas yang dapat dilihat dari tabel 2.

Tabel 2 Populasi

No	Kelas	Jumlah
1	XI-AKL	21
2	XI-RPL 1	29
3	XI- RPL 2	25
Total		75

Jumlah sample yang diambil peneliti dari kelas XI AKL yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dengan jumlah peserta didik 10 dan kelompok kontrol dengan jumlah 11 peserta didik. Untuk melakukan pemilihan kelompok eksperimen dan kontrol dilakukan dengan cara mengundi nama peserta didik.

Pada skala regulasi emosi terdapat 16 butir item yang memiliki nilai terendah 16 sedangkan nilai tertinggi adalah 80. Terdapat 5 banyak kelas yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Panjang interval diketahui $(80-16) : 5 = 12,8$ dibulatkan menjadi 13.

Berdasarkan hasil dari 16 butir item yang diisi oleh 75 siswa dapat diketahui skor terendah yaitu 16 sedangkan skor tertinggi yaitu 80. Adapun tabel distribusi frekuensi regulasi emosi peserta didik sebagai berikut :

Tabel 3 Hasil Pre-Test dan Post Test Kelompok Kontrol

No	Indikator	Pre-Test		Post-Test		Selisih
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	Munculnya Berbagai perilaku positif	8	Rendah	10,5	Sedang	2,5
2	Tidak mudah terpengaruh emosi negatif	17,5	Sedang	10,5	Rendah	-7
3	Memiliki rasa empati	7,5	Rendah	9,5	Sedang	2
4	Mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar	7,5	Rendah	10	Sedang	2,5
5	Memiliki rasa toleransi	8,5	Rendah	11	Sedang	2,5

Tabel 4 Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen

No	Indikator	Pre-Test		Post-Test		Selisih
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	Munculnya Berbagai perilaku positif	8	Rendah	12	Tinggi	4
2	Tidak mudah terpengaruh emosi negatif	13,5	Sedang	17,5	Sedang	4
3	Memiliki rasa empati	5,5	Rendah	13	Tinggi	8
4	Mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar	7,5	Rendah	11,5	Sedang	4
5	Memiliki rasa toleransi	7,5	Rendah	8	Rendah	0,5

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui tingkat regulasi emosi peserta didik kelas XI SMK LPI Semarang pada kelompok eksperimen berada pada kategori sedang, sedangkan pada kelompok kontrol pada kategori sedang (tidak menunjukkan perubahan yang signifikan). Indikator yang mengalami perubahan paling signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan *treatment* adalah munculnya berbagai perilaku positif dari kategori rendah ke kategori tinggi, dengan ditandai dengan ciri-ciri R-1 selalu *respect* kepada anggota kelompok lain pada saat layanan bimbingan kelompok, R-5 setelah dilakukannya *treatment* menunjukkan sikap lebih menghormati guru, dan membantu teman apabila tidak bisa menjawab pertanyaan pemimpin kelompok pada saat layanan bimbingan kelompok teknik *role*

playing. R-7 menunjukkan sikap sopan santun kepada guru apabila berpapasan di lingkungan sekolah. memiliki rasa empati dari kategori rendah ke kategori tinggi ditunjukkan R-2 selalu membantu anggota kelompok lain menjawab pertanyaan dari pemimpin kelompok, R-3 menghormati pendapat anggota kelompok lain dengan melihat dari sudut pandang orang lain, R-6 menunjukkan sikap memotivasi anggota kelompok lain apabila tidak bisa menjawab pertanyaan dari pemimpin kelompok. R-8 menunjukkan sikap yang ramah apabila anggota kelompok ataupun pemimpin kelompok meminta bantuan pada saat layanan bimbingan kelompok teknik *role playing*.

Sedangkan pada indikator mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar dari data awal kategori rendah naik pada kategori sedang R-4 menunjukkan sikap malu-malu dan canggung pada awal layanan bimbingan kelompok teknik *role playing*, R-9 setelah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* tidak kesulitan untuk bersosialisasi dengan anggota kelompok lain dan bisa berbaur pada saat layanan. R-10 yang awalnya kesulitan mengemukakan pendapat menunjukkan sikap selalu percaya diri pada saat layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Dampak positif yang ditimbulkan dari regulasi emosi pada peserta didik tersebut dapat di implementasikan pada kehidupan bermasyarakat di luar lingkungan sekolah, regulasi emosi tidak terbentuk secara tiba-tiba melainkan dapat dibentuk secara perlahan, melalui bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* diharapkan peserta didik tersebut mampu mengambil ilmu dan pengalaman.

Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment* layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* mengalami penurunan peningkatan yakni munculnya berbagai perilaku positif dengan kategori sedang dari kategori rendah, R-1 menunjukkan perilaku menghindari guru apabila akan berpapasan di lingkungan sekolah, R-4 menunjukkan perilaku sering bermain ponsel apabila ada guru yang menjelaskan di depan kelas, R-6 menunjukkan sering tidak tertib memakai atribut sekolah sehingga pada saat upacara bendera mendapatkan hukuman, R-11 menunjukkan sikap tidak disiplin karena terlambat apabila datang ke sekolah. Memiliki rasa empati dengan kategori sedang dari kategori rendah. Pada R-3 menyadari tidak terlalu senang membantu teman yang sedang kesulitan belajar di kelas, R-5 mulai menyadari bahwa dirinya tidak pernah melakukan donasi sosial, R-8 menunjukkan perilaku cuek ketika ada teman sekelasnya yang meminta bantuan mengenai pelajaran sekolah. Pada indikator memiliki rasa toleransi dari kategori rendah ke kategori sedang terjadi perubahan sikap pada R-2 yang awalnya ketika berdiskusi di dalam kelas tidak menunjukkan sikap mau menghargai pilihan dari orang lain mengalami peningkatan perilaku dengan mendengarkan pendapat dari orang lain, R-7 menunjukkan sikap menghargai perbedaan keyakinan dengan tidak memaksakan keyakinan yang di anut dan tidak mengolok-olok keyakinan orang lain. R-9 menunjukkan sikap mendukung teman yang mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan menyemangati apabila kelompok eksperimen akan melakukan *treatment*.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti terhadap kelas XI-AKL SMK LPI Semarang dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian layanan bimbingan kelompok untuk mengembangkan regulasi emosi peserta didik dengan teknik *role playing*, dapat mengembangkan kemampuan meregulasi emosi peserta didik sehingga memunculkan berbagai perilaku positif, memiliki rasa empati dan mampu bersosialisasi di lingkungan sekitar yang dapat dilihat dari hasil pre-test dengan rata-rata 53 dan post-test 58,5 setelah dilakukan *treatment*. Selisih dengan hasil perolehan rata-rata 5 dengan kategori tinggi. Sedangkan pada kelompok kontrol dari hasil rata-rata pre-test 56,5 dan hasil rata-rata post-test 49,5 dengan selisih -7 menunjukkan dengan kategori sedang.

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan dalam penelitian ini membuktikan bahwa terjadi peningkatan kemampuan regulasi emosi peserta didik kelompok *treatment* teknik *role playing* sebelum dan sesudah dilakukannya *treatment*, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi peningkatan secara signifikan. Hal ini dapat dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test*.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Ibu Dr. Dini Rakhmawati S.Pd. M, Pd.selaku Pembimbing I dan Ibu MA Primaningrum Dian M,S. Psi., M. Psi. Psikolog selaku Pembimbing II. Kemudian terima kasih kepada pihak sekolah beserta guru dan peserta didik kelas XI SMK LPI Semarang yang telah membantu dan berkontribusi dalam penyelesaian penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Isnawati, R. (2020). Pentingnya Problem Solving Bagi Seorang Remaja. Jakad Media Publishing.
- [2] Hariko, R. (2021). Bimbingan Kelompok Agentik: Model Peningkatan Perilaku Prososial Siswa.
- [3] Habsy, B. A., Azizah, L. N., Nurfirda, I., & Fitria, V. (2024). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing. TSAQOFAH, 4(3), 2087-2101.
- [4] Herawati, Netty dkk. (2023). Pemberdayaan Psikologis Remaja Mencegah dan Mengatasi Perundungan. Indramayu: CV Adannu Abimata.
- [5] Kamaruzzaman. (2016). Bimbingan dan Konseling. Pontianak: Pustaja Rumah Aloy.
- [6] Kamaludin,Ahmad. (2022). Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif. Cipta Media Nusantara.