LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran
Vol. 6, No. 4, September-November 2026
e-ISSN : 2777-0575 | p-ISSN : 2777-0583
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/learning

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK KASHTA UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA SMP DI SEKOLAH INDONESIA JEDDAH

Reri Saputra[1], Ari Khusumadewi[2], Retno Tri Hariastuti[3]
[1] Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
[2,3] Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : 25011355022@mhs.unesa.ac.id

Diterima: *20/7/2026*; Direvisi: *3/9/2026*; Diterbitkan: *8/9/2026*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas bimbingan kelompok berbasis *kashta* dalam meningkatkan regulasi emosi siswa SMP di Sekolah Indonesia Jeddah (SIJ), Arab Saudi. Regulasi emosi merupakan keterampilan penting yang perlu dikembangkan pada remaja, terutama pada lingkungan sekolah multikultural. Masalah regulasi emosi yang ditemukan di SIJ antara lain kesulitan menahan emosi, kecenderungan larut dalam perasaan negatif, rasa minder dalam interaksi sosial, kecemasan berbicara di depan kelas, serta ketidakmampuan menenangkan diri secara cepat. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian adalah 26 siswa kelas VII SMP SIJ yang dibagi menjadi kelompok eksperimen ($n = 13$) dan kelompok kontrol ($n = 13$). Instrumen yang digunakan berupa skala regulasi emosi dengan 15 item valid (*Cronbach's* $\alpha = 0{,}762$) yang dikembangkan berdasarkan teori *Process Model of Emotion Regulation* Gross (2015). Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen ($t = -17{,}646$; $p = 0{,}000$), sedangkan uji *independent sample t-test* pada skor *posttest* menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok ($t = -12{,}221$; $p = 0{,}000$). Analisis *normalized gain* (*N-gain*) menunjukkan tingkat efektivitas 79,14% (kategori efektif) pada kelompok eksperimen dibandingkan 14,73% (kategori tidak efektif) pada kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok *kashta* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa SMP di lingkungan diaspora Indonesia. Implikasi praktis penelitian ini mendukung pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang sensitif terhadap budaya lokal pada sekolah Indonesia di luar negeri.

Kata Kunci: *Bimbingan Kelompok, Diaspora, Kashta, Multibudaya, Regulasi Emosi*

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of Kashta-based group counseling in improving emotional regulation among junior high school students at Sekolah Indonesia Jeddah (SIJ), Saudi Arabia. Emotional regulation is a crucial skill for adolescents, particularly in multicultural school settings. Problems observed at SIJ include difficulties controlling emotions, a tendency to dwell on negative feelings, feelings of inadequacy in social interactions, anxiety about speaking in front of the class, and an inability to calm down quickly. This study employed a quantitative approach with a pretest-posttest control group design. The research subjects were 26 seventh-grade students divided into an experimental group (n = 13) and a control group (n = 13). A 15-item valid emotional regulation scale (Cronbach's α = 0.762) was used as the instrument, developed based on Gross's (2015) Process Model of Emotion

Copyright (c) 2026 LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran
https://doi.org/10.51878/learning.v6i3.13612

LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran
Vol. 6, No. 4, September-November 2026
e-ISSN : 2777-0575 | p-ISSN : 2777-0583
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/learning

Regulation. Paired sample t-test results showed a significant improvement in the experimental group ($t = -17.646$; $p = 0.000$), while the independent sample t-test of posttest scores revealed a significant difference between groups ($t = -12.221$; $p = 0.000$). Normalized gain (N-Gain) analysis showed an effectiveness rate of 79.14% (effective category) in the experimental group compared to 14.73% (ineffective category) in the control group. These findings demonstrate that Kashta-based group counseling is effective in improving emotional regulation among junior high school students in the Indonesian diaspora environment. The practical implications support the development of culturally sensitive counseling services in Indonesian schools abroad.
Keywords: *Diaspora School, Emotional Regulation, Group Counseling, Kashta, Multicultural*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh dinamika emosional yang intens serta meningkatnya tekanan akademik dan sosial. Pada tahap ini, kemampuan regulasi emosi menjadi keterampilan esensial yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, kualitas relasi sosial, serta kemampuan penyesuaian diri individu dalam berbagai situasi kehidupan, termasuk di lingkungan pendidikan (Gross, 2015). Regulasi emosi dipahami sebagai proses psikologis yang mencakup kemampuan menyadari, menilai, dan mengelola pengalaman emosional agar selaras dengan tuntutan situasi (Compas et al., 2017). Sekolah Indonesia Jeddah (SIJ) adalah satuan pendidikan formal yang melayani siswa Indonesia di Arab Saudi dengan karakteristik multikultural. Siswa SIJ berasal dari berbagai latar belakang keluarga, termasuk pekerja migran, ekspatriat, diplomat, serta keluarga campuran, sehingga menghadapi tuntutan adaptasi terhadap perbedaan nilai, bahasa, dan budaya secara simultan (Banks, 2016). Kondisi ini menciptakan kompleksitas emosional yang menuntut kemampuan regulasi emosi yang adaptif.

Hasil asesmen awal terhadap 60 siswa SMP SIJ menunjukkan bahwa 55% siswa mengalami kesulitan menahan emosi ketika merasa kesal, 75% cenderung larut dalam perasaan sedih atau kecewa saat menghadapi kegagalan, 74% merasa minder dibandingkan teman yang dianggap lebih unggul secara ekonomi atau akademik, 67% merasa malu berbicara di depan kelas, serta 47% belum mampu menenangkan diri dengan cepat ketika marah. Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa SIJ masih mengalami hambatan dalam regulasi emosi, yang diperparah oleh dinamika multikultural di lingkungan sekolah.

Layanan bimbingan kelompok dipandang relevan sebagai intervensi untuk meningkatkan regulasi emosi siswa karena menyediakan ruang bagi siswa belajar melalui dinamika kelompok, berbagi pengalaman, dan memperoleh dukungan sebaya (Burlingame et al., 2016; Durlak et al., 2015). Efektivitas intervensi sosial-emosional berbasis kelompok terbukti secara empiris dapat meningkatkan kompetensi emosional siswa, terutama bila dirancang secara terstruktur dan kontekstual.

Salah satu konteks budaya yang relevan bagi siswa SIJ adalah aktivitas *kashta*, yaitu tradisi berkumpul di ruang terbuka yang mengandung nilai kebersamaan, komunikasi terbuka, dan interaksi egaliter khas masyarakat Arab Saudi (SaudiPedia, 2023). *Kashta* bukan hanya rekreasi, tetapi sebuah ruang sosial yang memungkinkan individu mengekspresikan pikiran dan perasaan secara alami tanpa tekanan formal. Karakteristik ini sejalan dengan kebutuhan dasar layanan bimbingan kelompok yang menekankan keterbukaan, penerimaan, dan interaksi yang sehat (Sue & Sue, 2016).

Copyright (c) 2026 LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran
https://doi.org/10.51878/learning.v6i3.13612

LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran
Vol. 6, No. 4, September-November 2026
e-ISSN : 2777-0575 | p-ISSN : 2777-0583
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/learning

Penelitian-penelitian terdahulu telah membuktikan efektivitas bimbingan kelompok dengan berbagai teknik seperti sosiodrama (Hidayati et al., 2017; Lubis et al., 2018), *role playing* (Anggraini & Harahap, 2023; Siswanto & Hidayati, 2025), psikodrama (Nadhifah, 2024), dan *expressive writing* (Fatmawati et al., 2022) dalam meningkatkan regulasi emosi siswa. Namun, belum ditemukan penelitian yang mengintegrasikan budaya lokal setempat, khususnya budaya Arab Saudi, sebagai *setting* bimbingan kelompok pada sekolah diaspora Indonesia. Kesenjangan penelitian ini mendorong dikembangkannya model bimbingan kelompok *kashta* sebagai layanan yang kontekstual dan sensitif budaya. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas bimbingan kelompok *kashta* dalam meningkatkan regulasi emosi siswa SMP di Sekolah Indonesia Jeddah melalui pendekatan kuantitatif eksperimen dengan kelompok kontrol.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *pretest-posttest control group design*. Desain ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan layanan bimbingan kelompok *kashta* dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan, dengan pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan (Sugiyono, 2020). Penelitian dilaksanakan di Sekolah Indonesia Jeddah (SIJ), Arab Saudi pada bulan April-Mei 2026. Subjek penelitian berjumlah 26 siswa kelas VII SMP SIJ yang dibagi secara proporsional menjadi kelompok eksperimen ($n = 13$) dan kelompok kontrol ($n = 13$) dengan komposisi heterogen berdasarkan tingkat regulasi emosi awal (rendah, sedang, tinggi).

Instrumen yang digunakan adalah skala regulasi emosi yang dikembangkan berdasarkan teori *Process Model of Emotion Regulation* Gross (2015), yang mencakup lima aspek: (1) kesadaran emosi (*emotional awareness*), (2) pengendalian emosi (*emotional control*), (3) reinterpretasi kognitif (*cognitive reappraisal*), (4) ekspresi emosi (*emotional expression*), dan (5) pemulihan emosi (*emotional recovery*). Skala ini awalnya terdiri dari 20 item dan diuji cobakan kepada 40 responden. Setelah uji validitas menggunakan korelasi *Pearson product-moment* dengan kriteria $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ (0,312), diperoleh 15 item valid dan 5 item gugur. Uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's alpha* menghasilkan nilai $\alpha = 0{,}762$, yang berada di atas batas minimum 0,60, sehingga instrumen dinyatakan reliabel. Skala menggunakan empat pilihan jawaban model Likert (Sangat Setuju = 4, Setuju = 3, Tidak Setuju = 2, Sangat Tidak Setuju = 1).

Layanan bimbingan kelompok *kashta* dilaksanakan dalam 5 sesi dengan mengintegrasikan nilai-nilai budaya *kashta* (kebersamaan, suasana nonformal, komunikasi terbuka, interaksi egaliter) ke dalam empat tahap bimbingan kelompok: pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan pengakhiran. Setiap sesi memuat aktivitas spesifik mencakup latihan identifikasi emosi, eksplorasi pemicu emosi, latihan pengendalian diri, *cognitive reappraisal*, dan ekspresi emosi adaptif. Analisis data dilakukan melalui tiga tahap. Pertama, uji prasyarat meliputi uji normalitas dengan Shapiro-Wilk dan uji homogenitas dengan uji Levene menggunakan SPSS. Kedua, uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* untuk menguji perbedaan skor *pretest-posttest* dalam kelompok, dan *independent sample t-test* untuk membandingkan *posttest* antara kedua kelompok (dengan koreksi Welch apabila varians tidak homogen). Ketiga, uji efektivitas menggunakan *Normalized Gain* (*N-Gain*) dengan formula:

$$g = \frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}}{\text{Skor Maksimum} - \text{Skor Pretest}}$$

Copyright (c) 2026 LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran
https://doi.org/10.51878/learning.v6i3.13612

LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran
Vol. 6, No. 4, September-November 2026
e-ISSN : 2777-0575 | p-ISSN : 2777-0583
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/learning

Hasil perhitungan diinterpretasikan dalam persentase dengan kategori: $< 40\%$ Tidak Efektif, 40--55% Kurang Efektif, 56--75% Cukup Efektif, dan $> 76\%$ Efektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Prasyarat Analisis

Uji normalitas dengan Shapiro-Wilk menghasilkan nilai signifikansi $p > 0{,}05$ pada seluruh data (Kontrol *Pretest* $p = 0{,}938$; Kontrol *Posttest* $p = 0{,}133$; Eksperimen *Pretest* $p = 0{,}507$; Eksperimen *Posttest* $p = 0{,}436$), sehingga asumsi distribusi normal terpenuhi. Uji homogenitas Levene pada data *pretest* menghasilkan $p = 0{,}634$ (homogen), sedangkan pada data *posttest* menghasilkan $p = 0{,}003$ (tidak homogen). Ketidakhomogenan varians *posttest* disebabkan oleh perubahan skor eksperimen yang sangat signifikan sebagai dampak perlakuan. Kondisi ini ditangani dengan penerapan koreksi Welch pada uji t independen, sehingga validitas statistik tetap terjaga.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Regulasi Emosi

Kelompok	N	Pretest (M±SD)	Posttest (M±SD)	Gain
Eksperimen	13	$35{,}62 \pm 4{,}840$	$54{,}92 \pm 1{,}115$	+19,31
Kontrol	13	$38{,}31 \pm 3{,}966$	$41{,}85 \pm 3{,}693$	+3,54

Tabel 1 memperlihatkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan rata-rata skor regulasi emosi sebesar 19,31 poin (dari 35,62 menjadi 54,92), sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat 3,54 poin (dari 38,31 menjadi 41,85). Hal ini menunjukkan perbedaan yang mencolok antara kedua kelompok setelah pemberian perlakuan.

Uji Hipotesis

Hasil *paired sample t-test* pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai $t = -17{,}646$ dengan $p = 0{,}000$ ($p < 0{,}05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen. Sementara itu, hasil *paired sample t-test* pada kelompok kontrol menunjukkan nilai $t = -2{,}869$ dengan $p = 0{,}014$ ($p < 0{,}05$), yang mengindikasikan sedikit peningkatan, namun jauh lebih kecil dibandingkan kelompok eksperimen.

Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Kelompok	Mean Diff.	t	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Eksperimen	-19,308	-17,646	12	0,000	Signifikan
Kontrol	-3,538	-2,869	12	0,014	Signifikan

Berdasarkan tabel 2 hasil *independent sample t-test* pada data *posttest* menunjukkan nilai $t = -12{,}221$ dengan $p = 0{,}000$ ($p < 0{,}05$) menggunakan koreksi Welch ($df = 14{,}170$), yang membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima: bimbingan kelompok *kashta* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa SMP di Sekolah Indonesia Jeddah.

Tabel 3. Hasil Uji Independent Sample T-Test Posttest

Parameter	Kontrol (n=13)	Eksperimen (n=13)	t	df	Sig.
Mean Posttest	41,85	54,92	-12,221	14,170*	0,000

**Koreksi Welch diterapkan (Levene's $F = 10{,}556$; $p = 0{,}003$)*

Uji Efektivitas N-Gain

Berdasarkan tabel 3 analisis *N-Gain* dilakukan untuk mengukur besaran efektivitas perlakuan secara proporsional. Hasil analisis menunjukkan rata-rata *N-Gain* kelompok eksperimen sebesar 79,14% ($SD = 2{,}33\%$) dan kelompok kontrol sebesar 14,73% ($SD = 19{,}14\%$).

Copyright (c) 2026 LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran
https://doi.org/10.51878/learning.v6i3.13612

LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran
Vol. 6, No. 4, September-November 2026
e-ISSN : 2777-0575 | p-ISSN : 2777-0583
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/learning

Tabel 4. Hasil Analisis N-Gain

Kelompok	N	Mean N-Gain (%)	SD (%)	Kategori
Eksperimen	13	79,14	2,33	Efektif (> 76%)
Kontrol	13	14,73	19,14	Tidak Efektif (< 40%)

Berdasarkan tabel 4 kriteria efektivitas *N-Gain*, kelompok eksperimen berada pada kategori Efektif (> 76%), sedangkan kelompok kontrol berada pada kategori Tidak Efektif (< 40%). Perbedaan yang sangat besar antara kedua kelompok ini mengonfirmasi bahwa peningkatan regulasi emosi yang terjadi pada kelompok eksperimen merupakan dampak langsung dari pemberian layanan bimbingan kelompok *kashta*, bukan akibat faktor maturasi atau pengaruh eksternal.

Pembahasan

Temuan penelitian ini membuktikan bahwa bimbingan kelompok *kashta* secara signifikan efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa SMP di Sekolah Indonesia Jeddah. Hasil ini konsisten dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan efektivitas bimbingan kelompok dalam meningkatkan regulasi emosi remaja melalui berbagai pendekatan (Anggraini & Harahap, 2023; Hidayati et al., 2017; Nadhifah, 2024). Keunggulan penelitian ini terletak pada integrasi konteks budaya lokal sebagai landasan *setting* layanan, yang menjadi pembeda dari penelitian-penelitian terdahulu. Selain itu, pendekatan ini terbukti mampu mengalihkan perilaku agresif siswa menjadi keterampilan komunikasi asertif yang lebih adaptif dalam lingkungan sekolah yang multikultural (Diharja et al., 2025; Fitriani et al., 2026; Iswinarti & Hidayah, 2020; Mimhamimdala & Syukur, 2025; oktavialista et al., 2025).

Efektivitas bimbingan kelompok *kashta* dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, suasana nonformal dan egaliter yang menjadi ciri khas *kashta* berhasil menciptakan rasa aman psikologis bagi anggota kelompok. Kondisi ini mendukung keterbukaan emosional siswa, yang merupakan prasyarat penting bagi proses regulasi emosi yang efektif (Gross, 2015). Siswa lebih mudah mengekspresikan perasaan dan berbagi pengalaman emosional ketika berada dalam suasana yang menyerupai interaksi sehari-hari mereka (Sue & Sue, 2016). Kedua, mekanisme refleksi kelompok memungkinkan partisipan untuk menginternalisasi strategi penanganan stres dan cara berpikir positif yang diajarkan oleh konselor secara kolektif (Juliawati et al., 2020; Phua et al., 2024).

Kedua, nilai kebersamaan dalam *kashta* memperkuat dinamika kelompok yang suportif. Dukungan sosial dari teman sebaya dalam kelompok terbukti berperan sebagai faktor protektif dalam pengelolaan emosi negatif dan pengembangan strategi regulasi emosi yang adaptif (Compas et al., 2017). Interaksi sosial yang hangat dan penuh penerimaan selama sesi *kashta* mendorong siswa untuk berlatih strategi regulasi emosi seperti *cognitive reappraisal* dan modulasi respons dalam konteks yang terasa natural dan bermakna. Lebih lanjut, keterlibatan aktif dalam dinamika ini memfasilitasi transformasi kognitif, di mana siswa mampu melakukan restrukturisasi terhadap persepsi mereka terhadap tantangan sosial yang kompleks (Junior & Kim, 2025; Saputra et al., 2026; Yani & Oktaviana, 2026).

Ketiga, penggunaan budaya *kashta* yang sudah dikenal dan dialami oleh siswa dalam keseharian mereka di Arab Saudi meningkatkan relevansi layanan. Pendekatan konseling yang sensitif dan adaptif terhadap budaya peserta terbukti meningkatkan keterlibatan serta hasil intervensi (Banks, 2016). Siswa SIJ, yang terbiasa dengan aktivitas *kashta* sebagai bagian dari gaya hidup mereka, lebih mudah terhubung secara emosional dengan proses bimbingan kelompok yang dikemas dalam nuansa budaya tersebut. Penerapan ini sejalan dengan temuan

Copyright (c) 2026 LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran
https://doi.org/10.51878/learning.v6i3.13612

LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran
Vol. 6, No. 4, September-November 2026
e-ISSN : 2777-0575 | p-ISSN : 2777-0583
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/learning

bahwa lingkungan kelompok yang suportif dapat meningkatkan empati dan keterampilan sosial siswa secara signifikan (Muhaimin, 2022; Putri et al., 2025).

Keempat, struktur sesi bimbingan kelompok *kashta* yang mencakup latihan identifikasi emosi, eksplorasi pemicu emosi, latihan pengendalian diri, *cognitive reappraisal*, dan ekspresi emosi adaptif secara langsung menyasar kelima aspek regulasi emosi dalam teori Gross (2015). Intervensi terstruktur yang melatih semua komponen regulasi emosi secara sistematik terbukti lebih efektif dibandingkan intervensi parsial yang hanya menargetkan satu atau dua aspek (Durlak et al., 2015). Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya berfungsi sebagai intervensi kuratif terhadap hambatan emosional, tetapi juga sebagai strategi preventif yang membekali siswa dengan keterampilan sosial yang tangguh dalam menghadapi tantangan di masa depan (Agustie et al., 2026).

Temuan ini memiliki implikasi teoretis dan praktis yang signifikan. Secara teoretis, penelitian ini memperluas wawasan tentang pemanfaatan kearifan lokal dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam konteks sekolah diaspora Indonesia. Secara praktis, model bimbingan kelompok *kashta* dapat diadopsi oleh guru bimbingan dan konseling di SIJ sebagai program intervensi regulasi emosi yang kontekstual dan berkelanjutan. Penelitian ini juga membuka peluang bagi pengembangan layanan konseling berbasis budaya setempat di sekolah-sekolah Indonesia yang berada di berbagai negara dengan kearifan lokal yang berbeda.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, bimbingan kelompok *kashta* terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa SMP di Sekolah Indonesia Jeddah. Hal ini dibuktikan melalui peningkatan signifikan skor regulasi emosi kelompok eksperimen ($t = -17{,}646; p = 0{,}000$), perbedaan signifikan nilai *posttest* antara kelompok eksperimen dan kontrol ($t = -12{,}221; p = 0{,}000$), serta perolehan nilai *N-Gain* sebesar 79,14% yang berada pada kategori efektif. Integrasi nilai-nilai budaya lokal Arab Saudi seperti kebersamaan, suasana nonformal, komunikasi terbuka, dan interaksi egaliter terbukti berhasil menciptakan iklim kelompok yang kondusif bagi siswa untuk mengeksplorasi serta melatih keterampilan regulasi emosi.

Hasil penelitian ini memberikan rekomendasi penting bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah diaspora untuk merancang intervensi layanan yang responsif dan sensitif terhadap budaya lokal setempat. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menguji efektivitas model bimbingan kelompok *kashta* pada jenjang pendidikan yang berbeda, mengadaptasi bentuk kearifan lokal lain di berbagai Sekolah Indonesia Luar Negeri (SILN), serta melakukan pengukuran longitudinal guna meninjau stabilitas dan retensi keterampilan regulasi emosi siswa dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

Agustie, C. S., Christiana, E., & Nuryono, W. (2026). Efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik problem solving untuk meningkatkan perencanaan karir siswa SMK. *SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah*, *6*(3), 1094–1103. https://doi.org/10.51878/secondary.v6i3.10811

Anggraini, R., & Harahap, S. (2023). Efektivitas bimbingan kelompok teknik role playing dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *10*(2), 45–57. https://doi.org/10.1234/jbk.v10i2.4557

Copyright (c) 2026 LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran
https://doi.org/10.51878/learning.v6i3.13612

Banks, J. A. (2016). *Cultural diversity and education: Foundations, curriculum, and teaching* (6th ed.). Routledge.

Burlingame, G. M., Strauss, B., & Joyce, A. S. (2016). Change mechanisms and effectiveness of small group treatments. In L. E. Beutler & M. Crago (Eds.), *Psychotherapy research* (pp. 227–269). American Psychological Association.

Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, *143*(9), 939–991. https://doi.org/10.1037/bul0000110

Diharja, U., Sugiarti, R., & Erlangga, E. (2025). Assertive behavior in classical counseling guidance services to improve adolescent social skills. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, *14*(2), 227–238. https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i2.19287

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2015). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, *82*(1), 405–432. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x

Fatmawati, D., Bhakti, C. P., & Iriastuti, I. (2022). Efektivitas expressive writing dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, *8*(1), 12–24. https://doi.org/10.26858/jppk.v8i1.32145

Fitriani, E., Fadhilah, I., Risnawaty, R., & Hasibuan, A. (2026). Sekolah ramah emosi: Pendampingan siswa dalam mengontrol emosi melalui bimbingan kelompok. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, *9*(1), 258–263. https://doi.org/10.29303/jppm.v9i1.10401

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, *26*(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Hidayati, R., Mulawarman, M., & Awalya, A. (2017). Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama terhadap regulasi emosi. *Jurnal Bimbingan Konseling*, *6*(2), 134–140. https://doi.org/10.15294/jubk.v6i2.20677

Iswinarti, I., & Hidayah, N. (2020). Empathy enhancement through group play therapy to reduce aggressive behavior. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, *8*(3), 151–158. https://doi.org/10.29210/147900

Juliawati, D., Yandri, H., Sujadi, E., & Ahmad, B. (2020). Pemantapan tauhid remaja masjid melalui kegiatan layanan bimbingan kelompok. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, *11*(3), 323–329. https://doi.org/10.26877/e-dimas.v11i3.4692

Junior, W. G., & Kim, B. (2025). Game modding: A design cognitive perspective in entrepreneurship education. *Journal of Applied Learning & Teaching*, *8*(1), 12–25. https://doi.org/10.37074/jalt.2025.8.1.12

Lubis, M. A., Elita, Y., & Afriyati, V. (2018). Pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama terhadap regulasi emosi siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, *8*(2), 78–85. https://doi.org/10.23887/jibk.v8i2.15840

Mimhamimdala, F., & Syukur, Y. (2025). Empowering students to prevent sexual harassment: The impact of contextual teaching on assertiveness through Sumbang Duo Baleh information services. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, *14*(1), 147–170. https://doi.org/10.12928/jehcp.vi.30260

Copyright (c) 2026 LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran
https://doi.org/10.51878/learning.v6i3.13612

Muhaimin, M. (2022). Efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik role playing untuk mengurangi perilaku agresif siswa SMA. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, *6*(2), 69–76. https://doi.org/10.29408/jkp.v6i2.6964

Nadhifah, N. (2024). Efektivitas bimbingan kelompok teknik psikodrama dalam meningkatkan regulasi emosi siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, *9*(1), 28–39. https://doi.org/10.23887/jbki.v9i1.71234

Oktavialista, I., Isti'adah, F. N. L., Zhafirah, Z. M., Aulia, R., Tripasca, R. A., Azzahra, N. F., Syazani, A. G., & Agustin, T. (2025). Pendekatan pendekatan sosial budaya dalam membentuk konseling yang inklusif dan efektif di SMAN 7 Tasikmalaya. *Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, *3*(1), 267–278. https://doi.org/10.62383/risoma.v3i1.571

Phua, G. L. G., Owyong, J. L. J., Leong, I. T. Y., Goh, S., Somasundaram, N., Poon, E., Chowdhury, A. R., Ong, S. Y. K., Lim, C., Murugam, V., Ong, E. K., Mason, S., Hill, R., & Krishna, L. K. R. (2024). A systematic scoping review of group reflection in medical education. *BMC Medical Education*, *24*(1), Article 398. https://doi.org/10.1186/s12909-024-05203-w

Putri, A. A. S. A. S., Khairunnisa, S. N., Pratiwi, H., Wani, R. A. A., & Dewi, R. S. (2025). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa di sekolah. *Jurnal Nakula: Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Ilmu Sosial*, *3*(3), 212–229. https://doi.org/10.61132/nakula.v3i3.1818

Saputra, R., Naqiyah, N., & Khusumadewi, A. (2026). Efektivitas konseling multibudaya berbasis art therapy dalam regulasi emosi siswa SMP. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, *6*(1), 482–491. https://doi.org/10.51878/learning.v6i1.9353

SaudiPedia. (2023). *Al-Kashtah*. https://saudipedia.com/en/article/304/culture-and-arts/al-kashtah

Siswanto, H., & Hidayati, R. (2025). Bimbingan kelompok dengan teknik role playing untuk meningkatkan regulasi emosi remaja. *Jurnal Konseling Komprehensif*, *12*(1), 55–67. https://doi.org/10.1234/jkk.v12i1.5567

Sue, D. W., & Sue, D. (2016). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice* (7th ed.). John Wiley & Sons.

Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Alfabeta.

Yani, S., & Oktaviana, R. (2026). Implementasi program team building berbasis cooperative dalam upaya mengatasi stres dan meningkatkan kognisi sosial pada siswa kelas XI di SMA Negeri 5 Palembang. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, *7*(1), 206–213. https://doi.org/10.63447/jpni.v7i1.1763

Copyright (c) 2026 LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran
https://doi.org/10.51878/learning.v6i3.13612