

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
NARRATIVE PLAY THERAPY TERHADAP REGULASI EMOSI
ATLET PADA MAHASISWA UKM OLAAHRAGA DI
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

SKRIPSI



OLEH:

NAHWA ZAHY MUHANA

NIM. 2202103053

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

2026

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
NARRATIVE PLAY THERAPY TERHADAP REGULASI EMOSI
ATLET PADA MAHASISWA UKM OLAHRAGA DI
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas PGRI Madiun untuk
memenuhi salah satu persyaratan dalam penyelesaian
Program Sarjana Starta 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling

OLEH:

NAHWA ZAHY MUHANA

NIM. 2202103053

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Nahwa Zahy Muhana telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Madiun, 19 Juli 2026



Dr. Tyas Marika Anggriana, S.Psi., M.Pd

NIDN. 0730038504

Madiun, 19 Juli 2026



Beny Dwi Pratama, S.Psi., M.Psi

NIDN. 0716128603

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN

Skripsi oleh Nahwa Zahy Muhana telah dipertahankan di depan panitia penguji
pada Selasa, 21 Juli 2026

Panitia Penguji



Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd.Kons.
NIDN. 8704118503

Ketua



Suharni, S.Pd., M.Psi
NIDN. 0704127804

Sekretaris



Dr. Tyas Martika Anggriana, S.Psi., M.Pd
NIDN. 0730038504

Anggota



Beny Dwi Pratama, S.Psi., M.Psi
NIDN. 0716128603

Anggota



Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd.Kons.
NIDN. 0704118503

Anggota

Mengetahui:
Dekan FKIP



Dr. Mah. Waskito Ardhi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0725028401

Mengesahkan:



Kaprodi Bimbingan dan Konseling

Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd.Kons.
NIDN. 0704118503

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nahwa Zahy Muhana
NIM : 2202103053
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut

Madiun, 19 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Nahwa Zahy Muhana

NIM. 2202103053

MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN

MOTTO:

“KAWULO MUNG SADERMA. MOBAH MASIK KERSANE HYANG
SUKMO”

“Tidak terbunuh oleh apa yang meraka ucapkan, sembilan bulan ibu merakit mesin tempurnya, setelah tumbuh besar beliau melepaskanku ke alam liar, hal ini mengajarkanku bagaimana diriku hidup tanpa adanya rasa takut dalam kegelapan”
(Penulis)

“Skripsi ini memang jauh dari kata sempurna, tetapi cukup untuk membuat saya wisuda dan mendapatkan gelar S.Pd. Bismillah untuk semua hal-hal baik yang sedang diperjuangkan”
(Penulis)

“ Kamu ngga harus jago dulu buat mulai, tetapi kamu harus mulai biar bisa jago”
(*Tymothy Ronald*)

SKRIPSI INI KUPERSEMBAHKAN KEPADA:

*Diriku sendiri, Ayah, Ibu dan Adik adikku yang senantiasa
memberikan dukungan, semangat, motivasi dan doa terbaik*

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, hidayah dan karunia-Nya sehingga dalam kesempatan kali ini peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul **“Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Narrative Play Therapy* Terhadap Regulasi Emosi Atlet Pada Mahasiswa Ukm Olahraga”**. Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada junjungan kita nabi Agung Muhammad SAW, serta kepada keluarga dan sahabat.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagai persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun. Pada saat proses penulisan skripsi ini tidak lepas dari berbagai rintangan dan hambatan yang datang baik dari dalam maupun luar penulis. Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan petunjuk berbagai pihak dan pada akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu. Oleh karena itu dengan ketulusan hati penulis mengucapkan rasa hormat dan terima kasih sebesar besarnya kepada:

1. Dr. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd., selaku Rektor Universitas PGRI Madiun
2. Dr. Muh. Waskito Ardhi, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
3. Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons., selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling
4. Dr. Tyas Martika Anggriana, S.Psi M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan, petunjuk serta

arahan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Beny Dwi Pratama, S.Psi., M.Psi., selaku dosen pembimbing II yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan, arahan serta saran yang diberikan dalam penyusunan skripsi ini.
6. UKM Futsal Universitas PGRI Madiun, terima kasih telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di UKM Futsal
7. Teman-teman UKM Futsal Universitas PGRI Madiun, terima kasih telah ikut berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
8. Dengan penuh rasa hormat, cinta dan bakti yang mendalam, penulis ucapkan kepada kedua orang tua penulis yakni Bapak Achmad Kateno dan Ibu Latifatul Muawanah. Terima kasih atas keringat dan setiap langkah pengorbanan kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik untuk penulis, mengusahakan segala kebutuhan penulis, mendidik, membimbing, mengarahkan, selalu memberikan kasih sayang yang tulus, motivasi serta dukungan dan juga selalu mendoakan penulis dalam keadaan apapun. Terima kasih selalu berada di sisi penulis dan juga menjadi alasan penulis dalam menyelesaikan ini hingga memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.
9. Untuk adikku, Aulia Azrul Ananda dan Abdalla Haidar Ahmad. Terima kasih sudah menjadi moodbooster dan menjadi alasan penulis untuk pulang ke rumah.

10. Kepada teman-teman angkatan 2022 Bimbingan dan Konseling khususnya kelas (B) terima kasih atas kebersamaannya suka dan duka yang telah kita lalui bersama, semoga kita menjadi orang yang sukses.
11. Teman teman seperjuangan saya Fildani dan Qolbuddin terimakasih telah membersamai penulis saat penulisan skripsi, memberikan support serta arahan kepada penulis dan senantiasa memotivasi penulis untuk dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
12. Teman teman kos pak Kusnanto (KOS KICAU) terima kasih setiap waktu yang diluangkan, memberikan dukungan, memberikan motivasi, semangat, doa dan juga menjadi pendengar yang baik bagi penulis.
13. Kepada penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, Nahwa Zahy Muhana, terima kasih telah bertahan sejauh ini, terima kasih karean tidak mudah menyerah ketika keraguan selalu silih berganti, terima kasih karena tetap memilih melanjutkan, walaupun seringkali tidak tahu pasti kemana arah akan membawa. Meski sering menghadapi kegagalan, kebingungan bahkan ada rasa ingin menyerah, terima kasih karean tetap jujur pada rasa takut, namun selalu melawan rasa takut tersebut untuk menjadi langkah awal dari sebuah perjalanan menuju kesuksesan. Air mata, rasa lelah dan segala pengorbanan akhirnya terbayar. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih baik.
14. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya. Terima kasih telah menjadi support bagi penulis, yang selalu ada di setiap suka maupun duka, yang selalu memberikan motivasi dan semangat kepada penulis atas segala

kerumitan perjalanan ini. Terima kasih telah menjadi rumah untuk melepas keluh kesah. Segala usaha yang diberikan mulai dari waktu, dukungan, doa dan support dalam proses penyusunan skripsi ini sampai selesai.

Terima kasih kepada semua pihak – pihak yang telah memberikan bantuan, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah diberikan, Amin. Semoga karya tulis ini dapat menambah wawasan dan dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca

Madiun, Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
ABSTRAK	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang Masalah	1
B.Batasan Masalah	5
C.Rumusan Masalah	5
D. Kegunaan Penelitian	6
E.Definisi Operasional Variabel	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS	10
A.Kajian Pustaka	10
B.Kerangka Berfikir	22
C.Hipotesis Penelitian	23
BAB III TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN	25
A.Tempat dan Waktu Penelitian	25
B.Desain Penelitian	26
C.Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	27
D.Pengumpulan Data	30
E.Instrumen Penelitian	31
F.Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A.Deskripsi Data	39

B.Hasil Pengujian Hipotesis	46
C.Pembahasan.....	48
BAB V PENUTUP	54
A.Simpulan	54
B.Saran	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN	59
RIWAYAT HIDUP	101

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jadwal Kegiatan	26
Tabel 3. 2 Lembar Kisi kisi.....	32
Tabel 3. 3 Lembar Kisi kisi.....	33
Tabel 3. 4 Kriteria Validitas Instrumen	35
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Intrumen	35
Tabel 3. 6 Butir Item Hasil Validitas Instrumen	35
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas	36
Tabel 4. 1 Nilai Pre-Test	40
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Data Regulasi Emosi Pre Test	40
Tabel 4. 3 Data Presentase Pre - Test.....	41
Tabel 4. 4 Nilai Post-Test	42
Tabel 4. 5 Frekuensi Data Post-Test	43
Tabel 4. 6 Data Presentase Post - Test	43
Tabel 4. 7 Data Pos-Test Kelompok Kontrol.....	44
Tabel 4. 8 Data Kelompok Eksperimen	44
Tabel 4. 9 Perbandingan Kelompok Kontrol dan Eksperimen	45
Tabel 4. 10 Perbandingan Indikator	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Nama Sampel	59
Lampiran 2. Daftar Nama Subjek Penelitian	60
Lampiran 3. Tabel r tabel	61
Lampiran 4. Jadwal Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok.....	62
Lampiran 5. RPLBK	63
Lampiran 6. Kuesioner Regulasi Emosi Sebelum Uji	84
Lampiran 7. Kuesioner Regulasi Emosi Setelah Uji.....	87
Lampiran 8. Hasil Uji Rekap Validatas	90
Lampiran 9. Tabulasi Skala Regulasi Emosi <i>Pre -Test</i>	91
Lampiran 10. Data Hasil <i>Pre -Test</i>	92
Lampiran 11. Data Kelompok Kontrol dan Eksperimen	93
Lampiran 12. Hasil Pengujian Hipotesis.....	95
Lampiran 13. Hasil Uji Reliabilitas	96
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian.....	97
Lampiran 15. Surat Balasan Penelitian	98
Lampiran 16. Dokumentasi Kegiatan	99