

ABSTRAK

Nahwa Zahy Muhana, 2026. Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Narrative Play Therapy Terhadap Regulasi Emosi Atlet Pada Mahasiswa Ukm Olahraga. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Madiun. Pembimbing (I) Dr. Tyas Martika Anggriana, S.Psi M.Pd (II) Beny Dwi Pratama, S.Psi., M.Psi.,

Regulasi emosi merupakan bagian penting dari performa atlet, terutama bagi mahasiswa yang aktif dalam organisasi mahasiswa yang berkaitan dengan olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif kelompok bimbingan yang menggunakan teknik *Narrative Play Therapy* dalam membantu atlet mengatur emosi mereka, khususnya di kalangan mahasiswa UKM Olahraga di PGRI Universitas Madiun. Penelitian ini didasarkan pada rendahnya kemampuan pengaturan emosi atlet mahasiswa, yang ditunjukkan oleh kesulitan mereka dalam mengendalikan emosi selama latihan atau stres kompetisi. Oleh karena itu, perlu diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Narrative Play Therapy* sebagai upaya untuk membantu meningkatkan kemampuan pengaturan emosi atlet. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi - eksperimental. Desain penelitian yang digunakan adalah desain kelompok kontrol pretest - posttest. Populasi penelitian terdiri dari 30 mahasiswa UKM Olahraga di PGRI Universitas Madiun, dan untuk sampel pada penelitian ini yaitu 30 mahasiswa. Mahasiswa (sampel) ini dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan teknik pengambilan sampel acak. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner pengaturan emosi yang telah dikonfirmasi valid dan reliabel, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,8994. Teknik analisis data yang digunakan meliputi uji normalitas, uji homogenitas, penghitungan *gain score*, dan pelaksanaan uji Mann-Whitney.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan peningkatan regulasi emosi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Narrative Play Therapy* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi atlet pada mahasiswa UKM Olahraga Universitas PGRI Madiun.

Kata kunci: *Bimbingan Kelompok, Teknik Narrative Play Therapy, Regulasi emosi*

ABSTRACT

Nahwa Zahy Muhana, 2026. The Effectiveness of Group Guidance Using Narrative Play Therapy Techniques on the Emotion Regulation of Student-Athletes in Sports Student Activity Units (UKM). Undergraduate Thesis. Guidance and Counseling Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. Universitas PGRI Madiun. Supervisors: (I) Dr. Tyas Martika Anggriana, S.Psi., M.Pd.; (II) Beny Dwi Pratama, S.Psi., M.Psi.

Emotion regulation is a crucial component of athletic performance, particularly for university students active in sports-related student organizations. This study aims to determine the effectiveness of group guidance utilizing Narrative Play Therapy techniques in assisting athletes specifically student-athletes in the Sports Student Activity Units (UKM) at Universitas PGRI Madiun to regulate their emotions. The study was motivated by the observed low emotion regulation capabilities among these student-athletes, evidenced by difficulties in controlling emotions during training or under the stress of competition. Consequently, there is a need for group guidance services employing Narrative Play Therapy techniques to help enhance their emotion regulation skills. This study employs a quantitative approach using a quasi-experimental method, specifically a pretest-posttest control group design. The study population consisted of 30 student-athletes from the Sports UKM at Universitas PGRI Madiun, all of whom served as the sample. These students were divided into experimental and control groups using a random sampling technique. The research instrument used was an emotion regulation questionnaire that had been validated and proven reliable, yielding a Cronbach's Alpha value of 0.8994. Data analysis techniques included normality tests, homogeneity tests, gain score calculations, and the Mann-Whitney test.

The results indicate a difference in the improvement of emotion regulation between the experimental group and the control group. This demonstrates that group guidance services utilizing Narrative Play Therapy techniques are effective in enhancing the emotion regulation of student-athletes in the Sports UKM at Universitas PGRI Madiun.

Keywords: Group guidance, Narrative Play Therapy technique, Emotion regulation