

**PENGEMBANGAN PROGRAM BIMBINGAN KLASIKAL
BERBASIS *THE ZONES OF REGULATION* UNTUK MENINGKATKAN
REGULASI EMOSI PESERTA DIDIK**



MARYAM QONITA

1108822014

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Magister

**PROGRAM STUDI MAGISTER BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

**PENGEMBANGAN PROGRAM BIMBINGAN KLASIKAL
BERBASIS *THE ZONES OF REGULATION* UNTUK MENINGKATKAN
REGULASI EMOSI PESERTA DIDIK**

Maryam Qonita

Magister Bimbingan dan Konseling

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan gambaran regulasi emosi peserta didik MTs YPPD; (2) mengembangkan program bimbingan klasikal berbasis *The Zones of Regulation* untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik yang layak berdasarkan hasil uji validitas dan keterbacaan program. Penelitian menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model 4D yang dibatasi hingga tahap *develop* (validasi ahli, uji keterbacaan, dan revisi), dilanjutkan tahap *disseminate* secara terbatas berupa penyampaian laporan hasil pengembangan program kepada pihak sekolah dan penyerahan program kepada guru bimbingan dan konseling. Penelitian ini melibatkan peserta didik kelas VII MTs YPPD, ahli program, ahli materi, dan guru bimbingan dan konseling. Data dikumpulkan melalui angket ERICA, wawancara, studi dokumentasi, serta lembar validasi dan keterbacaan, kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik masih memerlukan penguatan regulasi emosi, terutama pada aspek *Emotional Control* dan *Emotional Self-Awareness*. Berdasarkan hasil tersebut dikembangkan program bimbingan klasikal berbasis *The Zones of Regulation*. Hasil validasi menunjukkan persentase kelayakan sebesar 92,9% dari ahli program (sangat layak), 73,3% dari ahli materi (layak), dan 90,7% dari guru bimbingan dan konseling pada uji keterbacaan (sangat layak). Dengan demikian, program yang dikembangkan dinyatakan layak digunakan sebagai pedoman pelaksanaan layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik.

Kata kunci: bimbingan klasikal, regulasi emosi, *The Zones of Regulation*, Remaja

**DEVELOPMENT OF A CLASSICAL GUIDANCE PROGRAM BASED ON
THE ZONES OF REGULATION TO IMPROVE STUDENTS'
EMOTION REGULATION**

Maryam Qonita

Master of Guidance and Counseling

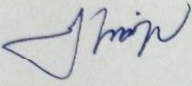
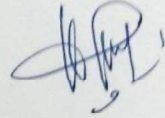
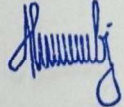
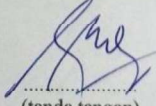
ABSTRACT

This study aims to: (1) describe the emotional regulation profile of students at MTs YPPD; (2) develop a classical guidance program based on The Zones of Regulation to improve students emotion regulation which is deemed feasible based on the results of the validity and readability tests of the program. This study employed the Research and Development (R&D) method using the 4D model, limited to the develop stage (expert validation, readability testing, and revision), followed by a limited disseminate stage involving the submission of the program development report to the school and the handover of the program to the guidance and counseling teacher. This study involved seventh-grade students at MTs YPPD, a program expert, a material expert, and a guidance and counseling teacher. Data were collected through the ERICA questionnaire, interviews, documentation studies, and validation and readability sheets, and were subsequently analyzed using quantitative and qualitative descriptive analysis. The results indicate that students still require strengthening in emotional regulation, particularly in the aspects of Emotional Control and Emotional Self-Awareness. Based on these findings, a classical guidance program based on The Zones of Regulation was developed. The validation results showed a feasibility percentage of 92.9% from the program expert (highly feasible), 73.3% from the material expert (feasible), and 90.7% from the guidance and counseling teacher in the readability test (highly feasible). Thus, the developed program is declared feasible for use as a guideline for implementing classical guidance services to improve students' emotional regulation.

Keywords: *Emotion Regulation, The Zones of Regulation, Adolescents*

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PERSYARATAN

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS	
Pembimbing I  Dr. Herdi, M.Pd NIP. 198408052009121004 Tanggal : 20 Juli 2026	Pembimbing II  Dr. Wirda Hanim, M.Psi NIP.196203101986022001 Tanggal : 20 Juli 2026
Mengetahui, Koordinator Program Studi Magister Bimbingan Konseling  Dr. Eka Wahyuni, MAAPD NIP. 197309151999032003 Tanggal : 20 Juli 2026	
Nama : Maryam Qonita No Registrasi : 1108822014 Angkatan : 2022	

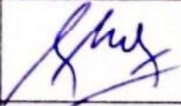
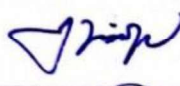
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER		
Pembimbing I	Pembimbing II	
		
Dr. Herdi, M.Pd NIP. 198408052009121004 Tanggal: 05 Agustus 2026	Dr. Wirda Hanim, M.Psi NIP. 196203101986022001 Tanggal: 16 Agustus 2026	
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. NIP. 197911292008121002 (Ketua)	 (tanda tangan)	24 Agustus 2026 (tanggal)
Dr. Eka Wahyuni, MAAPD. NIP. 197309151999032003 (Koordinator Prodi)	 (tanda tangan)	19 Agustus 2026 (tanggal)
Nama : Maryam Qonita NIM : 1108822014 Angkatan : 2022		

1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Studi Magister Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta



BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Maryam Qonita
NIM : 1108822014
Program Studi : S2 Bimbingan dan Konseling

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Eka Wahyuni, MAAPD. NIP. 197309151999032003 (Koordinator Program Studi)		19 - 08 - 2026
2	Dr. Herdi, M.Pd. NIP. 198408052009121004 (Pembimbing I)		07 - 08 - 2026
3	Dr. Wirda Hanim, M.Psi NIP. 196203101986022001 (Pembimbing II)		16 - 08 - 2026
4	Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. NIP. 197211231998022001 (Penguji I)		03 - 08 - 2026
5	Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd NIP. 196011121985031001 (Penguji II)		05 - 08 - 2026

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Maryam Qonita
NIM : 1108822014
Tempat/Tanggal Lahir : Surabaya, 01 November 1997
Program : Magister / Doktor *
Program Studi : S2 Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa tesis / disertasi dengan judul “Pengembangan Program Bimbingan Klasikal Berbasis *The Zones of Regulation* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun di rujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa ada unsur paksaan dari siapa pun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 20 Juli 2026

Yang Menyatakan,



Maryam Qonita
NIM 1108822014

PERNYATAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Maryam Qonita

No. Registrasi : 1108822014

Menyatakan bahwa saya akan mempublikasikan hasil penelitian tesis saya sebagai berikut:

Qonita, M., Herdi, H., & Hanim, W. (2026). Pengembangan Regulasi Emosi Remaja Korban *Bullying: Literature review. Guiding World: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2).

Jakarta, 20 Juli 2026



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Maryam', is written over the stamp and QR code area.

Maryam Qonita
NIM 1108822014





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Maryam Qonita
NIM : 1108822014
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : maryamq.qonita@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☐ Skripsi ☒ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain
(.....)

yang berjudul :

PENGEMBANGAN PROGRAM BIMBINGAN KLASIKAL BERBASIS *THE ZONES OF REGULATION* UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PESERTA DIDIK

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 20 Juli 2026

Penulis

(Maryam Qonita)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah hirabbil 'alamin

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyusun tesis yang berjudul “Pengembangan Program Bimbingan Klasikal Berbasis *The Zones of Regulation* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik” ini dengan baik. Tesis ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan tesis ini merupakan proses akademik yang memberikan pengalaman berharga bagi penulis dalam mengembangkan kemampuan berpikir ilmiah, melakukan penelitian, serta menghasilkan suatu produk yang diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam bidang bimbingan klasikal. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya kemampuan regulasi emosi yang dimiliki peserta didik dalam menghadapi berbagai situasi di lingkungan sekolah maupun kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, dikembangkan sebuah program bimbingan klasikal berbasis *The Zones of Regulation* sebagai salah satu alternatif layanan yang diharapkan dapat membantu guru BK dalam memfasilitasi peserta didik mengenali, memahami, dan mengelola emosinya secara lebih efektif.

Penulis menyadari bahwa penyelesaian tesis ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, doa, bimbingan, serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Komarudin, M.Si., selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Aip Badrujaman, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
3. Karta Sasmita, S.Pd., M.Si., Ph.D., selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

4. Dr. Eka Wahyuni, MAAPD., selaku Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
5. Dr. Herdi, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, masukan, motivasi, serta bimbingan dengan penuh kesabaran sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Dr. Wirda Hanim, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan ilmu, arahan, saran, motivasi, dan bimbingannya selama penulis menempuh pendidikan dan menyelesaikan tesis ini.
7. Seluruh dosen Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta atas ilmu, arahan, dan pengalaman akademik yang telah diberikan selama masa studi.
8. Indah Lestari, S.Pd., selaku guru Bimbingan dan Konseling, serta seluruh peserta didik MTs YPPD yang telah memberikan izin, bantuan, dan berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian.
9. Keluarga tercinta, yaitu Umi (Laily Fatimah), Abi (Sudjarwoko), serta kakak dan adik tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral, semangat, dan motivasi kepada penulis selama proses penyusunan tesis.
10. Sahabat dan teman-teman baik yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan semangat selama proses studi dan penyelesaian penyusunan tesis.
11. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2022 yang telah menjadi teman berdiskusi, rekan belajar terbaik, berbagi pengalaman, dan saling memberikan semangat selama proses perkuliahan hingga penyelesaian tesis.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan tesis ini.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih memiliki berbagai keterbatasan

dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan penelitian ini pada masa yang akan datang.

Akhir kata, penulis berharap semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam bidang regulasi emosi peserta didik, serta menjadi salah satu referensi bagi guru BK, peneliti, maupun pihak lain yang berkepentingan dalam upaya membantu peserta didik meningkatkan regulasi emosi secara lebih optimal.

Jakarta, 20 Juli 2026



Maryam Qonita



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH.....	vi
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI.....	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
G. Kebaruan Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Kajian Pustaka	12
B. Penelitian Relevan.....	36
C. Kerangka Berpikir	39
D. Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Jenis Penelitian	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian	42
C. Desain Penelitian.....	43
E. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	48
F. Teknik Pengumpulan Data	49
G. Instrumen Penelitian.....	50
H. Teknik Analisis Data.....	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	63

A. Hasil	63
B. Pembahasan.....	82
C. Keterbatasan Penelitian	85
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	87
A. Kesimpulan	87
B. Implikasi.....	89
C. Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA.....	91
LAMPIRAN.....	98

