

PSIKOEDUKASI KETERAMPILAN REGULASI EMOSI PADA SISWA SMP

Oleh:

Friska Nur Anggraini

Effy Wardati Maryam

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2023



Pendahuluan

Pada masa perkembangan remaja individu memasuki **masa storm and stress**. Kemampuan regulasi emosi yang berlangsung tidak tepat, akan membuat remaja cenderung mengikuti emosinya dalam berbagai tindakan yang menyebabkan hal-hal yang tidak diinginkan terjadi, seperti terjadinya perkelahian yang merugikan lingkungan sekitar. Pada umumnya peserta didik tingkat pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) berusia 12 hingga 15 tahun. Pada usia tersebut merupakan kategori usia remaja yang mana pada masa ini mengalami **pertumbuhan dan perkembangan secara signifikan** dalam hidupnya.

Perkembangan Fisik

Perkembangan Emosi

Perkembangan Sosial

Perkembangan Perilaku

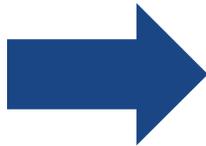
Perkembangan Intelektual

Perkembangan Moral

Pendahuluan

Banyak benturan dan masalah yang mungkin terjadi selama proses pertumbuhan dan perkembangan pada masa ini. Hurlock mengemukakan remaja cenderung memiliki emosi yang bergejolak dan kemampuan remaja untuk mengelola emosi belum berkembang secara matang.

Ketika remaja dihadapkan pada suatu **konflik**, ia belum mampu merespon dengan baik **efek emosional** yang dirasakannya.



Hal ini membuat remaja cenderung untuk **mengikuti emosinya** dalam berbagai tindakan. Bila kemampuan regulasi emosi tidak berlangsung dengan baik, remaja tidak dapat mengatur emosi yang dirasakannya dengan tepat sehingga mengakibatkan hal-hal yang tidak diinginkan terjadi yang dapat merugikan satu sama lain (Rubiani & Sembiring 2018).

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah psikoedukasi keterampilan efektif untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi pada siswa kelas VIII SMPN 1 Tulangan?

Metode

Sasaran Kegiatan

Siswa Kelas VIII SMPN 1 Tulangan

Bentuk Kegiatan



Indikator Keberhasilan

Peserta mampu memahami dan menerapkan keterampilan regulasi emosi dengan baik dan tepat yang didasarkan pada alat ukur Visual Analogue Scale (VAS).

Hasil

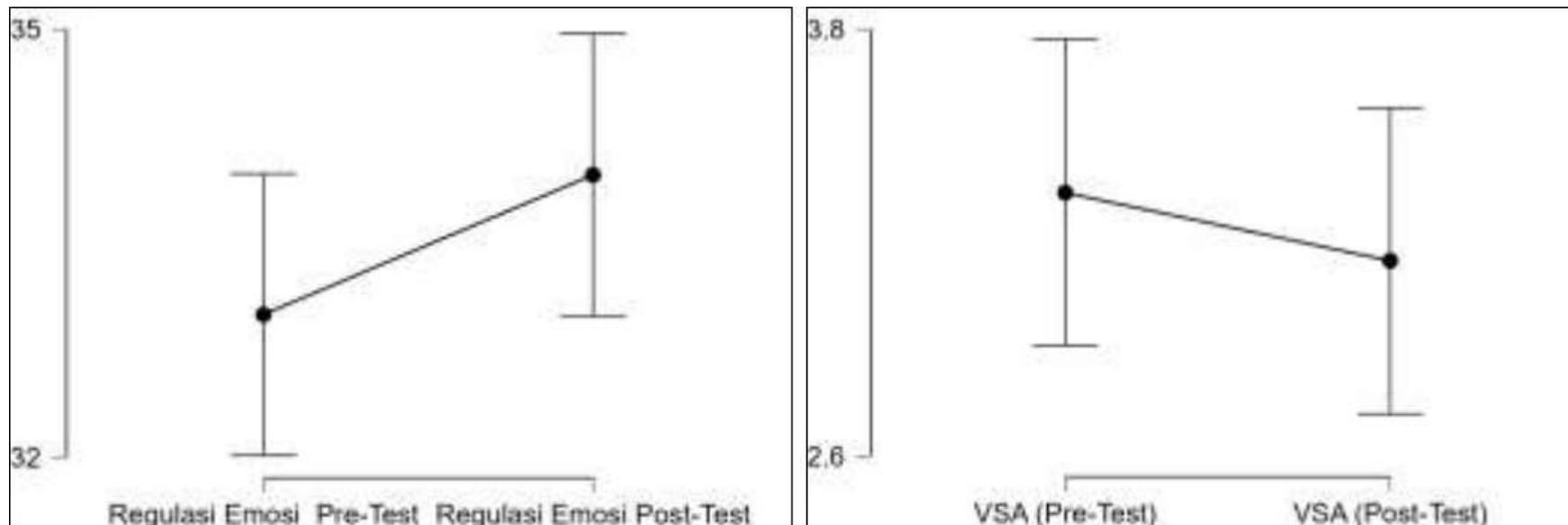
Data yang dapat dianalisis sebanyak 47 siswa, dimana nilai rerata regulasi emosi sebelum diberikan psikoedukasi sebesar 33.000 dan setelah diberikan psikoedukasi **meningkat menjadi 33.979**. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan regulasi emosi pada siswa SMP setelah diberikan psikoedukasi.

Descriptives

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Regulasi Emosi Pre-Test	47	33.000	3.470	0.506	0.105
Regulasi Emosi Post-Test	47	33.979	4.632	0.676	0.136
VSA (Pre-Test)	47	3.340	1.773	0.259	0.531
VSA (Post-Test)	47	3.149	1.888	0.275	0.600

Hasil

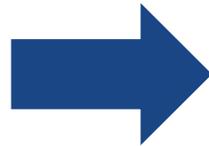
Adapun secara visual peningkatan tersebut dapat dilihat pada grafik 1. Sedangkan, **rerata Visual Scale Analoge (VSA)** sebelum diberikan sebesar 3.340 dan setelah diberikan psikoedukasi dilakukan pengukuran yang terlihat menurun menjadi 3.149. Hal ini menunjukkan adanya penurunan emosi pada siswa SMP setelah diberikan psikoedukasi. Adapun peningkatan secara visual tersebut dapat dilihat pada grafik 1 dan grafik 2 dibawah ini.



Pembahasan

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengawasi, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional yang dimaksudkan agar tercapainya suatu tujuan. Individu yang memiliki kemampuan dalam mengatasi permasalahannya dengan baik cenderung terhindar dari stres yang berkelanjutan.

Expressive Writing

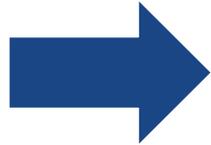


Teknik yang dilakukan dengan cara konseli **melepaskan emosi melalui tulisan** yang akan membuat individu melepaskan perasaan-perasaan yang bergejolak dalam hati dan mengubah cara individu dalam menghadapi emosi marah, sehingga dapat membuat menjadi lebih rileks.

Temuan Penting Penelitian

Adapun beberapa strategi lain yang dapat dilakukan untuk mengelola emosi yaitu dengan cara **Breathing Exercise**.

Breathing Exercise



Mengatur Cara Bernafas Ketika Sedang Menghadapi Rasa Emosi Yang Tinggi.

Dari pelatihan *Expressive writing* dan *Breathing Exercise* ini ternyata **mampu untuk menurunkan tingkat emosi** siswa SMP. Pada psikoedukasi ini, selain siswa diberikan pengetahuan mengenai regulasi emosi, siswa juga diberikan praktik agar dapat mengasah keterampilan dalam **mengenal dan mengelola emosi** melalui teknik *Expressive writing* dan *Breathing Exercise*. Hasil ini menggambarkan bahwa psikoedukasi keterampilan regulasi emosi mampu menyelesaikan persoalan persoalan yang dihadapi siswa SMP terutama untuk meningkatkan keterampilan meregulasi emosi.

Manfaat Penelitian

Subjek



Memberikan dampak positif dalam menyelesaikan permasalahan mitra yaitu **peningkatan keterampilan regulasi emosi** siswa SMP melalui psikoedukasi dengan teknik regulasi emosi *expressive writing* dan *breathing exercise*.

Referensi

- [1] Agnesia, Anita Putri, dan Dewi Aryanti. 2022. "Teknik Relaksasi Nafas Dalam pada Ibu Post Sectio Caesarea RSUD Dr. Soekardjo Tasikmalaya: Studi Kasus." *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)* 2(2):87–91. doi: 10.56742/nchat.v2i2.44.
- [2] Astuti, Dwi, Wasidi, dan Rita Sinthia. 2019. "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Memafkan pada Siswa Sekolah Menengah Pertama." *jurnal Consilia* 2(1):66–74. doi: <https://doi.org/10.33369/consilia.2.1.1-10>.
- [3] Farichah, Ifta Nur, Bakhrudin All Habsy, dan Dimas Heri Suroso. 2019. "Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku dalam Membantu Mengatasi Regulasi Emosi Siswa SMP, Efektivkah?" *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)* 4(1):25. doi: 10.26740/jp.v4n1.p25-32.
- [4] Halik, Al, Aulia Helwa, dan Annisa Ramadhani. 2022. "Penerapan Teknik Expressive Writing Langkah Membantu Siswa Mengelola Emosi." *SEMANGGI : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 1 (02):100–110. doi: 10.38156/sjpm.v1i02.135.
- [5] Ibrahim, Herdayanti. 2020. "Penerapan teknik expressive writing untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa di SMP Negeri 40 Makassar." *Universitas Negeri Makassar* 21 (1):1–30. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/25241>
- [6] Maesaroh, A., dan E. Afati. 2022. "Profil Regulasi Emosi dan Implikasinya bagi Bimbingan dan Konseling." *Journal of Education and Counseling* 2(2):209–16. <https://www.jurnal.masoemiversity.ac.id/index.php/educationcounseling/article/view/54>
- [7] Mawadah, Siti. 2020. "Implementasi Media Pembelajaran Audio Visual Terhadap Minat Belajar Peserta Didik SD Islam Assalam Bandar Lampung." *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*.
<https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798>
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049>
<http://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391>
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205>
- [8] Nuz'amidhan, Rizky Lazuardi, Ecep Supriatna, dan Reza Pahlevi. 2021 a. "Pengunaan Teknik Diskusi Secara Daring untuk Mengembangkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas Xi Ips 4 Sman 1 Batujajar." *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 4(5):382. doi:10.22460/fokus.v4i5.7423.

Referensi

- [9] Nuz'amidhan, Rizky Lazuardi, Ecep Supriatna, dan Reza Pahlevi. 2021b. "Studi deskriptif terhadap regulasi emosi pada siswa kelas IX di Smp Negeri 2 Pakisjaya." FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan) 4(5):373. doi: 10.22460/fokus.v4i5.7823.
- [10] Pristiano, Arif, Rehning Puji Hastuti, Fitrotul Auliya, Tessya Hadika Novitasari, Bernadine Felicia Isdya Putri, dan Cikiesa Ilham Faiz. 2022. "Edukasi dan pemberian mindfull breathing exercise untuk mengatasi depresi pada siswa." JAIM UNIK (Edukasi Pemberian) 6(1):111–16. doi: <https://doi.org/10.30737/jaim.v6i1.3332>.
- [11] Pristiano, Arif, Rifdah Hardaning Tyas, Imro'atul Muflikha, Alifia Fitria Ningsih, Ilma Liani Vanath, dan Faizah Nashrillah Reyhana. 2022. "Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan pada Siswa MAN 2 Surakarta." Kontribusi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat 3(1):36–46. doi: 10.53624/kontribusi.v3i1.127.
- [12] Rahmadhony, Samurya. 2020. "Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Bullying pada Siswa SMP." Analitika 12(2):169–78. doi: 10.31289/analitika.v12i2.3733.
- [13] Rubiani, Alhila, dan Shirley Melita Sembiring. 2018. "Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja Ditinjau dari Faktor Usia di Sekolah Yayasan Pendidikan Islam Swasta Amir Hamzah Medan." Jurnal Diversita 4(2):99. doi: 10.31289/diversita.v4i2.1593.
- [14] Uci, lin Runa, dan Siti Ina Savira. 2019. "Hubungan antara keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi pada siswa di smp x di surabaya." Character : Jurnal Penelitian Psikologi 06(02):1–7. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/28359>
- [15] Wahyu Relisa Ningrum, Musa Masing. 2022. "Regulasi Emosi Mahasiswa Mantan Pecandu Narkoba." JPDK : Jurnal Pendidikan dan Konseling 4(2):496–500. doi: <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i2.4205>.
- [16] Wardah, Ani. 2020. "Keterbukaan Diri dan Regulasi Emosi Peserta didik SMP Korban Bullying." Indonesian Journal of Learning Education and Counseling 2(2):183–92. doi: 10.31960/ijolec.v2i2.410.

