



# RESWARA :

## Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

p – ISSN 2716-4861  
e – ISSN 2716-3997

HOME ABOUT LOGIN REGISTER CATEGORIES SEARCH CURRENT ARCHIVES ANNOUNCEMENTS JOINT AS REVIEWER

Home > Vol 4, No 2 (2023) > Anggraini

### PSIKOEDUKASI KETERAMPILAN REGULASI EMOSI PADA SISWA SMP

Friska Nur Anggraini, Effy Wardati Maryam, Widyastuti Widyastuti, Ghozali Rusyid Affandi

#### Abstract

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. Keterampilan psikologis akan membantu siswa untuk meningkatkan kesehatan mental mereka. Pengabdian kepada masyarakat yang berupa psikoedukasi dilakukan pada siswa Sekolah Menengah Pertama. Sebanyak 47 siswa mengikuti kegiatan ini. Hal ini ditunjang dari asesmen kebutuhan melalui wawancara dan menyebarkan kuesioner berupa *google form* dilakukan untuk mengidentifikasi masalah yang di alami siswa. Psikoedukasi memberikan pengetahuan dan keterampilan (*role play*) metode regulasi emosi dengan *Expressive Writing* dan *Breathing Exercise*. Berdasarkan analisis yang dilakukan dengan menggunakan uji *paired sample t-test* menunjukkan peningkatan dari nilai *pre-test* sebesar 33.000 menjadi 33.979 dalam perhitungan *post-test* pemahaman tentang psikoedukasi regulasi emosi. Sedangkan dalam *pre-test Visual Scale Analoge (VAS)* untuk mengukur emosi yang semula memiliki rata-rata 3.340 memiliki penurunan menjadi 3.149. Hasil ini menampakkan bahwa psikoedukasi keterampilan regulasi emosi mampu menvelesaikan

OPEN JOURNAL SYSTEMS



BARCODE ISSN



ISSN MEDIA ONLINE

