

# Psikoedukasi Regulasi Emosi Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Kenakalan Remaja

Oleh:

Ainun Nanik Farhawati,

Widyastuti

Progam Studi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juli, 2024



# Pendahuluan

Kenakalan remaja dapat didefinisikan sebagai perilaku melanggar dan menyimpang dari norma yang berlaku di masyarakat, pelanggaran status, hingga pelanggaran hukum pidana. Remaja dapat dikatakan melakukan kenakalan remaja ketika remaja tersebut memiliki sikap antisosial yang tinggi sehingga mengganggu individu atau kelompok lain di lingkungannya. Penyebab utama kenakalan remaja adalah perilaku konsumtif, pengaruh lingkungan (teman sebaya) dan kurangnya pengawasan orangtua [2].

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2023) yang berjudul Identifikasi Perilaku Kenakalan Siswa di SMA Ferdy Ferry Putra Kota Jambi menunjukkan bahwa tingkat kenakalan remaja siswa kelas X dan XI di SMA Ferdy Ferry Putra Kota Jambi memiliki tingkatan yang tinggi dengan rata-rata persentase sebesar 82,37%. Adapun deskripsi dari persentase tersebut adalah sebagai berikut, sebanyak 80,69% masuk ke dalam kategori kerusakan fisik, sebanyak 84,14% merupakan kenakalan yang mengakibatkan kerugian materi, sebanyak 84,14% masuk ke dalam kategori kenakalan tidak merugikan orang lain, dan sebanyak 83,78% masuk ke dalam kategori kenakalan status diri. Berdasarkan data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa siswa kelas X dan XI di SMA Ferdy Ferry Putra Kota Jambi memiliki kecenderungan yang tinggi untuk melakukan kenakalan remaja pada kategori merugikan materi [3].

Faktor-faktor yang mempengaruhi kenakalan remaja terdiri dari faktor eksternal (lingkungan keluarga, lingkungan sekitar dan tempat Pendidikan) dan faktor internal (kontrol diri yang buruk dan juga krisis identitas yang dialami oleh remaja).

Hasil penelitian yang telah dilakukan Yunia (2019) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan juga kenakalan remaja memiliki keterkaitan. Hubungan penelitian yang terbentuk adalah negatif dimana semakin tinggi kecerdasan emosional dari remaja maka akan semakin rendah kecenderungan remaja tersebut untuk melakukan kenakalan remaja [8]. Selanjutnya Septiawan (2020) melakukan uji regresi untuk menentukan pengaruh antara regulasi emosi dengan kenakalan remaja dimana ditemukan pengaruh yang signifikan remaja ( $R=0,581$ ,  $F(3,209) = 35,514$ ,  $p\text{-value} < 0,05$ ). Selanjutnya juga ditemukan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 33,8% [10].

Hasmarlin (2019) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel. Daripada menghilangkan emosi tertentu, regulasi emosi yang adaptif melibatkan pengendalian pengalaman emosi. Modulasi akan stimulus emosi dapat mengurangi urgensi remaja untuk dengan emosi sehingga dapat membantu remaja untuk mengatur tingkah laku yang dia munculkan [13].

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah psikoedukasi regulasi emosi dapat menurunkan tingkat kenakalan remaja?

# Metode

- Metode penelitian menggunakan kuantitatif eksperimen dengan desain one group pretest-posttest.
- Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti.
- Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 10 dengan jumlah 43 orang.
- Prosedur & teknik pengambilan data: (1) need assesment yang menggunakan metode wawancara dengan guru BK (2) Pemberian skala (pretest) (3) Pemberian materi (4) Pemberian skala (posttest)
- Instrumen penelitian menggunakan skala kenakalan remaja yang diadopsi dari penelitian Nofasari (2022) yang mengacu pada teori Sarwono (2016) yang dimodifikasi dari Ariyanto (2020) mencakup aspek perilaku yang menimbulkan korban dan korban materi, perilaku yang tidak menimbulkan korban, perilaku yang melawan status. Koefisien reliabilitas alpha Cronbach pada skala ini  $\alpha=0,932$  yang berarti skala ini sangat reliabel [19].
- Data yang dikumpulkan melalui pretest dan posttest setelah itu dilakukan pengolahan data menggunakan uji asumsi normalitas dan Analisa data. Teknik Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji T Test Paired pada hasil pretest dan posttest dengan bantuan JASP versi 18 untuk mengetahui adanya perbedaan antara hasil pretest dan posttest setelah dilakukan psikoedukasi.

# Hasil

Measure	t	df	p	Mean Difference	SE Difference	Cohen's d
Total PreTest - Total Post Test	-6.181	42	< .001	-9.767	1.58	-0.943

Uji Samples T-Test menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kenakalan remaja sebelum psikoedukasi regulasi emosi dan sesudah psikoedukasi regulasi emosi dengan perbedaan rerata 9.767 (Mean Difference), t score= -6.181 dan p=0.001

Variable	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Total PreTest	43	48.326	8.722	1.33	0.180
Total Post Test	43	58.093	9.413	1.436	0.162

Uji Deskriptif menunjukkan nilai mean pada pretest sebesar 48.326 dan standar deviasi pretest sebesar 8.722 sedangkan nilai mean pada posttest sebesar 58.093 dan nilai standar deviasi sebesar 9.413. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai mean pretest dan posttest sebesar 9.767 dan selisih nilai standar deviasi pretest dan posttest sebesar 691.

# Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis *Samples T-Test* yang dilakukan, maka ditemukan perbedaan yang signifikan, namun terjadi peningkatan kenakalan remaja ketika dilakukan *pre-test* sebelum dilakukan psikoedukasi regulasi emosi dan sesudah psikoedukasi regulasi emosi *post-test* ( $mean=9.767$ ,  $t=-6.181$ ,  $p<0.001$ ). Nilai Cohen's  $d$  menunjukkan adanya efek yang besar yaitu 0.943. Hal ini menunjukkan bahwa H1 (adanya pengaruh psikoedukasi dan pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan tingkat kenakalan remaja) ditolak dan H0 (tidak adanya pengaruh psikoedukasi dan pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan tingkat kenakalan remaja) diterima.



# Temuan Penting Penelitian

Berdasarkan hasil need assesment yang menggunakan metode wawancara dengan guru BK mendapati bahwa pada siswa kelas 10 di SMKS X Sidoarjo menunjukkan perilaku kenakalan remaja seperti membolos sekolah, terlambat datang sekolah, dan tawuran antar teman. Adapun alasan siswa melakukan perilaku tersebut karena siswa berkeinginan membela temannya, kesiangan bangun dan memilih membolos di warung kopi dekat sekolah. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa kelas 10 di SMKS X Sidoarjo membutuhkan perhatian khusus untuk permasalahan kenakalan remaja yang terjadi. Jadi dapat disimpulkan bahwa permasalahan pada siswa kelas 10 di SMKS X Sidoarjo terkait dengan perilaku kenakalan remaja yang terjadi dan perlu dukungan serta alternatif yang memungkinkan mereka untuk mengurangi perilaku tersebut.

# Manfaat Penelitian

- Untuk siswa: Meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi, mengurangi perilaku kenakalan, memperbaiki keterampilan sosial, dan mendukung kesejahteraan emosional serta kinerja akademik.
- Untuk sekolah: Menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan teratur, mengurangi masalah disiplin, meningkatkan efektivitas pengajaran, dan menyediakan dasar untuk program intervensi berbasis data.
- Untuk peneliti: Menambah wawasan ilmiah, memperkaya literatur akademis, mengembangkan intervensi praktis, serta memperluas keterampilan penelitian dan kolaborasi dengan profesional pendidikan dan kesehatan mental.



# Referensi

- [1] T. Suprihatin, R. Arjanggi, and A. Fitriani, "Psikoedukasi Untuk Penyadaran Potensi Positif Siswa Smk Dalam Mencegah Kenakalan Remaja," *Abdimas Unwahas*, vol. 6, no. 2, pp. 126–131, 2021, doi: 10.31942/abd.v6i2.5548.
- [2] H. Nuraeni, "Masalah Kenakalan Remaja di JSTOR," *J. Pendidik. Luar Sekol.*, vol. 16, no. 1, pp. 9–16, 2022, [Online]. Available: <https://www.jstor.org/stable/2264018>
- [3] T. U. Lestari, R. Rasimin, and S. Amanah, "Identifikasi Perilaku Kenakalan Siswa di SMA Ferdy Ferry Putra Kota Jambi," *J. Educ.*, vol. 5, no. 2, pp. 1887–1893, 2023, doi: 10.31004/joe.v5i2.829.
- [4] L. Karlina, "Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja," *J. Edukasi Non Form.*, vol. Vol 1 no 1, no. 52, pp. 147–158, 2020.
- [5] N. A. Tianingrum and U. Nurjannah, "Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Perilaku Kenakalan Remaja Sekolah Di Samarinda," *J. Dunia Kemas*, vol. 8, no. 4, pp. 275–282, 2020, doi: 10.33024/jdk.v8i4.2270.
- [6] F. Rulmuza, "Kenakalan Remaja Dan Penanganannya," *JISIP (Jurnal Ilmu Sos. dan Pendidikan)*, vol. 5, no. 1, pp. 364–373, 2021, doi: 10.58258/jisip.v5i1.1727. [7] K. H. P. Husadani and I. Sugiasih, "Hubungan antara Regulasi Emosi dan Kontrol Diri (Self-Control) dengan Perilaku Menyimpang pada Siswa di SMA 'X'," *Psisula Pros. Berk. Psikol.*, vol. 2, no. November, pp. 53–62, 2020, [Online]. Available: <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/13066>
- [8] S. A. P. Yunia, L. Liyanovitasari, and M. Saparwati, "Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kenakalan Remaja pada Siswa," *J. Ilmu Keperawatan Jiwa*, vol. 2, no. 1, pp. 55–64, 2019, [Online]. Available: <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/viewFile/296/168> [9] S. Putryani, N. Z. Situmorang, K. Bashori, and M. N. Syuhada, "Perilaku agresif siswa dilihat dari regulasi emosi," *J. Psikol. Media Ilm. Psikol.*, vol. 19, no. 2, pp. 28–33, 2021.
- [10] R. R. Septiawan, Sugiyo, and Awalya, "Kenakalan remaja dilihat dari regulasi emosi dan penyesuaian sosial pada siswa SMP," *Indones. J. Guid. Couns. Theory Appl.*, vol. 9, no. 2, pp. 40–45, 2020, doi: 10.15294/ijgc.v9i2.26981.
- [11] R. Amelia and S. I. Savira, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Sikap Terhadap Kenakalan Remaja Pada Siswa Mts Swasta ' X ' Surabaya," *Character J. Psikolog*, vol. 5, no. 2, pp. 1–6, 2018.
- [12] I. N. Farichah, A. H. Bakhrudin, and D. H. Suroso, "Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku dalam Membantu Mengatasi Regulasi Emosi Siswa SMP, Efektivkah?," *J. Pendidik. (Teori dan Prakt.)*, vol. 4, no. 1, pp. 25–32, 2019, doi: 10.26740/jp.v4n1.p25-32.
- [13] H. Hasmarlin and H. Hirmaningsih, "Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja," *J. Psikol.*, vol. 15, no. 2, p. 148, 2019, doi: 10.24014/jp.v15i2.7740.
- [14] A. Rubiani and S. M. Sembiring, "Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja Ditinjau dari Faktor Usia di Sekolah Yayasan Pendidikan Islam Swasta Amir Hamzah Medan," *J. Divers.*, vol. 4, no. 2, p. 99, 2018, doi: 10.31289/diversita.v4i2.1593.
- [15] A. Surya and N. Soetikno, "Pengaruh Intervensi Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Achievement Goal Pada Kelompok Siswi Underachiever," pp. 254–261. [16] T. A. Putri and D. Rahayu, "Psikoedukasi Tentang Perilaku Delikuen Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Kenakalan Remaja," *Plakat J. Pelayanan Kpd. Masy.*, vol. 4, no. 2, p. 267, 2022, doi: 10.30872/plakat.v4i2.8974.
- [17] T. Luckytasari and I. Herani, "Do Emotion Regulation's Matters?: Efektivitas Psikoedukasi Regulasi Emosi pada Peserta Didik Kelas X SMA," *Semin. Nas. Psikol.*, vol. 2022, no. November, pp. 68–76, 2022. [18] P. P. Kuantitatif, "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D," *Alf. Bandung*, 2016. [19] B. Nofasari, "Hubungan Antara Kontrol Diri dan Keharmonisan Keluarga dengan Kenakalan Remaja Yang Mengakses Pornografi," 2022.
- [20] A. Higgins et al., "Factors Influencing Attendees' Engagement with Group Psychoeducation: A Multistakeholder Perspective," *Adm. Policy Ment. Heal. Ment. Heal. Serv. Res.*, vol. 49, no. 4, pp. 539–551, 2022, doi: 10.1007/s10488-021-01182-y
- [22] J. B. Hinnant and A. B. Forman-Alberti, "Deviant Peer Behavior and Adolescent Delinquency: Protective Effects of Inhibitory Control, Planning, or Decision Making?," *J. Res. Adolesc.*, vol. 29, no. 3, pp. 682–695, Sep. 2019, doi: <https://doi.org/10.1111/jora.12405>

