

# Psikoedukasi untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja Di SMKS 1 Sidoarjo

Oleh:

Yosephira Hanni / 202030100027

Widyastuti, M.Psi., Psikolog

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juni 2024



# Pendahuluan

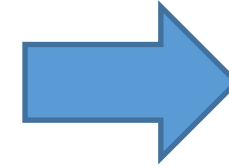
- Remaja adalah masa perkembangan yang sangat penting, dan itu masa transisi antara anak-anak dan masa dewasa yang penuh dengan tanggung jawab dan kesulitan hidup. Banyak informasi telah diketahui tentang karakteristik fisik dan psikologis remaja. Remaja mulai mengalami perubahan secara fisik, seperti perubahan postur, bentuk wajah, dan fungsi reproduksi. Secara psikologis, mereka juga mulai mengalami dinamika mental dalam hal mencari identitas, adaptasi, komunikasi, dan masalah dengan ketertarikan lawan jenis [1]
- Remaja yang tidak dapat mengelola emosinya maka lebih banyak kemungkinan mengalami depresi dan kemarahan, yang berkontribusi pada kenakalan remaja dan kesulitan akademis Santrock (2007). Remaja yang memiliki regulasi emosi rendah tidak dapat mengendalikan emosi mereka, tidak dapat mengendalikan emosi negatif mereka, maka emosi negatif bisa mengambil alih keputusan mereka [10].
- Pada penelitian terdahulu, ditemukan bahwa ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi menyebabkan perilaku negatif seperti penggunaan narkoba atau ganja, putus sekolah, apatis, dan bunuh diri. Studi yang dilakukan oleh Komala et al. (2020) di Universitas Sebelas Maret (USM) yang melibatkan universitas di 35 negara menunjukkan bahwa 20 hingga 26 persen remaja di bawah usia 21 tahun mengalami stres akut, termasuk kemarahan. Anak-anak dan remaja mengalami efek negatif ini lebih lama daripada orang dewasa [13].

# Pendahuluan

Regulasi emosi adalah tindakan yang dilakukan secara sadar atau tidak sadar oleh seseorang untuk mempertahankan, meningkatkan atau memperkuat emosi positif atau negatif, menurut Gross dan Thompson (2007:8).

Berdasarkan hasil need assesment yang menggunakan metode wawancara dengan guru BK mendapati bahwa siswa kelas 10 di SMKS 1 Sidoarjo menunjukkan perilaku seperti malas datang ke sekolah dengan alasan sedang punya masalah dengan orang tua di rumah, bertengkar dengan teman sebaya, sering bicara menggunakan nada tinggi dengan guru.

Berdasarkan permasalahan di atas dan adanya kebutuhan dalam menyelesaikan masalah, maka diperlukan adanya Upaya meningkatkan regulasi emosi, salah satu cara tersebut dapat melalui Psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan pemberian informasi dalam bentuk Pendidikan Masyarakat mengenai informasi yang berkaitan dengan psikologi atau informasi lain yang mempengaruhi kesejahteraan Masyarakat [16].



## Faktor-faktor:

- Usia
- Gender/jenis kelamin
- Pola asuh orang tua
- Pemahaman emosi
- Faktor individual

# Pertanyaan Penelitian(Rumusan masalah)

Mengetahui perbedaan regulasi emosi pada remaja sebelum dan setelah psikoedukasi.

# Metode

**Metode Penelitian :** Kuantitatif Eksperimental.

**Teknik Pengumpulan Data :** Kuesioner  
Menggunakan skala likert, dengan mengisi jawaban sangat sesuai(SS),sesui(S), tidak sesuai(TS), dan sangat tidak sesuai(STS).

**Populasi :** Siswa kelas 10 TKR (Teknik Kendaraan Ringan).  
**Purposive sampling :** pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan.  
**Sample:** 43 sampel

**Alat Ukur Penelitian :** Instrumen penelitian menggunakan skala regulasi emosi yang diadopsi dari penelitian Tria Yunita yang dikembangkan berlandaskan teori aspek regulasi emosi Gross (2014)

**-Skala *Regulasi emosi* :** Koefisien realibilitas alpha cronbach sebesar  $0,865 > 0,60$ .

**Teknik Analisis Data :** Korelasi Product Moment dengan bantuan software JASP versi 15.0

# Hasil

Test of Normality (Shapiro-Wilk)						
			W	p		
Total Pre Test	-	Total Post Test	0.965	0.219		

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Descriptives						
	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation	
Total Pre Test	43	105.140	7.608	1.160	0.072	
Total Post Test	43	102.302	9.099	1.388	0.089	

- Berdasarkan tabel Uji Normalitas menunjukkan asumsi data Shapiro Wilk signifikan  $p = 0.219 > 0.05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal dan akan menggunakan uji parametrik. Setelah uji normalitas terpenuhi selanjutnya peneliti melanjutkan uji hipotesis dan analisis deskriptif.

- Berdasarkan tabel analisis deskriptif di dapatkan nilai mean pada pretest 105.140 dan standar deviasi pretest sebesar 7.608 sedangkan nilai mean pada posttest 102.302 dan nilai standar deviasi posttest sebesar 9.099. Artinya data deskriptif menunjukkan adanya perubahan regulasi emosi setelah dilaksanakan psikoedukasi.

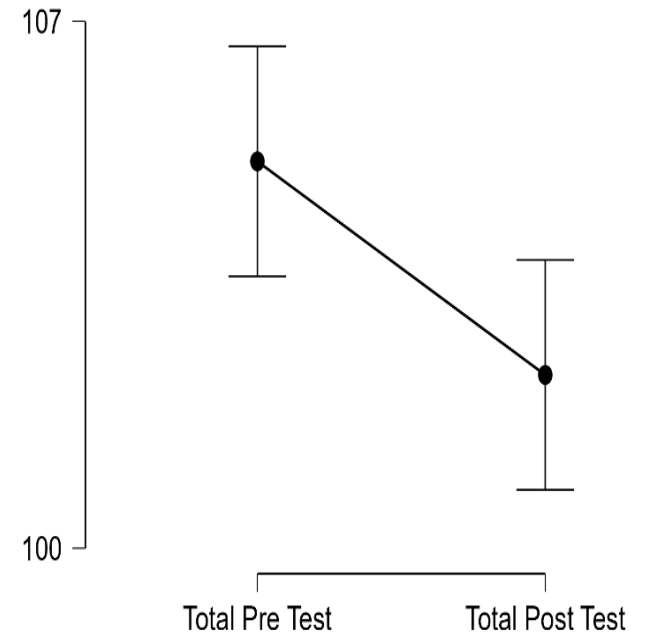
\*Deskripsi Responden Penelitian (N=100)

# Hasil

Paired Samples T-Test										
Measure 1		Measure 2	t	df	p	Mean Difference	SE Difference	Cohen's d	SE Cohen's d	
Total Pre Test	-	Total Post Test	2.651	42	0.011	2.837	1.070	0.404	0.131	

Note. Student's t-test.

- Berdasarkan tabel uji sample T-test menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat regulasi emosi siswa sebelum psikoedukasi dan sesudah psikoedukasi dengan perbedaan rerata 2.837 (Mean Difference), t score = 2.651 dan  $P = 0.011 < 0.05$  nilai Cohen's d menunjukkan adanya efek yang besar yaitu 0.404.



# Pembahasan

- Berdasarkan hasil analisis sample T-test menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat regulasi emosi sebelum dilaksanakannya dan sesudah psikoedukasi regulasi emosi,  $t \text{ score} = 2,651$  dan  $P = 0.011 >$  nilai Cohen's  $d$  menunjukkan adanya efek yang besar yaitu  $0.131$ . hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada regulasi emosi siswa sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Dimana diperoleh hasil post-test lebih rendah daripada hasil pre-test. Hasil ini berbanding terbalik dengan tujuan awal pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja yang diberikan kepada siswa kelas X SMKS 1 Sidoarjo tidak berpengaruh untuk meningkatkan regulasi emosi.
- Beberapa aspek program diidentifikasi dapat mempengaruhi partisipasi aktif peserta dan kehadiran serta keterlibatan yang berkelanjutan, seperti program pelatihan yang diberikan kepada fasilitator, manual program, fasilitasi rekan, pembicara tamu, konteks kelompok, susunan kelompok dan durasi serta waktu. Meskipun ada beberapa aspek yang memungkinkan terjadinya keterlibatan, aspek-aspek lain dianggap sebagai hambatan terhadap kedalaman dan kualitas partisipasi. Terdapat faktor internal, psikoedukasi dan kurangnya keinginan guna mengubah sikap atau kondisi yang sedang dialami, ini juga termasuk di pandang sebagai hambatan [19].



# Pembahasan

- Limitasi pada penelitian ini, Materi harusnya disampaikan melampaui pembelajaran pasif, dimana peserta hanya mendengarkan ceramah atau hanya melihat video yang durasinya cukup panjang. Seharusnya, penyampaian materi dengan cara ceramah dan video harus dibatasi maksimal 20 menit, untuk menghindari hilangnya minat dan perhatian para peserta [20]. Maka dari itu, peneliti perlu mencoba melakukan evaluasi terkait semua komponen yang harus diperhatikan. Hal tersebut, guna memberikan kelancaran dan hasil yang optimal dari psikoedukasi bagi para peserta.

# Temuan Penting Penelitian

- Ditemukan pada hasil analisis sample T-test menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat regulasi emosi sebelum dilaksanakannya dan sesudah psikoedukasi regulasi emosi,  $t$  score = 2,651 dan  $P = 0.011 >$  nilai Cohen's  $d$  menunjukkan adanya efek yang besar yaitu 0.131. hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada regulasi emosi siswa sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Dimana diperoleh hasil post-test lebih rendah daripada hasil pre-test. Hasil ini berbanding terbalik dengan tujuan awal pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada siswa.

# Manfaat Penelitian

- penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan literatur bagi para peneliti berikutnya yang akan melakukan penelitian dengan topik yang sama.
- Dijadikan bahan pertimbangan bagi peneliti yang akan melakukan penelitian, agar dapat memberikan intervensi dengan cara mengidentifikasi masalah dengan baik terlebih dahulu, dan menyesuaikan dengan kondisi subjek.

# Referensi

- [1] S. M. P. Negeri and D. I. Makassar, “Psikoedukasi regulasi emosi remaja pada siswa smp negeri di makassar,” vol. 1, no. 5, pp. 454–460, 2023.
- [2] D. Pratama and Y. Puspita Sari, “Karakteristik Perkembangan Remaja.”
- [3] L. B. Muawanah, F. Psikologi, and H. Pratikto, “Kematangan Emosi, Konsep Diri Dan Kenakalan Remaja,” 2012. [Online]. Available: <http://koranmontera.com/>
- [4] N. Hidayah *et al.*, “Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja,” Vol, 12, No.1, 2023.
- [5] “Taufik Akbar R, “ Jurnal Ilmu Perilaku” Vol, 2, No. 2, 2018: 75-88”.
- [6] F. N. Anggraini, W. Maryam, G. R. Affandi, M. Sidoarjo, and F. N. Anggraini, “Psikoedukasi keterampilan regulasi emosi pada siswa smp,” 2023.
- [7] D. Basaria, “Gambaran Kecerdasan Emosi pada Remaja di Pulau Jawa dan Bali,” 2019.
- [8] H. Hasmarlin, “Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja Self-Compassion and Emotion Regulation In Adolescence”, doi: 10.24014/jp.v14i2.7740.
- [9] “Proses Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self Injury The Emotion Regulation Process Of Adolescence With Self Injury Behaviour.”
- [10] S. Putryani *et al.*, “Perilaku Agresif Siswa Dilihat Dari Regulasi Emosi”.

# Referensi

- [11] “A. Maesaroh, Evi Afiati, and Rahmawati, “ Profil Regulasi Emosi dan Implikasinya Bagi Bimbingan dan Konseling” Vol, 2, No. 2, 2022, Hlm. 209-216”.
- [12] “H. Hasmalin and Hirmaningsih, “Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki dan Perempuan”.
- [13] Y. N. Farid and P. Y. Wulandari, “Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Awal,” vol. 2, no. 1, pp. 445–455, 1851.
- [14] E. E. Lase and R. O. Tumanggor, “Psikoedukasi Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa SMP Strada Slamet Riyadi Tangerang,” vol. 4, no. 3, pp. 625–629, 2024.
- [15] Hasmawati, W. Suarni, and I. Sriwaty, “Regulasi emosi terhadap perilaku agresif remaja laki-laki,” *Jurnal Sublimapsi*, vol. 4, no. 2, pp. 275–282, 2023.
- [16] T. Luckytasari and I. Herani, “Do Emotion Regulation’s Matters?: Efektivitas Psikoedukasi Regulasi Emosi pada Peserta Didik Kelas X SMA,” *Seminar Nasional Psikologi*, vol. 2022, no. November, pp. 68–76, 2022.
- [17] T. Yunita Sari and B. dan Konseling, “Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi Pada Peserta Didik Smk Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi Pada Peserta Didik Smk Najlatun Naqiyah.”
- [18] N. Z. Situmorang, S. Urbayatun, and U. A. Dahlan, “Regulasi Emosi Berpengaruh pada Perilaku Agresif Siswa SMA,” vol. 15, no. 1, pp. 7–12, 2022, doi: 10.35134/jpsy165.v15i1.143.
- [19] A. Higgins *et al.*, “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keterlibatan Peserta dengan Grup Psikoedukasi : Perspektif Multipihak,” pp. 539–551, 2022.
- [20] C. Deering, “Maximizing the Effectiveness of Psychoeducational Groups,” *Journal of Counselor Practice*, vol. 14, no. 2, pp. 1–30, 2024, doi: 10.22229/aws6739303.

