

## Psychoeducation to Improve Emotion Regulation in Adolescents [Psikoedukasi untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja Di SMKS 1 Sidoarjo]

Yosephira Hanni<sup>1)</sup> Widyastuti<sup>2\*</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*[202030100027@umsida.ac.id](mailto:202030100027@umsida.ac.id); [wiwid@umsida.ac.id](mailto:wiwid@umsida.ac.id)

**Abstract.** *During adolescent development, individuals try to recognize themselves. At this time individuals enter a period of storm and stress. Improper emotion regulation skills will make adolescents tend to follow their emotions in various actions, causing unwanted things to happen, such as skipping class, fighting with friends, fighting teachers who harm themselves and the surrounding environment. This study aims to determine whether emotional regulation psychoeducation can improve emotional regulation in adolescents. The population in this study were 10th grade students with a total of 43 people. The research method used a quantitative experiment with a one group pretest-posttest design. Data collection was carried out using the Emotion Regulation Scale with good reliability ( $r=0.865$ ). Hypothesis testing using paired sample T- test technique. The results of this study showed a significance value in the hypothesis test of  $0.011 > 0.05$ , so that psychoeducation of emotional regulation itself was less effective in improving the regulation of adolescents. So it can be concluded that different interventions are needed to provide understanding or exposure to improve emotional regulation in students X SMKS 1 Sidoarjo.*

**Keywords** – Psychoeducation, Emotion regulation, Teenager.

**Abstrak.** *Pada masa perkembangan remaja, individu berusaha untuk mengenali dirinya. Pada masa ini individu memasuki masa badai dan stres. Kemampuan pengaturan emosi yang tidak tepat akan membuat remaja cenderung mengikuti emosinya dalam berbagai tindakan sehingga menimbulkan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan, seperti membolos, berkelahi dengan teman, melawan guru yang merugikan diri sendiri dan lingkungan sekitar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah psikoedukasi regulasi emosi dapat meningkatkan regulasi emosi pada remaja. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 10 dengan jumlah 43 orang. Metode penelitian menggunakan kuantitatif eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Regulasi Emosi dengan reliabilitas yang baik ( $r=0,865$ ). Pengujian hipotesis menggunakan teknik paired sample T- test. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi pada uji hipotesis sebesar  $0.011 > 0.05$ , sehingga psikoedukasi regulasi emosi itu sendiri kurang efektif guna meningkatkan regulasi para remaja. Maka dapat disimpulkan bahwa dibutuhkan intervensi yang berbeda untuk memberikan pemahaman atau pemaparan guna meningkatkan regulasi emosi pada siswa X SMKS 1 Sidoarjo.*

**Kata Kunci** – Psikoedukasi, Regulasi emosi, Remaja.

### I. 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]. Pada saat ini, mereka mengalami periode yang dikenal sebagai masa remaja atau pubertas. Pada saat ini, mereka mengalami periode yang dikenal sebagai masa remaja atau pubertas. Proses ketika seseorang mencapai kematangan seksual dan kemampuan bereproduksi dikenal sebagai pubertas. Mereka biasanya tidak ingin disebut sebagai anak-anak, tetapi jika mereka disebut sebagai orang dewasa, mereka juga belum siap untuk mengakui status orang dewasa[2].

Masa remaja adalah bagian penting dari siklus perkembangan seseorang karena merupakan fase transisi menuju masa dewasa. Saat ini, biologi, psikologi, dan sosial berubah. Selain itu, ini dapat menyebabkan konflik antara remaja dengan lingkungan mereka dan dengan diri mereka sendiri. Jika konflik ini tidak dapat diselesaikan dengan baik, akan berdampak buruk pada perkembangan remaja, termasuk masalah mental dan emosional. Remaja memiliki tanggung jawab perkembangan yang harus dipenuhi. Namun, beberapa remaja menghadapi kesulitan dalam

memenuhi tanggung jawab perkembangan tersebut. Menurut Saputro (2108) Remaja akan menghadapi banyak tantangan saat ini, yang akan mempengaruhi kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas perkembangan mereka. Ketidakmampuan remaja untuk menangani tantangan dengan baik dapat menyebabkan masalah kesehatan mental emosional.

Remaja akan terlibat dalam situasi yang lebih berisiko karena dinamika perkembangan psikologis mereka yang tidak terkendali. Jika remaja mampu menciptakan kerangka psikologis positif yang sehat untuk emosi dan konsep diri mereka, kemungkinan mereka untuk terlibat dalam masalah akan berkurang. Perkelahian remaja dapat disebabkan oleh sebab-sebab psikologis seperti konflik internal, perasaan tidak mampu, mudah frustrasi, emosi yang tidak stabil, dan tidak peka terhadap perasaan orang lain (Tambunan, 2001). Perilaku agresif sebagai mekanisme koping dapat diakibatkan oleh gangguan perilaku yang disebabkan oleh ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi dan perilaku yang relevan secara sosial[3]. Sarwono (2016) menyatakan Remaja di antara usia 15 dan 18 tahun memasuki masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang melibatkan perubahan psikologis dan sosial emosional. Karena itu, sulit bagi mereka untuk mengendalikan emosi mereka[4]. Menurut Whitlock & Schantz(2008) Kondisi emosi remaja digambarkan sebagai roller coaster emosi dan psikologis yang kadang-kadang sangat tinggi dan kadang-kadang sangat rendah[5].

Perilaku remaja dipengaruhi oleh perubahan mental yang terjadi seiring dengan pertumbuhan, dan hal ini dapat mengakibatkan tidak seimbangnya emosional saat membentuk hubungan sosial yang positif dan mencoba menemukan identitas diri, yang pada akhirnya dapat menyebabkan stres emosional. Masa remaja, terkadang disebut sebagai “badai dan stres”, adalah masa ketika orang belajar bagaimana menjalin hubungan dengan orang lain dengan cara memberi dan menerima. Hubungan akan mudah terbentuk jika setiap orang dapat berkomunikasi dan jujur. Kestabilan hidup di lingkungan yang terlalu banyak emosi dapat terganggu oleh ketidakseimbangan antara perubahan yang dialami remaja dan lingkungannya. Remaja dapat mengambil manfaat dari psikoedukasi untuk belajar mengendalikan emosi mereka. Ini adalah teknik yang diterapkan baik secara sengaja maupun tidak sengaja pada sebagian reaksi emosional, yang terdiri dari pengalaman dan perilaku emosional[6].

Purnama (2018) menegaskan bahwa, tergantung pada keadaan psikososial, elemen emosional remaja tidak diragukan lagi masih terus berubah. Baik perilaku positif maupun negatif sepanjang perkembangan identitas remaja dapat dipengaruhi oleh variabel emosi. Remaja mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi mereka karena mereka belum belajar bagaimana mengelola masalah dengan cara yang menguntungkan semua orang. Selain itu, mereka sering mengabaikan kepentingan orang lain demi kepentingan mereka sendiri[7]. Ada intensitas pada emosi, seperti yang dicatat oleh Hasan (2006). Situasi yang sama dapat menimbulkan reaksi emosional yang beragam pada banyak orang, dan reaksi emosional yang terlalu kuat dapat membuat seseorang kehilangan kendali[8]. Seperti yang dinyatakan oleh Thompson (2001) Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengelola emosi pada remaja saat menyelesaikan masalah[9]. Dari paparan di atas, maka regulasi emosi merupakan faktor penting dalam penelitian ini.

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].

Berdasarkan hasil need assesment yang menggunakan metode wawancara dengan guru BK mendapati bahwa siswa kelas 10 di SMKS X 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. Dari permasalahan tersebut, dapat disimpulkan bahwa siswa kelas 10 di SMKS X Sidoarjo membutuhkan psikoedukasi untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja. Tujuan dari penelitian adalah untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja siswa SMKS 1 Sidoarjo.

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). Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dalam situasi yang menekan, menurut Hendriani (2018:51). Menurut Reivich dan Shate (Hendriani, 2018:52), fokus dan tenang adalah dua teknik yang dapat membantu seseorang mengontrol emosinya[11]. Regulasi emosi adalah upaya untuk mempertahankan, menghambat, dan meningkatkan pengalaman emosional dan ekspresi mereka. Regulasi emosi yang dilakukan secara otomatis terjadi tanpa kesadaran dan perhatian, sedangkan regulasi emosi yang terkontrol dilakukan dengan tujuan yang jelas, membutuhkan usaha sadar, dan membutuhkan perhatian yang cukup[12].

Ronzi (2010) melakukan penelitian pada siswa MTs Darul Ulum Semarang dan menemukan 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].

Menurut Graetz and Roemer (2004), empat elemen digunakan untuk mengevaluasi kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosinya: (a) Acceptance of emotional response, yang berarti bahwa seseorang dapat menerima

peristiwa yang menyebabkan emosi negatif dan tidak merasa malu untuk mengalami emosi tersebut saat menghadapi tantangan; (b) Strategies of emotional regulation, yang berarti bahwa seseorang percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi mereka, (c) Keterlibatan dalam perilaku yang dituju-keterlibatan dalam perilaku yang memiliki tujuan-adalah kemampuan seseorang untuk menghindari emosi negatif yang dirasakannya sehingga ia dapat tetap fokus, berpikir, dan melakukan sesuatu dengan baik; (d) Pengendalian respon emosi-merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi yang dirasakan dan respon emosi yang ditampilkannya (respon fisiologis, perilaku, dan nada suara) sehingga ia dapat tetap fokus, berpikir, dan melakukan sesuatu Menurut Chang dalam buku Berk (2010), seperti yang dijelaskan dalam penelitian Farichah et al. (2019), anak-anak yang tidak memiliki kontrol emosi yang baik cenderung menjadi pesimis atau putus asa saat menghadapi masalah besar dalam hidupnya[14].

Regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa hal. Yang pertama adalah ikatan antara orang tua dan anak, yang sangat penting karena seiring bertambahnya usia anak, mereka membutuhkan dukungan dan kasih sayang orang tua (Salovey & Sluyter, 1997). Yang kedua adalah dibandingkan dengan anak laki-laki pada usia yang sama, anak perempuan berusia antara 7 dan 17 tahun lebih baik dalam mengingat emosi yang tidak menyenangkan. Kenyataan bahwa anak laki-laki secara alamiah lebih baik dalam mengendalikan emosinya adalah hal lain. Komponen ketiga adalah hubungan interpersonal. Salovey dan Sluyter (1997) menyatakan bahwa karena setiap orang dan hubungan memiliki tradisi dan perilaku keluarga yang unik, interaksi interpersonal dapat berdampak pada pengendalian emosi Menurut Brener & Salovey (1997) regulasi emosi dapat dipengaruhi beberapa faktor, yang pertama dari segi faktor usia, yang kedua dapat dipengaruhi dari segi jender atau jenis kelamin, yang ketiga pola asuh, yang keempat pemahaman mengenai emosi, dan yang terakhir adalah faktor individual[15].

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].

## II. METODE

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif eksperimental desain *the one group pretest-posttest* dengan metode yang digunakan dalam kegiatan tersebut adalah ceramah, diskusi dan pelatihan. Variabel-variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel tergantung yaitu untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja dan variabel bebas yaitu psikoedukasi. Pengambilan sampel menggunakan Teknik *purposive sampling*. Purposive sampling menurut Sugiyono (2018) adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas 10 TKR (Teknik Kendaraan Ringan) yang berjumlah 43 orang. Subjek penelitian yang digunakan yang digunakan dalam penelitian adalah siswa kelas X SMKS 1 Sidoarjo yang berjumlah 43 siswa.

Tabel 1. Tahap Pelaksanaan

Tahap-tahap pelaksanaan :	
Persiapan	Melakukan survey awal dan wawancara dengan pihak manajemen sekolah, terkait apa saja permasalahan yang ada di dalam lingkungan sekolah. Membuat janji temu untuk melaksanakan kegiatan dan menyelesaikan perizinan perihal pelaksanaan kegiatan tersebut.
Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pembukaan, pengenalan dan pengisian lembar informed consent</li> <li>- Pretest</li> <li>- Materi psikoedukasi regulasi emosi</li> <li>- Expressive writing</li> <li>- Tanya jawab</li> <li>- Penutup acara, pembagian doorprize, pemberian sertifikat</li> </ul>
Tahap akhir.	Posttest, pembuatan laporan kegiatan psikoedukasi.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner skala likert dengan pilihan jawaban terbagi menjadi 4 bagian, yaitu mulai dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Instrumen penelitian menggunakan skala regulasi emosi yang diadopsi dari penelitian Tria Yunita yang dikembangkan berlandaskan teori

aspek regulasi emosi Gross (2014)[17]. Koefisien realibilitas alpha cronbach sebesar  $0,865 > 0,60$ . Maka dari itu, instrumen skala regulasi emosi ini dapat disimpulkan valid dan reliabel

Instrumen penelitian diberikan kepada peserta untuk mengetahui gambaran tingkat regulasi emosi sebelum diberikan perlakuan psikoedukasi untuk meningkatkan regulasi emosi dan sesudah diberikan perlakuan psikoedukasi untuk meningkatkan regulasi emosi.

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.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji asumsi dilakukan pertama kali sebelum melakukan uji hipotesis. Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini berupa uji normalitas untuk mengetahui sebaran data penelitian. Hasil uji normalitas tertera dalam tabel 1.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

<b>Test of Normality (Shapiro-Wilk)</b>		<b>W</b>	<b>p</b>
Total Pre Test	- Total Post Test	0.965	0.219

*Note.* Significant results suggest a deviation from normality.

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.

Tabel 3. Hasil Analisis Descriptive

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

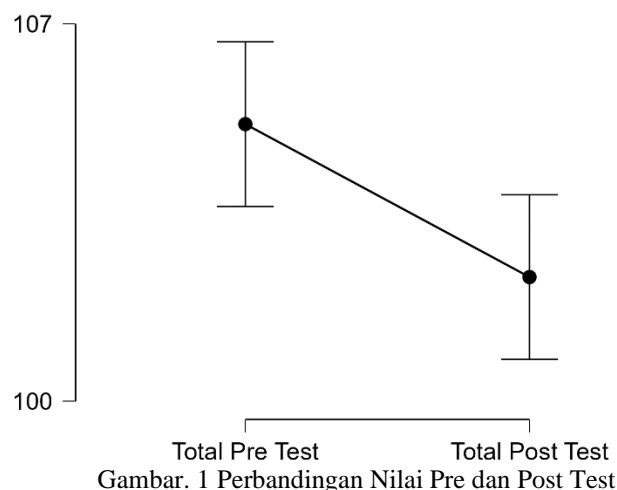
Berdasarkan tabel analisis deskriptif di dapatkan nilai mean pada *pretest* 105.140 dan standar deviasi *pretest* sebesar 7.608 sedangkan nilai mean pada *posttest* 102.302 dan nilai standar deviasi *posttest* sebesar 9.099. Artinya data deskriptif menunjukkan adanya perubahan regulasi emosi setelah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

Table 4. Uji hipotesa

<b>Paired Samples T-Test</b>								
<b>Measure 1</b>	<b>Measure 2</b>	<b>t</b>	<b>df</b>	<b>p</b>	<b>Mean Difference</b>	<b>SE Difference</b>	<b>Cohen's d</b>	<b>SE Cohen's d</b>
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 0.131.



Gambar. 1 Perbandingan Nilai Pre dan Post Test

## PEMBAHASAN

Berdasarkan 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. 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.

Dalam pelaksanaan psikoedukasi ada beberapa komponen yang harus di perhatikan, antara lain topik, tujuan, waktu, tata ruang, materi, prosedur, media, evaluasi, dan sumber. Hal tersebut harus di persiapkan dengan baik agar psikoedukasi dapat memberikan hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian. dari segi waktu, pelaksanaan tidak dilakukan sesuai dengan jadwal yang sudah direncanakan di karenakan pemateri yang datang sedikit lebih terlambat , sehingga peserta sudah menunggu, lelah lalu mulai tidak kondusif[18]. 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].

Menurut Holland (2021) ranah pembelajaran afektif sering dianggap sebagai ranah yang sulit dipahami, karena melibatkan komponen yang menantang, seperti adanya perubahan sikap, keyakinan dan nilai-nilai itu mungkin menghalangi perubahan atau bahkan menghalangi peserta untuk aktif dalam proses pembelajaran. Konselor hendaknya mempertimbangkan bagaimana sikap dan keyakinan masing-masing para peserta kelompok yang dapat mempengaruhi kesiapan mereka untuk belajar dan kemampuan mereka untuk menyerap atau berpartisipasi dalam komponen kognitif dan perilaku kelompok London&Sessa (2007). Misalnya, individu yang terlibat ke dalam kelompok manajemen kemarahan mungkin percaya bahwa bagi mereka suatu kemarahan adalah hal yang wajar, sesuai dengan identitasnya, atau disebabkan oleh masalah eksternal, misalnya menentang motivasi untuk mengubah perilaku mereka sendiri Sanderfer&Johnson (2015) [19].

Pemateri dan tim harus merenungkan metode pengajaran apa yang terbaik untuk menyampaikan isinya. Biasanya materi di sampaikan secara didaktik atau ceramah Champe&Rubel (2012). Klip video juga bantu mengilustrasikan dan menerapkan konsep tersebut dan melibatkan peserta dalam materi Mayer (2013). Menurut Brown (2018). 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].

Brown (2018) memberikan diskusi yang sangat bagus tentang cara melakukan pendekatan dan pengelolaan kelompok psikoedukasi. Brown menekankan pentingnya pengakuan para peserta pada awal pelaksanaan atau saat berjalannya psikoedukasi, memberikan kesempatan pada peserta untuk mengungkapkan perasaannya dan ekspektasinya terhadap psikoedukasi tersebut. Bahkan, sebelum psikoedukasi dimulai, di sarankan untuk melakukan refleksi pada keyakinan dan sikap peserta saat mereka siap mempertimbangkan untuk menyerap informasi baru. Latihan reflektif, menumbuhkan kesiapan untuk belajar dengan membiarkan peserta untuk memanfaatkan emosi mereka dan meningkatkan kesadaran diri, sambil mempertimbangkan relevansi materi dengan kehidupan mereka sendiri, Joshi (2021) [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.

## VII. SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan psikoedukasi yang telah dilakukan pada siswa kelas X SMKS 1 Sidoarjo mengenai meningkatkan regulasi emosi tidak terbukti efektivitasnya. Tidak terjadi peningkatan regulasi emosi pada remaja siswa kelas X SMKS 1 Sidoarjo yang telah mengikuti psikoedukasi. Hasil ini menunjukkan bahwa dibutuhkan intervensi yang berbeda untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja siswa kelas X SMKS 1 Sidoarjo.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian, dan dukungan pada saat penelitian berlangsung. Terima kasih pada subjek penelitian yang telah bersedia terlibat dalam penelitian ini. Terima kasih juga saya sampaikan, kepada rekan-rekan yang turut membantu dalam pengambilan data penelitian ini.

## 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".
- [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. Farih 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.

**Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*