**Results**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Paired Samples T-Test** | | | | | | | | |
| **Measure 1** |  | **Measure 2** | **t** | **df** | **p** | **Mean Difference** | **SE Difference** | **Cohen's d** |
| Regulasi Emosi Pre-Test | - | Regulasi Emosi Post-Test | -1.410 | 46 | 0.165 | -0.979 | 0.694 | -0.206 |
| VSA (Pre-Test) | - | VSA (Post-Test) | 0.634 | 46 | 0.529 | 0.191 | 0.302 | 0.092 |
|  | | | | | | | | |
| *Note.*  Student's t-test. | | | | | | | | |

**Paired Samples T-Test**

**Assumption Checks**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Test of Normality (Shapiro-Wilk)** | | | | |
|  |  |  | **W** | **p** |
| Regulasi Emosi Pre-Test | - | Regulasi Emosi Post-Test | 0.970 | 0.267 |
| VSA (Pre-Test) | - | VSA (Post-Test) | 0.952 | 0.050 |
|  | | | | |
| *Note.*  Significant results suggest a deviation from normality. | | | | |

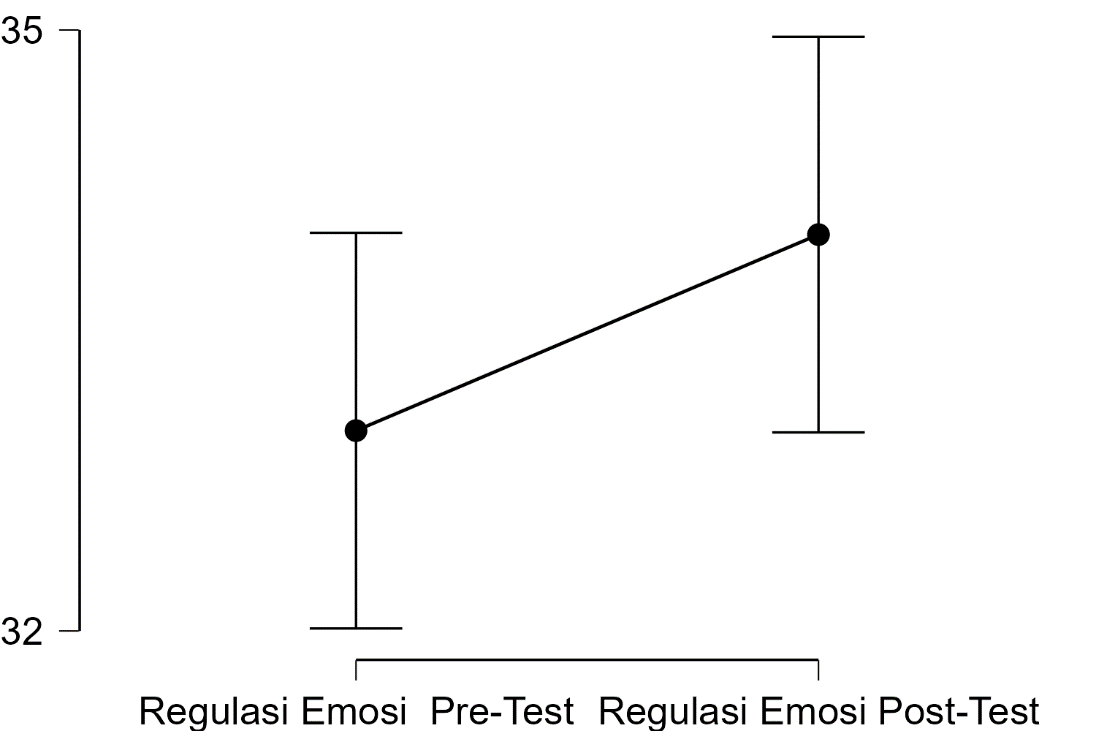
Pengecekan asumsi normalitas data (Shapiro-Wilk) tidak signifikan p = 0.267 > 0.05 dan dan p = 0.050 > 0.05. Hal ini menandakan data terdistribusi normal.

**Descriptives**

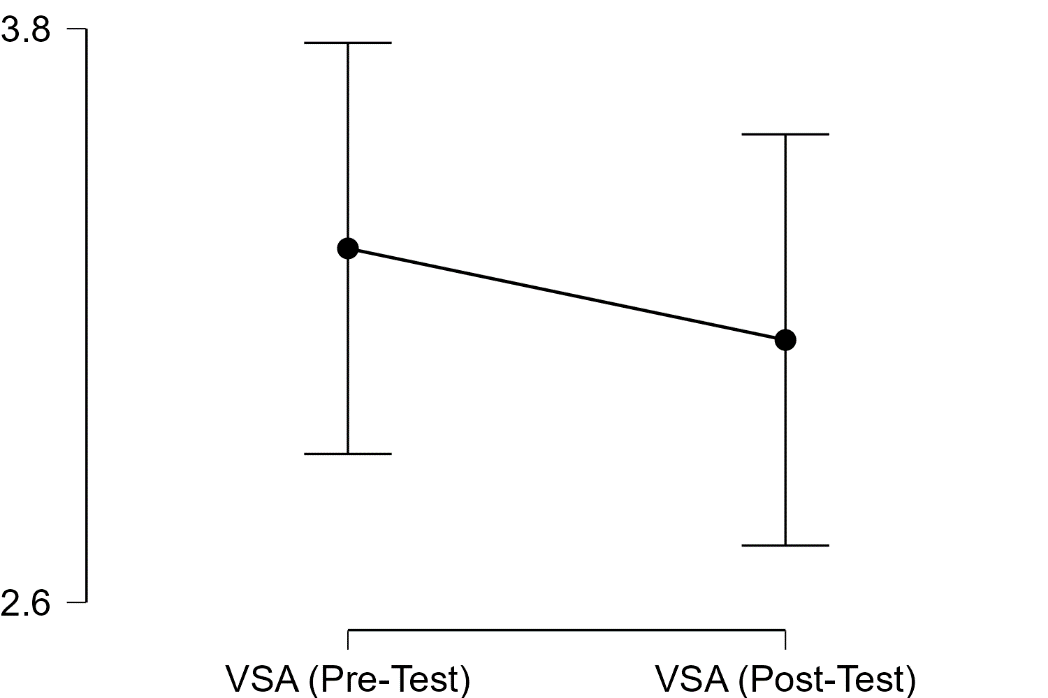
|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Descriptives** | | | | | |
|  | **N** | **Mean** | **SD** | **SE** | **Coefficient of variation** |
| Regulasi Emosi Pre-Test | 47 | 33.000 | 3.470 | 0.506 | 0.105 |
| Regulasi Emosi Post-Test | 47 | 33.979 | 4.632 | 0.676 | 0.136 |
| VSA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

**Descriptives Plots**

**Regulasi Emosi Pre-Test - Regulasi Emosi Post-Test**



**VSA (Pre-Test) - VSA (Post-Test)**



* Data deskriptif dan plot menunjukkan adanya peningkatan regulasi diri setelah program pelatihan Goal Setting dilaksanakan. Berdasarkan hasil analisis, partisipan secara rata-rata menunjukkan bahwa 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. 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.