

## ***Do Emotion Regulation's Matters?: Efektivitas Psikoedukasi Regulasi Emosi pada Peserta Didik Kelas X SMA***

**Tamara Luckytasari<sup>1</sup>, Ika Herani<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>, Departemen Psikologi Universitas Brawijaya

[tamarals12@student.ub.ac.id](mailto:tamarals12@student.ub.ac.id)<sup>1</sup>, [herani@ub.ac.id](mailto:herani@ub.ac.id)<sup>2</sup>

### **Abstract**

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. At this age, individuals tend to experience socio-emotional changes. Individuals who cannot manage emotions will undoubtedly harm themselves and the surrounding environment. This activity aims to see the effectiveness of the implementation of psychoeducation regarding emotional regulation given to class X students. The performance of psychoeducation is carried out through the provision of lecturing by providing material presentations, focus group discussions on completing case studies, and crossword puzzle games. The research method used to see the effectiveness of psychoeducational activities is a quasi-experimental one-group pretest-posttest design. A total of 157 students participated in this activity. This action resulted that psychoeducation could improve understanding related to emotion regulation because there was an effective increase in the posttest score against the pretest.

**Keywords:** Adolescence, Emotion Regulation , Psychoeducation

### **Abstrak**

Masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada usia ini individu cenderung mengalami perubahan sosioemosi. Individu yang kurang mampu mengelola emosi tentu akan memberikan dampak negatif bagi dirinya dan lingkungan sekitarnya. Kegiatan ini bertujuan untuk melihat efektivitas pelaksanaan psikoedukasi mengenai regulasi emosi yang diberikan kepada peserta didik kelas X. Pelaksanaan psikoedukasi dilakukan melalui pemberian lecturing dengan pemberian presentasi materi, focus group discussion untuk menyelesaikan studi kasus, dan permainan teka-teki silang. Metode penelitian yang digunakan untuk melihat efektivitas kegiatan psikoedukasi yaitu kuasi eksperimental dengan rancangan one-group pretest-posttest design.. Sejumlah 157 peserta didik menjadi partisipan dalam kegiatan ini. Hasil dari kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pemahaman mengenai regulasi emosi setelah diberikannya psikoedukasi sehingga penggunaan psikoedukasi secara efektif dapat meningkatkan pemahaman terkait regulasi emosi.

**Kata kunci:** Psikoedukasi, Regulasi Emosi, Remaja

## **1. Pendahuluan**

Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada proses ini tentu individu akan merasakan perubahan perkembangan baik secara biologis maupun psikologis. Secara psikologis bentuk perubahan yang terjadi pada remaja adalah perubahan sosioemosional, dimana remaja memiliki ketegangan emosi yang cukup tinggi. Hall (dalam Yusuf & Kristiani, 2017) mengungkapkan bahwa remaja umumnya mengalami konflik yang kompleks, sehingga masa remaja sering dikenal dengan masa “*storm and stress*”. Masa SMA termasuk kedalam usia remaja dimana rata-rata usia peserta didik SMA

berada pada usia 14-18 tahun. Sehingga tak jarang ditemui beberapa permasalahan yang umum dilakukan oleh para remaja yang tengah menempuh sekolah utamanya di SMA.

Seringkali diusia remaja individu mengalami perubahan suasana hati dan emosi negatif yang kurang stabil. Perubahan suasana hati ini yang menyebabkan naik turunnya emosi positif maupun emosi negatif secara fluktuatif. Intensitas emosi yang terlalu tinggi dapat membuat individu kehilangan kontrol. Berdasarkan hal tersebut kemudian kebanyakan remaja tidak bisa secara efektif mengelola emosinya (Steinberg, 2014, dalam Amira & Mastuti, 2021). Sebagai hasilnya, remaja rentan dengan depresi, amarah dan regulasi emosi yang buruk akan memicu masalah seperti kesulitan akademik, penyalahgunaan narkoba, kenakalan remaja, dan gangguan makan (Santrock, 2014, dalam Amira & Mastuti, 2021). Kebiasaan remaja dalam menguasai berbagai emosi negatif dapat membuat remaja mampu mengontrol emosi dalam berbagai situasi.

Menurut pemaparan Gross & Thompson (2007, dalam Hasmarlin & Hirmaningsih, 2021) regulasi emosi dapat dipahami sebagai proses intervensi secara sadar maupun tidak sadar terhadap pengalaman emosional yang memungkinkan perubahan pengalaman dan ekspresi afek dari respons natural menjadi respons lain yang lebih efektif. Kegagalan regulasi emosi muncul pada beragam gangguan psikiatri seperti depresi mayor, bipolar, kecemasan, dan *borderline* (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010). Berdasarkan hasil *need assesment* ditemukan bahwa ditemukan bahwa peserta didik kesulitan dalam memahami emosi yang dirasakan sehingga terdapat sebanyak 98 peserta didik mengaku sering mengalami *stress*, kemudian sebanyak 102 peserta didik merasa permasalahan yang mereka alami sering kali mengganggu aktivitasnya sehari-hari. Akan tetapi pada penyelesaiannya mereka cenderung memilih untuk memendam segala emosi yang dirasakan daripada berusaha untuk mengelola emosi tersebut. Selain itu dampak negatif yang juga muncul adalah terdapat beberapa peserta didik yang melakukan *self-harm* saat mendapati dirinya dalam emosi negatif. Hal ini sesuai dengan penjelasan Gratz dan Roemer (2008) bahwa ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi berhubungan dengan *deliberate self-harm*. Minimnya kemampuan individu mengelola emosi yang sedang dirasakan terutama diusia remaja akan memberikan dampak buruk bagi individu tersebut dan juga lingkungan sekitarnya

Berdasarkan adanya kebutuhan dalam penyelesaian terkait permasalahan tersebut maka diperlukan adanya upaya untuk meningkatkan regulasi emosi yang tepat sehingga dapat meminimalisir munculnya perilaku disregulasi emosi pada peserta didik utamanya kelas X. Hal yang kemudian dapat dilakukan adalah dengan memberikan program intervensi psikologi berbentuk psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan pengembangan dan pemberian informasi dalam bentuk pendidikan masyarakat mengenai informasi yang berkaitan dengan psikologi

atau informasi lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikososial masyarakat (Stuart, 2013, dalam Sutinah, 2020). Individu dengan regulasi emosi yang tinggi akan mampu berperilaku dengan benar dan menguntungkan dirinya sendiri dan orang lain seperti bekerjasama, menolong, bersahabat, berbagi dan sebagainya. Tetapi lain halnya dengan individu yang memiliki regulasi emosi rendah akan memunculkan dampak negatif dari ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi karena kurang memahami emosi yang dirasakan dan memahami kejadian yang ia alami sehingga menyebabkan kesulitan melakukan modifikasi emosi dalam melakukan penyelesaian masalah yang dihadapi, selain itu regulasi emosi juga dapat digunakan untuk memodulasi pengalaman emosi positif maupun negatif (Robertson, Daffern, & Bucks, 2012, dalam Yusuf & Kristiana, 2017). Tujuan dari kegiatan penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas penggunaan metode psikoedukasi dalam penyampaian terkait regulasi emosi pada peserta didik kelas X SMA.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dengan metode kuasi eksperimental yang menggunakan rancangan desain *one-group pretest-posttest design*. Pada desain ini hanya terdapat satu kelompok tanpa pemberian perilaku kontrol. Hasil perbedaan dilihat dari perbandingan skor sebelum dan sesudah diberikan perlakuan intervensi psikoedukasi. Berikut ini gambaran rancangan intervensi:

Tabel 1  
 Rancangan Intervensi

<b>Kelompok</b>	<b>Pretest</b>	<b>Perlakuan</b>	<b>Posttest</b>
<b>Eksperimen</b>	Y1	X	Y2

Keterangan:

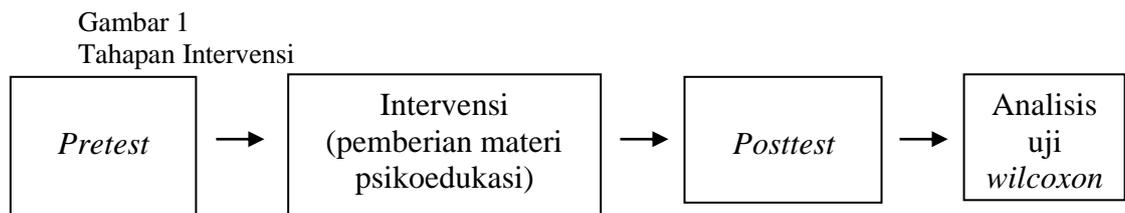
Y1 = Skor *pretest* sebelum psikoedukasi

X = Perlakuan berupa psikoedukasi regulasi emosi

Y2 = Skor *posttest* setelah psikoedukasi

Rancangan intervensi pada tabel 1 dilakukan dengan melihat perbandingan antara skor yang didapatkan oleh peserta didik sebelum diberikan perlakuan intervensi psikoedukasi dengan skor yang didapatkan setelah diberikannya perlakuan intervensi psikoedukasi. Seluruh partisipan yang mengikuti kegiatan ini telah menyetujui untuk mengikuti keseluruhan kegiatan dan dibuktikan dengan mengisi *informed consent*. Prosedur pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan pemberian pretest pada pertemuan awal, pemberian intervensi berupa materi dan stimulus permainan sebanyak 2 kali pertemuan dalam 2 minggu, kemudian setelahnya pemberian *posttest*. Data yang telah diperoleh dari pemberian pretest dan posttest dianalisis menggunakan analisis statistika uji *wilcoxon* untuk mengetahui apakah terdapat

perubahan signifikan dari pemberian psikoedukasi yang telah diberikan. Berikut ini gambaran tahapan proses intervensi psikoedukasi:



Pada saat pelaksanaan psikoedukasi terdapat sejumlah 157 peserta didik yang mengikuti keseluruhan rangkaian kegiatan dimulai dari pretest, pemberian intervensi pertama, pemberian intervensi kedua, dan posttest. Berikut ini penjelasan tabel demografi partisipan:

Tabel 2  
Gambaran partisipan berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	72	45,9
Perempuan	85	54,1
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menunjukkan gambaran partisipan berdasarkan jenis kelamin, yang terdiri dari laki-laki berjumlah 72 orang (45,9%), dan perempuan 85 orang (54,1%). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa partisipan berjenis kelamin perempuan jumlahnya lebih banyak dari partisipan berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 3  
Gambaran partisipan penelitian berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Persentase
14	10	6,4
15	106	67,5
16	40	25,5
17	1	,6
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>100</b>

Pada tabel 3 dapat diketahui bahwa partisipan kegiatan ini berada pada usia 14-17 tahun yang terdiri dari 10 peserta didik berusia 14 tahun (6,4%), 106 peserta didik berusia 15 tahun (67,5%), 40 peserta didik berusia (25,5%), dan 1 peserta didik berusia 17 tahun (0,6%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa partisipan terbanyak ada pada usia 15 tahun.

Program psikoedukasi ini dilaksanakan dengan durasi waktu 40 menit pada setiap pertemuan dan berlangsung selama 2 pekan. Penyampaian program psikoedukasi dilakukan dengan metode *lecturing* yaitu memberikan materi terkait emosi dan regulasi emosi beberapa pembahasan yang diberikan seperti proses, jenis-jenis, strategi, dan bentuk permasalahan

yang sering kali ditemui di kehidupan sehari-hari. Kemudian partisipan secara berkelompok akan diberikan permainan teka-teki silang terkait pertanyaan mengenai emosi. Pada pelaksanaannya peserta didik akan melakukan diskusi secara *focused group discussions* untuk membahas mengenai studi kasus mengenai regulasi emosi yang terjadi di kehidupan sehari-hari. Pemberian stimulus berupa permainan teka-teki silang dan studi kasus ini diberikan setelah peserta didik mendapat materi. Hasil dari uji statistik terkait *pretest* dan *posttest* akan digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan mengenai efektivitas penggunaan intervensi psikoedukasi dalam meningkatkan pentingnya regulasi emosi yang tepat pada peserta didik. Analisis statistik digunakan dengan bantuan SPSS versi 25.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### Hasil

Analisis data *pre-test* dan *post-test* terkait efektivitas penggunaan program intervensi psikoedukasi mengenai regulasi emosi pada program ini menggunakan metode analisis uji statistik uji *wilcoxon* dan *paired sample t-test*.

Tabel 4

Uji *Wilcoxon*

	N	Mean Rank	Sum of Rank
<b>POST TEST</b> – Negative Ranks	25 <sup>a</sup>	40,54	1013,50
<b>PRE TEST</b> Positive Ranks	94 <sup>b</sup>	65,18	6126,50
Ties	38 <sup>c</sup>		
Total	157		

a. POST TEST < PRE TEST

b. POST TEST > PRE TEST

c. POST TEST = PRE TEST

Berdasarkan hasil analisis uji *wilcoxon* pada tabel 4, dapat dipahami bahwa pada item *positive ranks* selisih positif antara *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan sebanyak 94 peserta didik pada nilai *pre-test* dan *post-test* dengan rata-rata peningkatan sebesar 65,18. Selanjutnya, untuk item *negative ranks* selisih negatif antara *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya penurunan sebanyak 25 peserta didik pada nilai *pre-test* dan *post-test* dengan rata-rata penurunan sebesar 40,54. Kemudian, pada item *ties* terdapat sebanyak 38 peserta didik yang memiliki kesamaan nilai *pre-test* dan *post-test*. Hasil ini merupakan perbandingan dari sebelum diberikannya perlakuan intervensi psikoedukasi dengan setelah diberikan intervensi psikoedukasi.

Tabel 5  
 Uji Signifikansi *Wilcoxon*

	POST TEST - PRE TEST
Z	-6,870 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

*Output* tabel 5 diketahui bahwa Asymp. Sig. (2-tailed bernilai .000 yang mana  $< 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan hasil ini pula dapat dipahami bahwa terdapat pengaruh positif dari penggunaan metode intervensi psikoedukasi terhadap pemahaman peserta didik mengenai regulasi emosi. Sehingga pada dasarnya, pemberian psikoedukasi dapat secara efektif untuk meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai pentingnya regulasi emosi yang tepat.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis statistika menggunakan uji wilcoxon diperoleh nilai bahwa Asymp. Sig. (2-tailed bernilai .000 yang mana  $< 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Adanya perlakuan psikoedukasi membawa peningkatan secara signifikan pada hasil *post-test* dimana terdapat sebanyak 94 peserta didik dengan rata-rata peningkatan sebesar 65,18. Peningkatan ini disebabkan karena terjadi proses pembentukan pemahaman baru terkait regulasi emosi sehingga meningkatkan pengetahuan peserta didik. Hasil ini sejalan dengan temuan Winarsunu dan Saraswati (2020) dimana pemberian psikoedukasi dapat meningkatkan regulasi emosi pada guru pendamping khusus (GPK). Supraktiknya (2011, dalam Winarsunu & Saraswati, 2020) juga mengungkapkan bahwa psikoedukasi pada prosesnya dapat meningkatkan pemahaman dan *life skill* suatu kelompok masyarakat.

Meskipun begitu, terdapat penurunan skor *pretest* dan *posttest* pada sebanyak 25 peserta didik dengan rata-rata penurunan sebesar 40,25, setelah pemberian psikoedukasi hal ini dapat disebabkan karena pemberian intervensi menggunakan psikoedukasi dengan metode *lecturing* dengan memberikan materi kurang menarik minat mereka dalam menyimak dengan sungguh-sungguh. Kemudian, ada kemungkinan bahwa peserta didik mengisi secara asal pada *posttest*, maka dari itu perlu adanya pendampingan lebih lanjut untuk memastikan penyebab utama terjadinya penurunan pada peserta didik tersebut. Goleman (dalam Yusuf & Kristiana, 2017) menjelaskan bahwa individu yang mampu dalam meregulasi emosi secara adaptif akan membuat individu terhindar kondisi yang mungkin membuat individu merasa kesulitan bila

tidak dapat mengelola emosinya karena munculnya dampak negatif dari perilaku yang muncul akibat ketidakmampuan dalam mengendalikan impuls emosi. Maka dari itu, perlu untuk dilakukan pendekatan lebih lanjut kepada para peserta didik karena apabila mereka tidak memahami dengan baik mengenai regulasi emosi dapat menimbulkan dampak negatif seperti perilaku *self injury*. Tentu dalam hal ini, jika seorang individu memiliki kemampuan untuk melakukan regulasi emosi yang baik maka individu tersebut mampu berperilaku sesuai dengan harapan lingkungannya.

Sementara itu, sebanyak 38 orang memiliki skor yang sama pada *pretest* dan *posttest* hal ini dapat disebabkan karena proses psikoedukasi yang dilakukan dengan durasi waktu 40 menit yang cukup singkat kurang memberikan pendekatan terkhusus kepada peserta didik sehingga pada proses diskusi hanya ada beberapa peserta didik yang melakukan tanya jawab. Hal ini sangat memungkinkan masih terdapat peserta didik yang sebetulnya masih kurang memahami tetapi enggan untuk bertanya karena durasi waktu tersebut ataupun karena belum terpikirkan. Disisi lain, hasil skor yang sama ini pada dasarnya ada diangka yang cukup tinggi yaitu dengan skor 7 dan 8. Menurut Goldman & Quinn (1998) mengemukakan bahwa teori psikoedukasi dapat diartikan sebagai suatu proses campur tangan yang dapat dilakukan pada individu, kelompok, serta keluarga dengan fokus dengan tujuan untuk dapat mendidik atau memberikan pemahaman kepada partisipan terkait dengan berbagai tantangan signifikan yang berhubungan dalam kehidupan, membantu partisipan mengembangkan keterampilan *coping* untuk menghadapi sebuah permasalahan. Sehingga, pemberian psikoedukasi pada dasarnya hanya memberikan pemahaman baru bagi peserta didik, namun tidak dapat melihat secara spesifik terkait perubahan perilaku strategi regulasi emosi yang dilakukan peserta didik karena hanya dilakukan sebanyak dua kali. Akan tetapi, pemberian psikoedukasi ini diharapkan mampu memberikan gambaran dalam mengaplikasikan bentuk strategi regulasi yang adaptif ketika peserta didik sedang berada dalam permasalahan yang menimbulkan emosi negatif dan berdampak pada terganggunya aktivitas mereka.

Hasil dari temuan kegiatan ini juga sejalan dengan penelitian milik Firdaus, et al (2022) yang mana pada dasarnya kegiatan psikoedukasi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai emosi dan cara mengelola emosi dengan baik. Menurut Gross dan John (dalam Syahadat, 2013) di dalam penentuan sikap dan perilaku yang tepat, penilaian emosi individu sangat diperlukan untuk tercapainya keseimbangan emosi. Sehingga, penilaian emosi adalah salah satu upaya penting agar individu mampu membedakan emosi yang dirasakan dan mengidentifikasi stimulus yang memunculkan emosi tersebut sehingga perilaku yang muncul sebagai reaksi stimulus tidak bersifat negatif atau merugikan. Maka dari itu, sangat penting bagi peserta didik mengenali setiap emosi yang dirasakan untuk kemudian dapat mengetahui pemecahan solusi yang cenderung lebih adaptif ketimbang

mengarah pada penyelesaian yang maladaptif karena menurut penelitian yang dilakukan oleh Morris (dalam Fitriani & Alsa, 2015) regulasi emosi merupakan pusat dari kolerasi antara perilaku dan emosi di kalangan remaja.

#### 4. **Simpulan**

Kesimpulan dari kegiatan psikoedukasi yang telah dilaksanakan pada peserta didik kelas X mengenai regulasi emosi adalah terdapat terdapat perbedaan yang signifikan antara pemahaman terkait regulasi emosi sebelum adanya pemberian materi (*pre-test*) dengan setelah adanya pemberian materi (*post-test*). Secara keseluruhan, perbedaan yang terjadi pada *pre-test* dan *post-test* adalah adanya peningkatan skor yang didapat oleh peserta didik, sehingga pada dasarnya pemberian psikoedukasi efektif dalam meningkatkan kemampuan pemahaman peserta didik mengenai pentingnya melakukan regulasi emosi yang tepat. Peserta didik kelas X yang mendapatkan pemahaman terkait regulasi emosi, diharapkan kedepannya dapat menimbulkan perubahan perilaku regulasi emosi yang lebih adaptif. Rekomendasi yang dapat diberikan untuk kedepannya adalah mempertimbangkan kembali mengenai durasi waktu dan melakukan metode intervensi lain seperti pelatihan agar dapat melihat perubahan perilaku dari topik regulasi emosi.

#### **Daftar Pustaka**

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Amira, F. S., & Mastuti, E. (2021). Hubungan antara parent attachment dengan regulasi emosi pada remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 837.
- Firdaus, F., Reza, A., Marham, A. I., Rosadi, A. A., & Yusnaeni, Y. (2022). Pengenalan emosi melalui psikoedukasi pada anak berhadapan hukum (ABH) di balai rehabilitasi sosial anak memerlukan perlindungan khusus (BRSAMPK) toddopuli makassar. *IPTEK: Jurnal Hasil Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2).
- Fitriani, Y., & Alsa, A. (2015). Relaksasi autogenik untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 1, 149-162.
- Goldman, C. R., & Quinn, F. L. (1998). Effect of a patient education program in the treatment

of schizophrenia. *Hospital Community Psychiatry*, 39(3), 282-286

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2008). Relationship between emotion dysregulation and deliberate self-harm among female undergraduate students at an urban commuter university. *Cognitive Behaviour Therapy*, 37(1), 14-25.

Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148-156.

Sutinah, S. (2020). Pelaksanaan terapi psikoedukasi keluarga terhadap beban dan dukungan keluarga akibat pandemi covid-19. *Logista-Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 177-185.

Syahadat, Y.M. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Humanitas*, 10, 19-36.

Winarsunu, T., & Saraswati, P. (2020). Psychological change on inclusive educators through emotional regulation. *Journal of Community Service and Empowerment*, 1(2), 108-113.

Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2017). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Empati*, 6(3), 98-104.