

PELATIHAN REGULASI EMOSI: UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN REGULASI EMOSI PADA SISWA SMK

Fikri Tahta Nurul Fiqih¹, Tri Kurniati Ambarini²

^{1,2}Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya
Jl. Airlangga 4-6, Surabaya

Diterima: Januari 2024	Disetujui: April 2024	Diterbitkan: April 2024
------------------------	-----------------------	-------------------------

(*) Penulis korespondensi : fikri.tahta.nurul-2021@psikologi.unair.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi pada siswa SMK. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Pemilihan sampel menggunakan teknik purposive sampling dan terpilih sebanyak 21 partisipan sebagai kelompok eksperimen. Alat ukur yang digunakan untuk pretest dan posttest adalah skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang terdiri dari 10 item, dengan 6 item mengukur strategi *cognitive reappraisal* dan 4 item mengukur strategi *expressive suppression*. Pelatihan regulasi emosi dilaksanakan sebanyak 6 sesi dengan metode ceramah, diskusi dan *roleplay*. Hasil analisis data menggunakan *paired sample test* menunjukkan nilai $t = -4,888$ dengan signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$), artinya adanya perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah intervensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi dapat meningkatkan keterampilan regulasi emosi siswa.

Kata kunci: Regulasi emosi, pelatihan, siswa

EMOTION REGULATION TRAINING: EFFORTS TO IMPROVE STUDENTS' EMOTION REGULATION SKILLS IN VOCATIONAL SCHOOL

Abstract

This research aimed to determine the effectiveness of emotional regulation training to improve emotional students' regulation skills in vocational school. This research used an experimental method with a one group pretest-posttest design. Sample selection used purposive sampling technique and 21 participants were selected as the experimental group. The measuring tool used for the pretest and posttest is the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) scale which consists of 10 items, with 6 items measuring cognitive reappraisal strategies and 4 items measuring expressive suppression strategies. Emotion regulation training was carried out in 6 sessions using several methods such as lectures, discussions and roleplay. The results of data analysis using a paired sample test showed that there was significant differences in the experimental group before and after the intervention, so it can be concluded that regulation training can improve students' emotional regulation skills.

Key words: Emotion regulation, training, students

Pendahuluan

Remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang terjadi antara usia 13 tahun dan 18 tahun. Masa ini dikenal sebagai masa "badai dan stres" dan ditandai dengan konflik dan perubahan mood. Remaja juga mengalami berbagai fluktuasi perubahan emosi dan pengaruh sosial (Santrock, 2011). Erikson menyatakan bahwa remaja berada pada tahap perkembangan identitas dan kebingungan identitas. Fase ini merupakan pencarian identitas baru untuk mendefinisikan diri seksual, ideologis, dan masa depan remaja (Nansi & Utami, 2016).

Remaja mulai melakukan interaksi sosial di luar keluarga. Terutama interaksi yang intens dengan teman sebaya. Keterampilan sosial yang baik dimiliki oleh individu yang mampu menyerap

nilai-nilai yang ditanamkan oleh orang tua. Di sisi lain, individu yang kurang mendapatkan sosialisasi tentang nilai-nilai yang berlaku dalam interaksi sosial cenderung mengalami kesulitan dalam mengembangkan perilaku dan interaksi sosialnya (Ningrum et al., 2019). Akibatnya, remaja akan cenderung menghadapi berbagai masalah di saat berinteraksi, termasuk di sekolah. Permasalahan yang muncul di sekolah sangat beragam, salah satunya adalah kenakalan remaja (Amelia & Savira, 2018).

Menurut penelitian Ikatan Dokter Anak Indonesia pada tahun 2010, 80 persen remaja berusia 11–15 tahun pernah mengalami perilaku berisiko tinggi setidaknya sekali selama periode tersebut. Perilaku ini termasuk perilaku antisosial, penyalahgunaan obat terlarang, dan berkelakuan buruk di sekolah. Survei tersebut juga menemukan bahwa 50% remaja pernah menggunakan ganja, 65% merokok, dan 82% mencoba menggunakan alkohol (Satgas Remaja IDAI, 2010).

Jasen (Sarwono & Meinamo, 2011) mengklasifikasikan kenakalan menjadi empat jenis. Yang pertama adalah kenakalan yang menyebabkan korban fisik, seperti perkelahian. Yang kedua adalah kenakalan yang menyebabkan korban materi, seperti perusakan, pencurian, pemerasan, dan sebagainya. Yang ketiga adalah kenakalan sosial yang tidak menyebabkan korban, seperti penyalahgunaan obat. Keempat adalah kenakalan yang melawan status, seperti membolos, mengingkari status seorang anak sebagai pelajar, atau mengingkari statusnya sebagai pelajar dengan cara lain.

Pertimbangan rasional dari segi afektif, kognitif, dan konatif membentuk pengambilan keputusan remaja yang melakukan kenakalan remaja. Pertimbangan ini menyimpang dari norma sosial yang ada dan menyebabkan perilaku yang remaja tunjukkan (Amelia & Savira, 2018). Kail & Nelson (1993) juga mengatakan bahwa masalah remaja berbeda-beda. Beberapa remaja memiliki solusi untuk masalah yang sedang dihadapi, tetapi yang lain menghadapi kesulitan. Emosi adalah komponen psikologis yang memengaruhi perilaku seseorang. Larsen dkk. (2013) mengatakan remaja memiliki kesadaran yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak-anak, tetapi biasanya tidak memiliki kemampuan kontrol yang optimal terutama terkait emosi yang dimiliki. Salah satu faktor penting untuk menghindari gangguan emosional selama masa remaja, diperlukan kemampuan regulasi emosional, yang seringkali tampak tidak sesuai dengan keadaan.

Morris, dkk. (2003) menjelaskan mengapa eksplorasi regulasi emosi pada masa remaja sangat penting. Yang pertama adalah karena masa remaja adalah masa transisi yang melibatkan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang menghasilkan pengalaman emosional yang baru. Penelitian menunjukkan bahwa remaja mengalami emosi lebih sering dan lebih intens daripada orang yang lebih muda atau lebih tua. Alasan kedua adalah banyaknya hormon, saraf, dan perubahan sosial yang terjadi selama masa transisi ini. Ketiga, berbagai jenis psikopatologi, termasuk gangguan afektif dan perilaku, meningkat secara signifikan selama masa remaja. Meningkatkan regulasi emosi selama masa remaja dapat membantu orang memahami perbedaan individu dalam kesehatan psikologis dan mengurangi risiko mengembangkan gangguan psikopatologis (Morris dkk., 2003). Kemampuan untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi salah satu atau lebih elemen dari respons emosi, yaitu pengalaman emosi dan perilaku, dikenal sebagai regulasi emosi (Gross, 2014).

Regulasi emosi merupakan bentuk kontrol seseorang atas emosinya. Perilaku dan pengalaman seseorang dapat dipengaruhi oleh regulasi. Regulasi dapat menyebabkan perilaku yang lebih baik, lebih sedikit, atau tidak dapat dikomunikasikan (Nansi & Utami, 2016). Seseorang akan mengalami tekanan psikologis dan memilih reaksi emosi yang sesuai dengan situasi jika gagal

mencapai tujuan emosinya. Dengan kata lain, menjadi sulit untuk mengontrol emosinya dalam berbagai situasi (Thompson, 2011). Misalnya, dengan melakukan agresi internal (contohnya, menganiaya diri sendiri hingga percobaan bunuh diri) atau agresi eksternal (misalnya, merusak lingkungan sosial atau fisik di sekitarnya).

Regulasi emosi yang adaptif sangat penting untuk fungsi sosial dan kesejahteraan psikologis pada anak-anak dan remaja karena berkontribusi pada moral, empati, dan perilaku prososial, sehingga membantu diri sendiri dan orang lain (Benita dkk., 2017; Robertson dkk., 2012). Mikolajczak dkk., (2009) menyatakan bahwa program yang diberikan kepada remaja terkait dengan regulasi emosi sangat penting. Penelitian yang dilakukan oleh McEwen & Flouri, (2009), program intervensi yang bermanfaat diperlukan untuk menangani masalah regulasi emosi remaja. Hasil penelitian Criss dkk. (2016) menunjukkan bahwa remaja yang berasal dari keluarga dengan ekonomi rendah, dalam tahap perkembangannya memerlukan pelatihan regulasi emosi. Oleh karena itu, sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan regulasi siswa SMK X Surabaya. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui metode wawancara diketahui bahwa siswa SMK X Surabaya kurang memiliki keterampilan regulasi emosi. Beberapa siswa menyatakan bahwa mereka merasa bingung bagaimana menyalurkan kemarahan, kesedihan dan rasa kecewa, sehingga siswa sering melakukan perilaku destruktif seperti berkelahi, merokok, tawuran, melampiaskan dengan memukul atau merundung teman dan lain-lain. Berg dkk. (2014) menyatakan bahwa teknik pengendalian emosi dapat digunakan untuk menghindari konflik di antara anggota kelompok, yang menghasilkan hubungan interpersonal yang baik. Individu yang mampu mengelola emosinya akan membantu individu mengatasi stres dalam kehidupan dan memberikan kesehatan mental (Silvers dkk., 2012).

Program intervensi komunitas ini akan memberikan intervensi komunitas berupa pelatihan regulasi emosi yang tujuannya untuk membekali peserta pengetahuan dan keterampilan mengenai regulasi emosi serta kemampuan mengidentifikasi permasalahan emosi orang lain. Partisipan yang dilibatkan kemudian akan dibentuk menjadi kader yang merupakan perwakilan dari komunitas. Diharapkan para kader yang dilibatkan nanti akan mengajarkan pengetahuan dan keterampilan yang didapat pada siswa lainnya serta menjadi mediator ketika ada permasalahan atau konflik antar siswa di sekolah. Program berbasis komunitas melalui psikoedukasi dan pelatihan regulasi pada siswa menjadi langkah penting dalam upaya preventif dan promotif untuk membantu para siswa memiliki keterampilan regulasi emosi yang adaptif, sehingga siswa lebih mampu mengelola emosi dan berperilaku secara lebih positif. Berdasarkan permasalahan tersebut penting untuk melakukan penelitian eksperimen dengan menggunakan pelatihan regulasi emosi. Rumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini yaitu apakah pelatihan regulasi emosi efektif untuk meningkatkan regulasi emosi partisipan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Berikut merupakan desain penelitian dari pelatihan regulasi emosi:

Tabel 1. Rancangan *one group pretest-posttest*

<i>Pretest</i>	Intervensi	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Keterangan:

O1 : Pengukuran sebelum pemberian intervensi

X : Intervensi

O2 : Pengukuran setelah pemberian intervensi

Peneliti melakukan analisis kebutuhan sebelum dilakukan penelitian menggunakan perspektif teori ekologi dari Bronfenbrenner. *Microsystem*, *mesosystem*, *exosystem*, *macrosystem*, dan *chronosystem* adalah beberapa sistem lingkungan yang mempengaruhi perkembangan individu, menurut Bronfenbrenner (Gamayanti, 2010). Selain kelima sistem, terdapat juga diri individu sebagai pusatnya. Berikut hasil analisis ekologis berdasarkan teori Bronfenbrenner pada SMK X Surabaya:

Berdasarkan analisis ekologi (**Tabel.2**) dengan paradigma biopsikososial yang dikembangkan oleh Bronfenbrenner, target intervensi komunitas yaitu menasar pada level mikrosistem yaitu kepada siswa bersinggungan langsung dengan masalah regulasi emosi.

Penelitian ini menggunakan *teknik purposive sampling*, yaitu peneliti menentukan kriteria sampel atau partisipan penelitian, yakni: 1) keaktifan saat kegiatan belajar mengajar di kelas, 2) memiliki kemampuan *public speaking* yang baik saat presentasi di kelas, 3) memiliki pengaruh terhadap teman-teman siswa yang lain terutama di dalam kelasnya masing-masing dan memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan siswa lain (berdasarkan data dan observasi dari guru bimbingan konseling), 4) Bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan. Penelitian ini melibatkan 21 siswa yang nantinya akan berperan sebagai kader regulasi emosi di sekolah. Kriteria nomor dua dan tiga dilakukan melalui observasi dari guru BK dan guru kelas berdasarkan lembar observasi yang dibuat oleh peneliti dengan mengacu pada indikator kemampuan *public speaking* dan keterampilan interpersonal.

Pengambilan data menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*. ERQ diciptakan pertama kali oleh James J. Gross dan Oliver P. John (Gross & John, 2003). J. Gross dan Oliver P. John membaginya menjadi dua strategi untuk meregulasi emosi: strategi *cognitive reappraisal* dan strategi *expressive suppression*. ERQ terdiri dari 10 item, di mana enam item mengukur strategi *cognitive reappraisal* dan empat item mengukur strategi *expressive suppression*. Versi bahasa Indonesia dari ERQ yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil adaptasi yang dilakukan oleh Radde et al. (2021). Skala ERQ memiliki nilai reliabilitas 0,951 untuk strategi *cognitive reappraisal* dan 0,790 untuk *expressive suppression* dengan validitas ($t > 1.96$; $p = 0.000$).

Pelatihan regulasi emosi yang dilakukan terdiri 6 sesi dan dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan. Pelatihan ini dilakukan dalam *setting* kelompok dan menggunakan metode seperti ceramah, diskusi, dan peran bermain. Berikut rancangan intervensi yang termuat dalam modul pelatihan:

Tabel 3. Rancangan Intervensi

Sesi	Durasi	Overview
Sesi 1: Mengenali Emosi	15 Menit	Memberikan pemahaman terkait pengertian emosi, jenis-jenis emosi dan fungsi emosi.
Sesi 2: Regulasi Emosi	15 Menit	Memberikan pengetahuan mengenai regulasi emosi, fungsi regulasi emosi, dampak disregulasi emosi Menjelaskan implementasi regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari
Sesi 3: Role play penyampaian materi	20 Menit	Memastikan pemahaman partisipan terkait materi yang telah dipaparkan. Melatih partisipan untuk menyampaikan pemahaman mengenai regulasi emosi kepada siswa lain.
Sesi 4: Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi	30 menit	Melatih kemampuan partisipan untuk membantu mengidentifikasi emosi siswa lain dan membantu mengarahkan pada penyaluran emosi secara lebih positif.
Sesi 5: Simulasi Penanganan Kasus	30 menit	Melatih partisipan mengelola konflik atau permasalahan siswa lain yang terkait dengan regulasi emosi (sebagai mediator).
Sesi 6: Relaksasi Otot dan Relaksasi Kesadaran Emosi	15 menit	Melakukan aktivitas adaptif sebagai respon perubahan (fisik, psikologis, perilaku) karena munculnya emosi negative yang dapat digunakan diri sendiri maupun diajarkan kepada orang lain

Setelah semua sesi selesai, dilakukan *posttest* untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi siswa paska intervensi. Analisis data menggunakan *uji paired sample t-test* melalui program komputer SPSS.

Hasil

Analisis data menggunakan *paired sample t-test* melalui program komputer SPSS, untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi partisipan sebelum dan sesudah intervensi. *Paired-samples t-test* digunakan untuk membandingkan rata-rata satu kelompok, yang diperiksa pada dua titik waktu yang berbeda (Ross & Willson, 2017). Uji prasyarat dilakukan peneliti sebelum melakukan uji hipotesis. Berdasarkan hasil uji normalitas data, diketahui data hasil *posttest* berdistribusi normal dengan nilai *test statistic pretest* sebesar 0,129 dengan signifikansi 0,200 ($p > 0,05$) dan nilai *test statistic posttest* sebesar 0,180 dengan signifikansi 0,074 ($p > 0,05$), sehingga dilanjutkan dengan analisis parametrik dengan *paired sample t-test*. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu pelatihan regulasi emosi efektif untuk meningkatkan regulasi emosi partisipan. Hasil analisis *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan regulasi emosi yang signifikan pada partisipan sebelum dan setelah intervensi dengan nilai $t = -4,888$ dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Selain itu perhitungan *effect size* diperoleh nilai sebesar 0,74. Berdasarkan kategori yang dikemukakan oleh Cohen (1988), maka pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan regulasi emosi partisipan termasuk dalam kategori sedang.

Tabel 4. Hasil uji deskriptif pada kelompok eksperimen

	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Rerata	N	Simpangan Baku
<i>Pretest</i>	39	66	52,9524	21	9,583
<i>Posttest</i>	40	70	58,3333	21	11,297

Selain itu, hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa hasil *pretest* memiliki skor minimum 39, skor maksimum 66 dan skor rata-rata 52,9524 dengan simpangan baku sebesar 9,583. Sedangkan skor *posttest* mengalami peningkatan yaitu skor minimum 40, skor maksimum 70 dan skor rata-rata 58,3333 dengan simpangan baku sebesar 11,297.

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa keterampilan regulasi emosi partisipan dapat ditingkatkan melalui pelatihan dan psikoedukasi regulasi emosi. Peningkatan kemampuan regulasi berdampak positif pada kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengatur pikiran dan perilakunya sesuai dengan berbagai emosi, termasuk emosi positif dan negatif. Menurut Azwar (2015), tidak adanya pengetahuan akan menyebabkan seseorang tidak menunjukkan perilaku yang sesuai dengan pengetahuan tersebut. Sebaliknya, jika seseorang memiliki pengetahuan tentang suatu hal, individu akan lebih cenderung menunjukkan perilaku yang sesuai dengan pengetahuan tersebut. Oleh karena itu, pemahaman partisipan tentang regulasi emosi yang dipelajari dari pelatihan ini akan membantu individu melakukan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari (Rahmadhony, 2020).

Individu yang mampu mengendalikan emosi saat mengalami tekanan emosional dapat mengontrol keinginan untuk tidak melakukan perilaku impulsif, seperti membahayakan diri, bertindak sembrono, atau agresif fisik. (Syahadat, 2013). Pengekspresian emosi, baik positif maupun negatif, dapat bermanfaat asalkan diekspresikan dengan tepat. Individu yang mampu mengontrol emosi dapat mengendalikan diri saat kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah, sehingga membantu dalam memecahkan masalah dengan cepat (Syahadat, 2013).

Tiga komponen regulasi emosi yang penting untuk pembentukan perilaku dimuat dalam pelatihan keterampilan regulasi emosi. Aspek pertama, penilaian emosi, dimaksudkan untuk mengajarkan individu dalam mengidentifikasi dan menginterpretasikan emosi negatif sehingga individu dapat berperilaku dengan cara yang tepat ketika mengalami emosi tersebut. Jika seseorang dilatih untuk melakukan penilaian emosi, individu dapat mengubah emosi negatifnya (Gross & Thompson, 2006). Kemampuan untuk menilai emosi yang dirasakan, termasuk mengetahui penyebab dan akibat dari emosi negatif, sangat penting untuk mengubah perilakunya (Gross & Thompson, 2006). Hal ini sejalan dengan penelitian Syahadat (2013) yang menyatakan bahwa mengubah pikiran seseorang menjadi positif akan mempengaruhi emosi dan perilakunya. Misalnya, ketika seseorang mengubah pikirannya terhadap stimulus negatif dan kemudian mengontrol dan mengurangi emosi negatifnya, maka perilaku yang muncul akan lebih konstruktif daripada destruktif. Penelitian Mauss dkk. (2007) juga menemukan bahwa setelah partisipan diajarkan untuk menilai emosi, partisipan cenderung melakukan perilaku yang konstruktif.

Perubahan perilaku individu sebagai tanggapan terhadap emosi negatif yang dirasakan juga dipengaruhi oleh komponen kedua, yaitu pengaturan emosi. Mengatur dan mengendalikan emosi partisipan adalah bagian dari pelatihan regulasi emosi di SMK X Surabaya. Sesi implementasi teknik relaksasi seperti relaksasi pernafasan dan relaksasi otot, partisipan dilatih untuk mengatur dan mengendalikan emosi negatifnya. Teknik ini membuat partisipan merasa lebih tenang dan lega,

sehingga partisipan dapat berperilaku dengan lebih tepat ketika muncul stimulus agresif. Menurut Gross & Thompson (2006), latihan dan relaksasi adalah cara untuk mengendalikan emosi negatif, seperti marah atau sedih. Relaksasi juga dapat digunakan untuk mengurangi perilaku psikologis yang mengganggu, seperti agresif atau depresif.

Aspek yang ketiga yaitu pengungkapan emosi juga mempunyai pengaruh terhadap perubahan perilaku individu. Kegiatan pelatihan regulasi di SMK X Surabaya membantu partisipan mengenali aktivitas-aktivitas positif yang disukai sebagai penyaluran ketika mengalami kemarahan atau perasaan negatif lainnya. Hal ini bertujuan agar partisipan mampu menyalurkan emosi secara lebih tepat. Ketika individu menemukan cara yang tepat untuk mengungkapkan emosinya, individu akan lebih mampu mengendalikan emosi (Gross & Thompson, 2006). Penemuan ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Sloan & Kring (2007), yang menyatakan bahwa pengungkapan emosi merupakan komponen penting dalam keberhasilan psikoterapi.

Hasil dari intervensi ini menunjukkan bahwa program pelatihan regulasi emosi memiliki efek positif terhadap partisipan. Melalui pelatihan ini, partisipan memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dapat digunakan untuk mengevaluasi cara partisipan bertindak terhadap emosi dan situasi yang dialami. Oleh karena itu, pengetahuan dan kemampuan partisipan mengenai regulasi emosi yang diperoleh dari pelatihan ini akan membantu partisipan berperilaku dengan cara yang positif.

Selain itu kegiatan ini juga dapat menjadi bekal bagi para kader sebagai *agent of change* untuk memberikan materi regulasi emosi kepada siswa-siswa lain di kelas. Mikolajczak dkk., (2009) menyatakan bahwa pentingnya program untuk remaja terkait dengan pengaturan emosi. Pelatihan ini penting agar remaja mempunyai penyesuaian diri yang baik, serta agar perkembangan diri dan sosial menjadi lebih baik. Berg dkk. (2014) juga menyatakan bahwa teknik pengendalian emosi dapat digunakan untuk menghindari konflik di antara anggota kelompok, yang menghasilkan hubungan interpersonal yang baik. Remaja yang mampu mengelola emosinya akan lebih mampu mengatasi stres dalam kehidupan yang dijalani dengan bekal kesehatan mental (Silvers dkk., 2012)

Kesimpulan

Penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa pelatihan regulasi emosi terbukti efektif untuk meningkatkan regulasi emosi siswa. Pelatihan regulasi emosi ini dapat diimplementasikan di sekolah dengan memasukkan materi regulasi emosi menjadi bagian dari rancangan pembelajaran mata pelajaran bimbingan koseling. Sehingga siswa memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk mengendalikan emosi yang dimiliki, yang dapat digunakan untuk mencegah konflik dan menjaga hubungan interpersonal yang baik. Kemampuan untuk mengelola emosi juga akan membantu siswa mengatasi stres dalam kehidupan dan menjadi bekal kesehatan mental untuk masa depan.

Keterbatasan penelitian ini yaitu menggunakan desain *one group pretest-posttest*, sehingga tidak adanya kelompok kontrol untuk membandingkan hasil pengukuran paska tes. Pengukuran yang minim serta pengendalian variabel non-eksperimental yang kurang ketat juga menjadi hal yang perlu dipertimbangkan. Selain itu *one group pretest-posttest* kurang mampu memperhitungkan efek bias dari subjek penelitian. Saran untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan pengukuran pengetahuan partisipan secara lebih komperhensif dengan menggunakan desain lain seperti *pretest-posttest with control group design* dan melakukan *follow up* untuk mengetahui panjang efek intervensi. Selain itu jeda waktu antar sesi juga perlu diperlu diperhatikan untuk

mengantisipasi kondisi yang dapat mengganggu proses penelitian.

Daftar Pustaka

- Amelia, R., & Savira, S. I. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan sikap terhadap kenakalan remaja pada siswa MTs Swasta "X" Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i2.4366>
- Azwar, S. (2015). *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Benita, M., Levkovitz, T., & Roth, G. (2017). Integrative emotion regulation predicts adolescents' prosocial behavior through the mediation of empathy. *Learning and Instruction*, 50(1), 14–20. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2016.11.004>
- Berg, W. van den, Curseu, P. L., & Meeus, M. T. H. (2014). Emotion regulation and conflict transformation in multi-team systems. *International Journal of Conflict Management*, 25(2), 171–188. <https://doi.org/10.1108/IJCMA-05-2012-0038>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Criss, M. M., Morris, A. S., Ponce-Garcia, E., Cui, L., & Silk, J. S. (2016). Pathways to adaptive emotion regulation among adolescents from low-income families. *Family Relations*, 65(3), 517–529. <https://doi.org/10.1111/fare.12202>
- Gamayanti, W. (2010). *Usaha bunuh diri berdasarkan teori ekologi bronfenbrenner*. (Tesis). Fakultas Psikologi. Universitas Indonesia, Depok.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press. <https://doi.org/10.5937/kultura15492290>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2006). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Kail, R. V., & Nelson, R. W. (1993). *Development and education*. New York: John Wiley and Sons.
- Larsen, J. K., Vermulst, A. A., Geenen, R., van Middendorp, H., English, T., Gross, J. J., Ha, T., Evers, C., & Engels, R. C. M. E. (2013). Emotion regulation in adolescence: A prospective study of expressive suppression and depressive symptoms. *Journal of Early Adolescence*, 33(2), 184–200. <https://doi.org/10.1177/0272431611432712>
- Mauss, I. B., Cook, C. L., Cheng, J. Y. J., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and physiological responses to an anger provocation. *International Journal of Psychophysiology*, 66(2), 116–124. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2007.03.017>
- McEwen, C., & Flouri, E. (2009). Fathers' parenting, adverse life events, and adolescents' emotional and eating disorder symptoms: The role of emotion regulation. *European Child and Adolescent*

- Psychiatry*, 18(4), 206–216. <https://doi.org/10.1007/s00787-008-0719-3>
- Mikolajczak, M., Petrides, K. V., & Hurry, J. (2009). Adolescents choosing self-harm as an emotion regulation strategy: The protective role of trait emotional intelligence. *British Journal of Clinical Psychology*, 48(2), 181–193. <https://doi.org/10.1348/014466508X386027>
- Nansi, D., & Utami, F. T. (2016). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku disiplin santri madrasah aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*, 2(1), 16–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/psikis.v2i1.1054>
- Ningrum, R. E. C., Matulesy, A., & Rini, R. A. P. (2019). Hubungan antara konformitas teman sebaya dan regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku bullying pada remaja. *Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 15(1), 124–136. <https://doi.org/10.32528/ins.v15i1.1669>
- Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas konstruk dari emotion regulation questionnaire versi bahasa indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160. <https://doi.org/https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>
- Rahmadhony, S. (2020). Efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku bullying pada siswa SMP. *Analitika*, 12(2), 169–178. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3733>
- Robertson, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72–82. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006>
- Ross, A., & Willson, V. L. (2017). *Basic and advanced statistical tests: Writing results sections and creating tables and figures*. Sense Publisher. <https://doi.org/10.1007/978-94-6351-086-8>
- Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan masa hidup*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarwono, S. W., & Meinamo, E. A. (2011). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Satgas Remaja IDAI. (2010). *Bunga rampai kesehatan remaja*. Jakarta: Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Silvers, J. A., McRae, K., Gabrieli, J. D. E., Gross, J. J., Remy, K. A., & Ochsner, K. N. (2012). Age-related differences in emotional reactivity, regulation, and rejection sensitivity in adolescence. *Emotion*, 12(6), 1235–1247. <https://doi.org/10.1037/a0028297>
- Sloan, D. M., & Kring, A. M. (2007). Measuring changes in emotion during psychotherapy: Conceptual and methodological issues. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 307–322. <https://esilab.berkeley.edu/wp-content/uploads/2017/12/Sloan-Kring-2007.pdf>
- Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Humanitas*, 10(1), 19–36. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v10i1.326>
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, 3(1), 53–61. <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>

Apendix

Tabel 2. Hasil analisis ekologi

Level	Subjek	Permasalahan
Individu	Siswa secara individu	<ul style="list-style-type: none"> • Kurang memiliki pemahaman dan keterampilan meregulasi emosi sehingga seringkali terlibat konflik dengan siswa lain dan penundaan tugas sekolah. • Melakukan pelanggaran sekolah seperti merokok, membolos, <i>bullying</i>, tawuran, berbicara kasar.
Mikrosistem	Teman (siswa dalam sebuah sekolah) dan guru	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak semua guru memiliki mampu memahami kondisi siswa dan mampu mengendalikan perilaku siswa. Minim kegiatan psikoedukasi terutama berkaitan dengan kesehatan mental. Minim penanganan yang komperhensif terkait dengan perilaku siswa. • Siswa kurang memiliki pemahaman dan keterampilan dalam mengelola emosi. Siswa juga belum pernah mendapatkan psikoedukasi cara mengelola emosi.
Mesosistem	Sekolah	<ul style="list-style-type: none"> • Belum ada wadah penyaluran potensi dan minat siswa di bidang non akademik, misal tidak ada kegiatan ekstrakurikuler. • Sekolah belum memasukkan kurikulum kesehatan mental dalam mata pelajaran bimbingan konseling, namun lebih menekankan pada pendidikan karir. • Sudah memperketat peraturan namun belum mampu untuk mengawasi seluruh siswa secara intens. (seperti tidak ada cctv)
Eksosistem	Media massa, dinas pendidikan, dan peraturan/ UU	Media sosial cukup memberi pengaruh terhadap siswa SMK X. Tawuran yang terakhir terjadi salah satunya merupakan efek dari pemberitaan media sosial.
Makrosistem	Budaya, nilai	Pelanggaran seperti merokok seringkali terjadi di lingkungan sekitar sekolah. Tidak adanya larangan terkait hal tersebut di lingkungan masyarakat. Meskipun terkadang ada warga yang memberi laporan kepada guru terkait pelanggaran seperti merokok atau indikasi terlibat tawuran