

Intervensi Konseling Kelompok Untuk Melatih Regulasi Emosi Pada Siswa SMP A

Mariyani¹, Sri Nurhayati Selian², Nur Sa'adah³

Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh^{1,3},

Universitas Muhammadiyah Aceh²

Alamat email korespondensi: Mariyani598@gmail.com

Abstrak

Permasalahan regulasi emosi pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) masih menjadi tantangan penting dalam perkembangan psikososial remaja, sementara secara ideal siswa diharapkan mampu mengelola emosi secara adaptif guna menunjang keberhasilan akademik dan hubungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan serta menganalisis pelaksanaan konseling kelompok dalam melatih regulasi emosi pada siswa SMP A. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu menggunakan satu kelompok pretest dan posttest. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive dengan tahapan awal pemberian tes *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) kepada 64 siswa, yang kemudian diperoleh 6 siswa dengan skor tinggi pada aspek permasalahan emosi sebagai subjek penelitian. Intervensi konseling kelompok dilaksanakan dalam beberapa sesi terstruktur yang berfokus pada pengenalan emosi, pengelolaan emosi, dan pengembangan strategi coping adaptif. Hasil perolehan data pretest dan posttest secara kuantitatif dianalisis menggunakan *Uji Wilcoxon Mann Whitney*. Berdasarkan uji analisis statistik diperoleh nilai mean pada pre-test sebesar 72.33 sedangkan untuk nilai mean pada post-test sebesar 93.33. Hal ini menunjukkan secara deskriptif terdapat perubahan pada peserta kelompok mengenai regulasi emosi antara sebelum dan sesudah mengikuti terapi kelompok. Pada hasil analisis statistik diperoleh nilai $\text{correlation} = 0.888$ dan nilai signifikansi $p = 0.003$ ($p < 0.05$) yang artinya bahwa dari hasil intervensi memiliki korelasi dan perubahan yang signifikan yang dialami oleh peserta antara sebelum dan setelah mengikuti terapi kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok memberikan perubahan positif pada kemampuan regulasi emosi siswa, yang ditandai dengan meningkatnya kesadaran emosi, kemampuan mengontrol respons emosional, serta keterampilan mengekspresikan emosi secara lebih adaptif. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat menjadi alternatif layanan efektif dalam membantu siswa mengembangkan regulasi emosi di lingkungan sekolah. Hal ini menunjukkan secara deskriptif terdapat perubahan pada peserta kelompok mengenai regulasi emosi antara sebelum dan sesudah mengikuti terapi kelompok.

Kata kunci: konseling kelompok; regulasi emosi; siswa SMP

Abstract

Emotional regulation problems among junior high school (SMP) students remain a significant challenge in adolescents' psychosocial development. Ideally, students are expected to be able to manage their emotions adaptively in order to support academic achievement and social relationships. This study aims to describe and analyze the implementation of group counseling in training emotional regulation among students of SMP A. The method employed was a quantitative approach with a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest design. The sampling technique was conducted purposively, beginning with the administration of the *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) to 64 students. From this process, six students with high scores in the emotional problems aspect were selected as research subjects. The group counseling intervention was conducted in several structured sessions focusing on emotional awareness, emotional management, and the development of adaptive coping strategies. The pretest and posttest data were quantitatively analyzed using the Wilcoxon Mann-Whitney test. The results showed that the mean score increased from 72.33 in the pretest to 93.33 in the posttest. Descriptively, this indicates a change in participants' emotional regulation before and after participating in group counseling. Statistical analysis revealed a correlation value of 0.888 with a significance level of $p = 0.003$ ($p < 0.05$), indicating that the intervention had a significant correlation and effect on participants' emotional regulation before and after the group counseling. The findings demonstrate that group counseling contributes positively to students' emotional regulation abilities, as evidenced by increased emotional awareness, improved control of emotional responses, and enhanced skills in expressing emotions more adaptively. The implication of this study suggests that group counseling can serve as an effective alternative service to assist students in developing emotional regulation within the school environment.

Keywords: emotional regulation; group counseling; junior high school students;

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan signifikan pada aspek biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Perkembangan terkini dalam kajian psikologi menempatkan regulasi emosi sebagai salah satu kompetensi utama yang menentukan keberhasilan adaptasi remaja di lingkungan sosial maupun akademik. Regulasi emosi dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, dan mengontrol respons emosional secara adaptif sesuai dengan tuntutan situasi (Gross, 2015; 2024). Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengelola dan mengontrol emosi, termasuk kapan dan bagaimana emosi tersebut dialami atau diekspresikan (Pertiwi & Kustanti, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan signifikan dengan berbagai aspek kehidupan. Sembiring & Tarigan (2022) menemukan bahwa regulasi emosi berkontribusi 50,2% terhadap resiliensi akademik siswa, menunjukkan peran penting regulasi emosi sebagai faktor pelindung dalam menghadapi tantangan akademik. Penelitian-penelitian ini mengonfirmasi pentingnya regulasi emosi dalam berbagai konteks sosial dan akademik.

Secara teoritis, model regulasi emosi menjelaskan bahwa individu menggunakan berbagai strategi seperti *cognitive reappraisal* dan *response modulation* untuk mengelola emosi yang muncul. Strategi tersebut berkaitan erat dengan kemampuan kognitif dan kontrol diri remaja yang masih berkembang. Namun, penelitian mutakhir mengatakan bahwa, meskipun remaja menghadapi tuntutan perkembangan yang membutuhkan regulasi emosi yang efektif, mereka merupakan kelompok usia yang paling rentan mengalami kesulitan regulasi (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Penelitian sebelumnya menunjukkan tingkat regulasi yang rendah sementara yang lain menemukan tingkat moderat di antara remaja usia pertengahan (Retnoningtias & Dewi, 2025). Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan intervensi yang tepat untuk membantu remaja mengembangkan kemampuan regulasi emosinya secara optimal. Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa intervensi pelatihan pengaturan emosi terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan manajemen emosi negatif pada remaja (Prasetya & Hidayah, 2023).

Meskipun secara konseptual regulasi emosi dianggap sebagai kemampuan yang harus dimiliki remaja, fakta di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal dan realitas. Studi empiris menemukan bahwa kesulitan regulasi emosi secara signifikan memengaruhi perilaku agresif, menyumbang 15,4% dari varians (Thohar, 2018), kesulitan penyesuaian sosial, serta gangguan kesehatan mental. Studi mengungkapkan bahwa masalah emosional dan perilaku pada siswa sekolah menengah pertama dapat memengaruhi proses pembelajaran, hubungan sosial antar siswa, dan perkembangan mental-emosional mereka. Deteksi dini perubahan emosional pada siswa sekolah menengah pertama sangat penting untuk mencegah masalah psikologis yang lebih serius (Yulizah dkk., 2025). Beberapa studi mengkonfirmasi korelasi yang kuat antara kompetensi emosional dan prestasi akademik. Kecerdasan emosional menunjukkan hubungan yang signifikan dengan prestasi belajar siswa, dengan koefisien korelasi 0,736 (Rohmah & Mukhlis, 2022). Demikian pula, regulasi emosi menunjukkan hubungan yang signifikan dengan hasil belajar di kalangan siswa sekolah menengah atas (Saputra, 2017). Pada tingkat sekolah dasar, siswa dengan kematangan sosial-emosional yang baik yang merasa nyaman dalam lingkungan sosial mereka cenderung menunjukkan kemajuan yang lebih besar dalam prestasi akademik (Edi, dkk., 2024). Temuan ini menekankan pentingnya memperhatikan aspek sosial-emosional siswa untuk keberhasilan pendidikan.

Temuan lapangan di SMP A memperkuat adanya kesenjangan tersebut. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru, masih banyak siswa yang belum mampu mengontrol emosi secara baik, ditunjukkan melalui perilaku seperti mudah marah, berkata kasar, menarik diri, serta perubahan suasana hati yang tidak stabil. Hasil pengukuran menggunakan *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) terhadap 64 siswa menunjukkan bahwa terdapat 6 siswa dengan tingkat permasalahan emosi yang tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan regulasi emosi pada siswa memerlukan penanganan yang sistematis dan terarah. Ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi dapat berdampak jangka panjang terhadap perkembangan mereka. Remaja yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi cenderung menghadapi hambatan dalam membangun hubungan yang sehat serta kurang mampu mengembangkan kepercayaan diri yang optimal. Selain itu, kondisi ini juga berpotensi memicu berbagai gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan masalah perilaku lainnya (Said & Bakhtiar, 2025). Menurut Amanullah (2020), individu yang tidak mampu mengendalikan emosi yang dimilikinya cenderung terjebak dalam permasalahan yang dihadapi, serta kurang memiliki dorongan untuk memotivasi diri dan mencari jalan keluar dari kesulitannya. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi, terutama emosi negatif, juga dapat memunculkan perilaku agresif, mudah marah, serta berbagai bentuk perilaku maladaptif lainnya. Sejalan dengan itu, hasil penelitian Slavin (dalam Prasetya & Gunawan, 2018) menunjukkan bahwa tekanan emosional pada remaja dapat memicu berbagai perilaku negatif, seperti kenakalan remaja, penyalahgunaan zat, hingga percobaan bunuh diri. Lebih lanjut, permasalahan emosional pada remaja juga dapat tercermin dalam bentuk kekacauan emosi, perilaku bullying, putus sekolah, kecenderungan konsumsi alkohol, serta berbagai bentuk kenakalan lainnya.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, diperlukan suatu pendekatan intervensi yang tidak hanya bersifat individual tetapi juga mampu memfasilitasi interaksi sosial sebagai media pembelajaran emosi. Salah satu pendekatan yang relevan adalah konseling kelompok. Konseling kelompok memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman, belajar dari dinamika kelompok, serta mengembangkan keterampilan regulasi emosi melalui interaksi sosial yang suportif. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya menunjukkan perubahan yang signifikan dalam regulasi emosi santri setelah mengikuti konseling kelompok berbasis CBT (Salsabila dkk, 2025). Konseling kelompok REBT sebagai salah satu layanan konseling yang efektif dalam membantu peserta didik dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi (Sari dkk, 2023). Muna et al. (2024) mengonfirmasi bahwa strategi regulasi emosi efektif

meningkatkan kesehatan mental, hubungan sosial, dan prestasi akademik remaja SMP melalui pendekatan psikoedukasi. Berdasarkan hasil uji wilcoxon, diperoleh nilai Sig.(2-tailed) sebesar 0.005 Pendekatan ini sejalan dengan temuan penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi dan interaksi sosial efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan stres pada remaja. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pelaksanaan konseling kelompok dalam melatih regulasi emosi pada siswa SMP A yang memiliki tingkat permasalahan emosi tinggi. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam mengembangkan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan emosional siswa. Adapun pertanyaan utama dalam penelitian ini adalah: bagaimana pelaksanaan konseling kelompok dapat membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada siswa SMP A yang memiliki tingkat permasalahan emosi tinggi?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain one group pre-test post-test. Pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan Focus Group Discussion (FGD).

Variabel atau Konsep yang diteliti

Regulasi emosi yaitu sebagai kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, dan mengontrol respons emosional secara adaptif sesuai dengan tuntutan situasi termasuk kapan dan bagaimana emosi tersebut dialami atau diekspresikan.

Metode Sampling

Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive dengan tahapan awal pemberian tes Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) yaitu Kuesioner Kekuatan dan Kesulitan pada Anak dimulai dari usia 11-18 Tahun. Tes tersebut diberikan kepada 64 siswa, yang kemudian diperoleh 6 siswa dengan skor tinggi pada aspek permasalahan emosi sebagai subjek penelitian.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan siswa di SMP A yang berjumlah 6 siswa yang memiliki skor tinggi pada aspek permasalahan emosi setelah diberikan tes Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) yang terdiri dari 5 perempuan dan 1 laki-laki.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menggunakan alat ukur regulasi emosi digunakan berdasarkan pengukuran koesioner yang dimiliki oleh Gross & John (2003) yang terdapat reabilitas sebesar 0.863. Koesioner terdiri dari 30 pernyataan dengan menggunakan skala likert untuk memilih salah satu jawaban yang benar diantara 5 point yaitu: Selalu (5), Sering (4), Kadang-kadang (3), Jarang (2) dan Tidak pernah (1). Untuk menggolongkan tingkat rendah atau tingginya hasil skor, hal tersebut dapat dilihat sesuai dengan ketentuan yang ada, yaitu:

Penilaian	
≤ 70	= Rendah
≥ 70-100	= Sedang
110 ke atas	= Tinggi

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen jenis one group pre-test post-test. Penelitian ini diangkat melalui kegiatan kerjasama antara sekolah dan puskesmas mengenai sekolah sehat jiwa. Kemudian guru diperintahkan untuk membagi kuesioner Kekuatan dan Kesulitan pada Anak (SDQ) *Strength and Difficulties Questionnaire* Anak usia 11-18 Tahun. Dari beberapa anak yang diberikan tes SDQ, terdapat 6 anak yang dominan memiliki nilai yang tinggi berkaitan dengan emosi. Berdasarkan hal tersebut, peneliti bertujuan untuk mengumpulkan siswa yang memiliki permasalahan emosi yang tinggi. Emosi tinggi yang dialami siswa memerlukan perhatian secara khusus agar dapat membantu siswa mengelola emosinya dengan baik. Sehingga hal inilah yang mendasari untuk melanjutkan pemecahan masalah pada kasus yang dikeluhkan.

Prosedur Pengambilan Data

Rancangan asesmen yang dilakukan dengan metode observasi saat jam istirahat sekolah, lingkungan sekolah dan observasi ketika wawancara berlangsung. Selain itu, asesmen akan dilakukan dengan metode wawancara kepada guru di SMP A yaitu hari wawancara dengan wali kelas VIII B dan wawancara wali kelas IX B dengan hari yang berbeda. Hari selanjutnya dilanjutkan dengan observasi selama dua hari, kemudian terakhir dilakukannya FGD (Focused group Discussion) pada siswa SMP A di ruang perpustakaan sekolah. Sebelum melakukan pengambilan data, peneliti meminta izin terlebih dahulu kepada pihak sekolah dan memberikan *informed consent* kepada siswa SMP A yang mengikuti proses konseling kelompok. Setelah data terkumpulkan, maka proses selanjutnya ialah menyusun intervensi konseling kelompok.

Teknik Analisis Data

Konseling kelompok dilaksanakan dalam beberapa sesi terstruktur yang berfokus pada pengenalan emosi, pengelolaan emosi, dan pengembangan strategi coping adaptif. Hasil perolehan data pre test dan post test secara kuantitatif dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon Mann Whitney, dengan perolehan nilai signifikansi $p=0,027 < 0,05$. Menurut Latipun (2006), konseling kelompok (group counseling) merupakan salah satu

INTERVENSI KONSELING KELOMPOK UNTUK MELATIH REGULASI EMOSI PADA SISWA SMP A

bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (feed back) dan pengalaman belajar. Corey (2005) menjelaskan bahwa pemahaman terhadap konseling kelompok harus dilakukan dalam pendekatan integratif dan eklektif. Rancangan intervensi konseling kelompok yaitu:

Per	Sesi	Waktu	Kegiatan	Tujuan
I	I	10 menit	Pembukaan, Perkenalan dan Building Rapport	1. Membuka sesi terapi. 2. Praktikan memperkenalkan diri pada anggota kelompok. 3. Anggota kelompok kembali memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama masing-masing. 4. Menciptakan suasana nyaman dengan klien dan menjalin hubungan terapeutik yang baik. 5. Membangun keakraban antar anggota kelompok sehingga proses konseling kelompok dapat berjalan lancar.
	II	15 menit	Penjelasan tujuan kelompok, sesi kelompok, norma-norma kelompok dan memberikan lembar Informed consent	1. Anggota kelompok mengetahui maksud dan tujuan dalam terapi kelompok. 2. Memberikan kesempatan kepada tiap-tiap anggota kelompok untuk mengungkapkan tujuan yang ingin dicapai dalam kelompok terapi. 3. Memperkenalkan sesi konseling kelompok kepada anggota kelompok. 4. Memperkenalkan norma-norma konseling yang berlaku selama proses konseling kelompok berlangsung. 5. Menyepakati Kerjasama dan pertemuan konseling kelompok
	III	10 menit	Pretest	Mengetahui tingkat regulasi emosi sebelum dilakukan intervensi
	IV	60 menit	Tahap awal (penggalan masalah)	1. Untuk menggali permasalahan yang terjadi di dalam kelompok tersebut. 2. Anggota kelompok saling terbuka dan saling percaya untuk mengungkapkan permasalahannya. 3. Mengungkapkan perasaan baik positif maupun negative 4. Belajar mendengarkan, saling memberi dukungan antar anggota kelompok
	V	25 menit	Psikoedukasi: Defenisi emosi, bentuk-bentuk emosi	Memberikan pengetahuan kepada peserta mengenai emosi agar peserta kelompok mengetahui bentuk-bentuk emosi yang dirasakan.
	VI	5 menit	Penutup	Mengakhiri proses terapi
II	I	5 menit	Pembukaan dan Building Rapport	Membuka sesi terapi dan menciptakan suasana nyaman dengan klien dan menjalin hubungan terapeutik yang lebih baik lagi
	II	60 menit	Tahap transisi (Diskusi dan Sharing)	1. Memberi kesempatan untuk anggota kelompok dalam berbagi pengalaman mengenai tidak mampu mengelola emosi dengan baik 2. Setiap anggota kelompok dapat memberikan pendapat, ide, dan gagasan mengenai permasalahan yang dihadapi anggota kelompok. 3. Setiap anggota kelompok mendengarkan dan saling memberi dukungan antar anggota kelompok
	III	10 menit	Relaksasi	1. Memberikan keterampilan kepada anggota kelompok saat dalam situasi tidak nyaman. 2. Relaksasi dapat mengatur emosi negative dan mengurangi perilaku psikologis yang mengganggu
	IV	15 menit	Tahap terminasi	1. Memotivasi dan merefleksikan kembali apa yang telah didapat selama proses terapi berlangsung. 2. Setiap anggota kelompok dapat menceritakan apa yang didapat setelah mengikuti proses terapi kelompok ini

INTERVENSI KONSELING KELOMPOK UNTUK MELATIH REGULASI EMOSI PADA SISWA SMP A

V	10 menit	Post test	Mengetahui Tingkat regulasi emosi setelah diberikan intervensi
VI	5 menit	Penutup	Menyampaikan terima kasih atas perhatian dan kerja sama para anggota intervensi kelompok

HASIL PENELITIAN

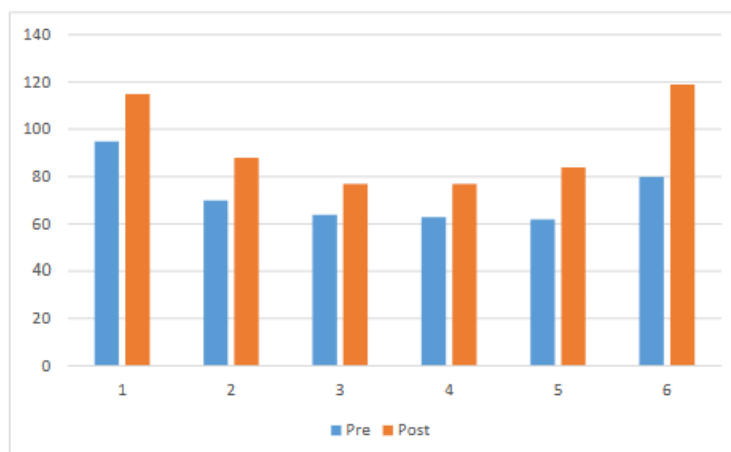
Intervensi kelompok yang telah dilakukan dapat berjalan dengan baik. Dalam berjalannya intervensi ini seluruh anggota kelompok dapat mengikuti dengan baik dan anggota kelompok memahami aturan yang telah disepakati. Selain itu, tujuan awal dalam intervensi ini dapat tercapai dengan baik yakni, menjadi wadah untuk mengekspresikan emosi, saling berbagi dan mendukung antar anggota kelompok. Manfaat yang diharapkan dari intervensi kelompok ini dapat tercapai. Para peserta intervensi kelompok merasakan perubahan setelah mengikuti proses intervensi. Para peserta intervensi kelompok juga mendapatkan tambahan pengetahuan dalam menangani masalah yang dihadapi, dan tentu saja manfaat dari intervensi kelompok ini dapat membantu para peserta dalam mengelola emosinya lebih baik dan lebih tepat. Berdasarkan hasil wawancara setelah intervensi didapatkan data sebagai berikut.

Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Belum terciptanya hubungan yang terapeutik antara peserta kelompok dalam kelompok	Peserta kelompok mampu menciptakan hubungan yang terapeutik antara dirinya dan teman dalam kelompok dengan saling mendukung, memberikan pendapat, ide, gagasan dan saran mengenai masalah yang dihadapi.
Peserta kelompok merasa hanya dirinya yang memiliki masalah emosi dan merasa paling membutuhkan bantuan dengan segera	Peserta kelompok menjadi lebih terbuka mengenai masalah yang dihadapi dan mendapatkan dukungan emosional karena memiliki permasalahan yang sama
Peserta kelompok dalam menghadapi masalah sebelum di intervensi yaitu tidak mampu mengelola emosi dengan baik sehingga menimbulkan perilaku yang tidak diinginkan baik secara verbal maupun non verbal	Peserta kelompok mengetahui strategi dalam mengelola emosi ketika mengalami permasalahan yaitu dengan cara regulasi emosi dengan baik sehingga tidak menimbulkan perilaku yang tidak diinginkan baik secara verbal atau pun secara non verbal ketika dihadapkan pada suatu masalah.
Skor kenyamanan siswa pada masalah yang dihadapi sebelum dilakukannya intervensi. 1 (sangat tidak nyaman) – 10 (sangat nyaman). RR = 7 NP = 5 AR = 6 HB = 7 PS = 2 NO = 3	Skor kenyamanan siswa pada masalah yang dihadapi setelah dilakukannya intervensi. 1 (sangat tidak nyaman) – 10 (sangat nyaman). RR = 9 NP = 8 AR = 8 HB = 9,5 PS = 10 NO = 7

Berikut adalah hasil skor data pre-test dan post-test berdasarkan pengukuran menggunakan kuesioner regulasi emosi adalah sebagai berikut:

Nama	Pretest		Posttest	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
HB	95	Sedang	115	Tinggi
AR	70	Sedang	88	Sedang
NP	64	Rendah	77	Sedang
NO	63	Rendah	77	Sedang
RR	62	Rendah	84	Sedang
PS	80	Sedang	119	Tinggi

Histogram Pre-test dan Post-test



Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa terdapat dua peserta mengalami kenaikan regulasi emosi yang drastis antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi kelompok. Setelah melakukan wawancara lebih lanjut, dari dua peserta tersebut mengatakan bahwa perubahan yang begitu meningkat dikarenakan kedua peserta tersebut selama ini tidak pernah menceritakan permasalahannya tersebut secara mendalam kepada siapapun. Kedua peserta merasa lega dan lebih nyaman setelah menceritakan semua permasalahannya dalam proses intervensi kelompok hingga selesai hingga menangis tersedu-sedu.

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	72.33	6	12.972	5.296
	Posttest	93.33	6	18.854	7.697

Berdasarkan uji analisis statistik diperoleh nilai mean pada pre-test sebesar 72.33 sedangkan untuk nilai mean pada post-test sebesar 93.33. Terdapat nilai mean antara pre-test dan post-test dimana nilai pre-test < post-test. Hal ini menunjukkan secara deskriptif terdapat perubahan pada peserta kelompok mengenai regulasi emosi antara sebelum dan sesudah mengikuti terapi kelompok.

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	6	.888	.018

Paired Samples Test

		Paired Differences					
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper	
Pair 1	Pretest -	-	9.466	3.864	-30.934	-11.066	.003
	Posttest	21.000				5.434	

Pada hasil analisis statistik diperoleh nilai correlation = 0.888 dan nilai signifikansi $p=0.003$ ($p<0.05$) yang artinya bahwa dari hasil intervensi memiliki korelasi dan perubahan yang signifikan yang dialami oleh peserta antara sebelum dan setelah mengikuti terapi kelompok.

PEMBAHASAN

Intervensi kelompok ini berjalan dengan baik. Peserta yang dipilih berdasarkan hasil screening yang telah dilakukan oleh pihak sekolah. Peserta yang diajukan sebanyak 6 orang dan semuanya ikut dalam tahapan sesi hingga selesai. Secara keseluruhan intervensi ini berjalan dengan lancar. Terapi kelompok di pertemuan pertama agak sedikit pasif dan malu-malu dikarenakan berasal dari kelas yang berbeda-beda. Para peserta sungkan untuk bertanya dan memulai untuk menyampaikan agendanya sehingga praktikan meyakinkan kembali bahwa terapi kelompok bersifat rahasia, setelah diberikan penjelasan dan penekanan salah satu siswa

telah menyampaikan agenda dan peserta lainnya mengikuti. Pertemuan pertama berjalan dengan lancar dan semua peserta terlibat dalam proses terapi kelompok. Pada pertemuan kedua, semua peserta dapat mengikuti kembali sesi terapi kelompok. Terapi kelompok berjalan dengan lancar, dimana hubungan terapeutik antar peserta mulai terlihat dan lebih aktif dari pertemuan sebelumnya. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa regulasi emosi memainkan peran krusial dalam menjaga kesehatan mental remaja. Khairunnisa & Boediman (2024), menemukan bahwa pelatihan regulasi emosi menggunakan pendekatan terapi kognitif perilaku dapat menurunkan kecemasan secara signifikan pada remaja, dengan teknik mindfulness terbukti paling efektif. Temuan serupa dilaporkan oleh Kholbianawati & Hidayati (2023), yang menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan ($p = 0.012$) setelah pelatihan regulasi emosi pada 8 remaja. Penelitian ini menunjukkan peningkatan kesadaran siswa terhadap dampak negatif emosi yang tidak terkendali. Annisa (2023), mengembangkan kerangka konseptual pelatihan regulasi emosi yang mencakup empat topik utama: pengenalan emosi, penerimaan emosi, penetapan tujuan, dan regulasi emosi, yang dapat menjadi referensi untuk intervensi pada remaja. Kelebihan dari terapi ini adalah partisipan menyadari bahwa emosi dapat merugikan diri sendiri dan orang lain, sehingga adanya insight untuk menangani permasalahan emosi tersebut yaitu dengan cara regulasi emosi. Kemudian siswa aktif dan banyak bertanya ketika proses terapi berlangsung. Kekurangan terapi yaitu waktu yang dimiliki siswa terbatas dikarenakan adanya kegiatan lain diluar sekolah seperti les dan orang tua siswa sudah menanti di depan pintu gerbang untuk menjemput.

KESIMPULAN

Berdasarkan terapi yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terapi kelompok ini efektif untuk melatih regulasi emosi pada siswa yang memiliki masalah mengenai emosi. Ada perbedaan yang dirasakan oleh peserta sebelum mengikuti terapi kelompok dan setelah mengikuti terapi kelompok, yakni peserta lebih mampu mengontrol emosi dengan cara regulasi emosi dan relaksasi. Berdasarkan hasil observasi yang dilaporkan oleh kepala sekolah dan guru sekolah siswa terlihat lebih tenang dan tidak mudah emosi ketika berada di dalam kelas maupun di luar kelas.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah dan puskesmas yang telah memberikan izin serta dukungan selama proses penelitian. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh partisipan yang telah berpartisipasi secara sukarela, meluangkan waktu, bekerja sama, serta bersedia berbagi pengalaman sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Kontribusi Penulis

Penulis berperan secara aktif dalam seluruh tahapan penelitian, mulai dari perumusan konsep penelitian, penyusunan desain penelitian, pengumpulan data, analisis data, hingga penulisan dan revisi sampai selesai.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan maupun publikasi penelitian ini.

Pendanaan

Penelitian ini tidak memperoleh dukungan pendanaan dari pihak manapun dan sepenuhnya didanai secara mandiri oleh penulis.

REFERENSI

- Annisa, A. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi: Mengembangkan Intervensi untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Anak. *Terapan Informatika Nusantara*, 4(3), 198–202. <https://doi.org/10.47065/tin.v4i3.4214>.
- Amanullah, A. S. R. (2022). Mekanisme Pengendalian Emosi Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Conseils : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 1–13. <https://doi.org/10.55352/bki.v2i1.112>.
- Edi, A., Ketut, S. N., & Margunayasa. (2024). Analisis Penerapan Teori Sosial Emosional Pada Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Indonesian Journal of Education and Learning*, 7(2). <https://doi.org/10.31002/ijel.v7i2.1194>.
- 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.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>.
- Khairunnisa, R. F., & Boediman, L. M. (2024). Dampak Pelatihan Regulasi Emosi Menggunakan Pendekatan Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja. *JURNAL DIVERSITA*, 10(2), 190–201. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12866>.
- Kholbianawati, N. & Erny Hidayati. (2023). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Kecemasan pada Remaja. *JlIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 6(8), 6319–6324. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i8.1925>.
- Latipun. (2006). Psikologi Konseling. Malang: UMM Pers. 178.

- Muna, Z., Asyura, N., Husnul Khatimah, R. A., & Al-Adawiyah, R. (2024). Strategi Efektif Meregulasi Emosi Pada Remaja SMP Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 2(5), 1682–1688. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i5.1395>
- Prasetya, M. R., & Hidayah, N. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi Sebagai Strategi Meningkatkan Kemampuan Remaja dalam Mengelola Emosi Negatif. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 10102–10108. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i12.2432>.
- Retnoningias, D. W., & Dewi, N. N. A. I. (2025). Tingkat Regulasi Emosi Pada Remaja Tengah. *Seminar Ilmiah Nasional Teknologi, Sains, Dan Sosial Humaniora (SINTESA)*, 8, 16–24. <https://doi.org/10.36002/snts.v8i.5245>.
- Rohmah, E., & Mukhlis, M. (2022). The Relationship Between Emotional Intelligence and Students Learning Achievement. *Thinking Skills and Creativity Journal*, 4(2), 57. <https://doi.org/10.23887/tscj.v4i2.35908>
- Said, I. W., & Bakhtiar, M. I. (2025). Gangguan Pengendalian Emosi Pada Siswa dan Upaya Penanganannya Melalui Teknik Art Therapy, Self Talk dan Teknik Relaksasi. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya*. 6(3), pp 90-95. e-ISSN: 2686-2875. <https://journal.ilinstitute.com/konseling>.
- Salsabila, R. R., Kusnawan, A., Nurmasari, Y. (2025). Intervensi Konseling Kelompok Berbasis CBT Terhadap Regulasi Emosi Santri. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Development*. 5(1), 1-9. <https://ojs.unm.ac.id/index.php/IJOSC>.
- Saputra, S. (2017). Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa. *Konselor*, 6(3), 96. <https://doi.org/10.24036/02017637698-0-00>.
- Sari, P. M., Lubis, S. A., & Daulay, N. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja Sekolah Menengah Atas. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*. 13(3). 683-695. ISSN: 2088-9623 (Print) - ISSN: 2442-7802 (Online). <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i3.7678>.
- Sembiring, M., & Taringan, T. (2022). Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Akademik Siswa SMA Semina Menengah Pematangsiantar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik*. 02(02), e.issn: 2774-4094. <https://jurnalppak.or.id/ojs/index.php/jppak>.
- Thohar, S. F. (2018). Regulasi Emosi Sebagai Prediktor Perilaku Agresivitas Remaja Warga Binaan LPKA. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 15(1), 29. <https://doi.org/10.18860/psi.v15i1.6660>.
- Prasetya F. A. & Gunawan S. M. (2018). *Mengelola Emosi*. Yogyakarta:K-Media
- Pertiwi, T. L., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Pementor Agama Islam di Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 9(3), 190–195. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.28341>.
- Yulizah, Y., Asiani, G., Randana, M. P. C., & Fanada, M. (2025). Deteksi Dini Masalah Emosi dan Perilaku Siswa SMP. *Journal of Innovative and Creativity (Joecy)*, 5(2), 12290–12296. <https://doi.org/10.31004/joecy.v5i2.1982>.