

EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI REGULASI EMOSI TERHADAP KONTROL DIRI REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN

¹Yuldensia Avelina, ²Adelheid Riswanti Herminsih, ³Maria Lambertina Berek Aran, ⁴Agustina Andika Putri

^{1,3}Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Nusa Nipa Maumere

^{2,4}Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Nusa Nipa Maumere

*Email: yuldensiaavelinaunipa@gmail.com

Abstrak

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat kontrol diri sebelum dan setelah pemberian psikoedukasi regulasi emosi pada remaja SMK.

Metode: Penelitian menggunakan desain *quasy experimental one group pre test post test*. Sampel berjumlah 32 siswa yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yakni kuesioner kontrol diri dari Arfian (2021) dan Satuan Acara Kerja untuk psikoedukasi regulasi emosi. Analisis data menggunakan uji McNemar untuk menganalisis pengaruh kedua variabel.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri remaja sebelum diberikan psikoedukasi regulasi emosi sebanyak 23 orang (71.9%) memiliki kontrol diri kurang dan 9 orang (28.1%) memiliki kontrol diri baik. Setelah diberikan psikoedukasi regulasi emosi sebanyak 30 orang (93.8%) memiliki kontrol diri baik dan 2 orang (6.3%) memiliki kontrol diri kurang. Hasil analisis bivariat menggunakan uji McNemar menunjukkan bahwa $p\text{ value } (0.000) < \alpha (0.05)$. Dengan demikian maka terdapat pengaruh yang bermakna psikoedukasi regulasi emosi terhadap kontrol diri remaja di Sekolah Menengah Kejuruan.

Simpulan: Terdapat pengaruh yang bermakna antara psikoedukasi regulasi emosi terhadap kontrol diri remaja di Sekolah Menengah Kejuruan. Para siswa diharapkan dapat mengenali emosi dan melakukan kontrol diri terhadap emosi negatif yang muncul dengan teknik kontrol diri yang telah diajarkan yakni relaksasi napas dalam dan afirmasi positif

Kata kunci: Kontrol Diri, Psikoedukasi, Regulasi Emosi, Remaja

EFFECTS OF EMOTIONAL REGULATION PSYCHOEDUCATION ON ADOLESCENT SELF-CONTROL IN VOCATIONAL EDUCATION HIGH SCHOOLS

Abstract

Aim: This study aimed analyzing the differences in self-control levels before and after providing emotional regulation psychoeducation to vocational education high schools.

Method: The study used a quasi-experimental one-group pre-test post-test design. The sample consisted of 32 students selected using purposive sampling. The instruments used were the self-control questionnaire from Arfian (2021) and the Work Unit for emotional regulation psychoeducation. Data analysis used the McNemar test to analyze the influence of both variables.

Result: The results showed that before receiving emotional regulation psychoeducation, 23 (71.9%) adolescents had poor self-control and 9 (28.1%) had good self-control. After receiving emotional regulation psychoeducation, 30 (93.8%) adolescents had good self-control and 2 (6.3%) had poor self-control. The results of the bivariate analysis using the McNemar test showed a p-value (0.000) $< \alpha$ (0.05). Thus, there is a significant effect of emotional regulation psychoeducation on self-control in vocational high schools.

Conclusion: There was a significant effect of emotional regulation psychoeducation on adolescents' self-control in vocational high schools. Students were expected to recognize their emotions and exercise self-control over emerging negative emotions using the self-control techniques that had been taught, including deep breathing relaxation and positive affirmations.

Keywords: *Adolescents, Emotional Regulation, Psychoeducation, Self-Control*

PENDAHULUAN

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 lingkungannya ⁽¹⁾. Remaja secara psikologis, mulai memperlihatkan dinamika mental dalam hal pencarian jati diri, adaptasi, komunikasi hingga masalah ketertarikan lawan jenis, namun tidak semua remaja dapat melewatinya dengan baik ⁽²⁾. Remaja banyak yang mampu menorehkan hasil yang baik, dalam bidang akademik, keluarga, dan sosial. Namun, disisi lain, tidak sedikit pula remaja yang melakukan tindakan agresif. Perilaku agresif merupakan tindakan yang sengaja dilakukan untuk menyakiti orang lain, diantaranya memukul, menendang, mendorong, berkata kasar, mencubit, menghina, serta merusak benda di sekitarnya ⁽³⁾.

Perilaku agresif seperti perkelahian antar siswa, tawuran antar pelajar, penganiayaan, intimidasi, dan tindakan lainnya yang bahkan mengarah kepada tindakan kriminal terjadi cukup tinggi saat ini ⁽⁴⁾. Data jumlah kasus perilaku agresif pada remaja di Iran rata-rata mencapai 63,61%. Sebanyak 80% remaja di Rusia cenderung melakukan agresi fisik ⁽⁵⁾. Remaja di Cina melakukan perilaku agresif

bentuk fisik berkisar 39,2% ⁽⁶⁾. Remaja di Spanyol melakukan Tindakan agresif sebanyak 57,60% ⁽⁷⁾. Perilaku agresif yang dilakukan remaja di Indonesia berada pada tingkat sedang yakni 56,33% ⁽⁸⁾. Kasus agresif di Indonesia didominasi oleh kalangan remaja usia 13-17 tahun dengan skor 38% dari total korban kekerasan dengan jumlah 7.451 orang ⁽⁹⁾. Perilaku agresif remaja juga telah terjadi di Kabupaten Sikka dimana terjadi pengeroyokan oleh para remaja yang masih status aktif sebagai pelajar SMA/SMK terhadap seorang pemuda hingga menyebabkan korban meninggal. Para remaja yang melakukan aksi tersebut bergabung dalam dua geng motor. Kasus ini telah tersebar di media massa setempat dan para pelajar sebagai tersangka mendapatkan sanksi pidana dan dikeluarkan dari sekolah ⁽¹⁰⁾.

Penelitian ini dilakukan pada salah satu sekolah menengah kejuruan di Kabupaten Sikka yakni SMKN 1. Hal ini dikarenakan para siswanya sering melakukan tawuran baik di dalam sekolah maupun antar sekolah. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh keterangan dari Kepala Sekolah bahwa masalah tawuran di dalam sekolah bisa dicegah, namun sekolah memiliki keterbatasan dalam mengontrol tawuran di luar sekolah. Sekolah juga belum mendata jumlah siswa yang melakukan perilaku agresif. Upaya yang dilakukan oleh pihak masih terbatas bimbingan konseling yang dilakukan oleh guru BK dan

pemberian sanksi kepada para siswa baik skors maupun dikeluarkan dari sekolah.

Masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, hal ini meliputi perkembangan fisik dan mental. Proses tahapan perkembangan remaja dimulai pada periode masa anak-anak ke dewasa, biasanya dimulai dari usia 10 hingga 19 tahun⁽¹¹⁾. Perubahan fisik pada remaja meliputi terjadinya perubahan pada karakteristik seksual, perubahan mental yang dialami juga mengalami perkembangan. Adanya perkembangan mental dan emosional yang belum stabil pada remaja memiliki peluang bagi remaja untuk berperilaku negatif yang bertentangan dengan norma sosial hingga berujung pada perilaku agresif⁽¹²⁾.

Perilaku agresif sering ditimbulkan oleh rasa kesal dan amarah yang tidak dapat dikendalikan. Oleh karena itu, dibutuhkan kemampuan seseorang dalam mengontrol diri untuk berperilaku ke arah yang lebih dapat diterima. Kontrol diri berperan dalam mengontrol perilaku, pikiran, maupun dalam pengambilan keputusan. Kontrol diri ini juga erat kaitannya dengan perilaku agresif karena dengan adanya kemampuan dalam mengontrol tersebut membuat seseorang berpikir dampak dan akibat dari suatu perkataan maupun perilaku yang diputuskan. Dengan demikian dapat meminimalisir perilaku agresif⁽¹³⁾.

Solusi yang dapat diberikan dalam upaya penyelesaian masalah perilaku agresif pada remaja yakni meningkatkan regulasi emosi yang tepat sehingga dapat meminimalisir munculnya perilaku disregulasi pada peserta didik. Selain itu dapat memberikan program intervensi psikologi yakni psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan program pengembangan dan pemberian informasi yang berkaitan dengan psikologi atau informasi lain yang memengaruhi kesejahteraan psikososial masyarakat⁽¹¹⁾.

Individu dengan regulasi emosi yang tinggi akan mampu berperilaku dengan benar, menguntungkan dirinya sendiri, dan orang lain seperti bekerjasama, menolong, berbagi, bersahabat, dan sebagainya. Namun, individu yang memiliki regulasi emosi rendah, akan mengalami kesulitan mengontrol emosi. Regulasi emosi, dapat membantu seseorang melakukan modifikasi emosi dalam penyelesaian masalah yang dihadapi. Selain itu, regulasi emosi juga dapat digunakan untuk memodulasi pengalaman emosi positif maupun negatif⁽¹⁴⁾.

Tujuan dari program psikoedukasi sendiri adalah untuk meningkatkan pemahaman klien tentang masalah mereka dan meningkatkan kemampuan untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar mereka⁽¹⁵⁾. Penelitian tentang psikoedukasi regulasi emosi pada remaja telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Beberapa penelitian yang berkaitan dengan psikoedukasi regulasi emosi sebelumnya yakni penelitian dari Sutanto dan Saputra (2023) tentang efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan kontrol diri pada remaja di SMP⁽¹⁶⁾. Penelitian dari Atalay dan Kagan (2022) tentang dampak program psikoedukasi terhadap kemampuan regulasi emosi dan tingkat mindfulness pada remaja SMA⁽¹⁷⁾. Selain itu penelitian dari Mansyur, et.al (2024) tentang psikoedukasi regulasi emosi dalam menanggulangi perilaku agresif peserta didik di SMP⁽¹⁸⁾. Peneliti kembali melakukan intervensi psikoedukasi regulasi emosi untuk meningkatkan kemampuan remaja khususnya pada siswa SMK dalam upaya meningkatkan kontrol diri terutama dalam melakukan perilaku agresif.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat kontrol diri sebelum dan setelah pemberian psikoedukasi regulasi emosi pada remaja SMK.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif dengan desain penelitian *quasy experimental one group pre test post test*. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa aktif berjumlah 325 orang. Sampel diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi yakni siswa yang sering melakukan kenakalan di sekolah berdasarkan catatan guru BK, yang bersedia menjadi responden. Besaran sampel ditentukan dengan rumus Slovin, sehingga diperoleh sejumlah 32 responden. Responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap dan tidak mengikuti penelitian sampai dengan selesai dikeluarkan dari analisis.

Instrumen penelitian yang digunakan kuesioner kontrol diri yang dikembangkan oleh Arfian (2021) (19) dan Satuan Acara Kerja (SAK) Psikoedukasi Regulasi Emosi. Tahapan intervensi dibagi menjadi 4 sesi dalam 4 kali pertemuan sehingga lama waktu untuk intervensi dari hari pertama sampai hari ke empat. Setiap sesi membutuhkan waktu kurang lebih 45-60 menit. Sesi pertama: kondisi ideal emosi remaja (Diskusi mengenai bagaimana idealnya emosi pada masa remaja dengan mengenali pengalaman emosi apa saja yang mungkin muncul saat ini, namun tidak di masa perkembangan sebelumnya). Metode yang diberikan yakni pertama permainan “Mencocokkan stimulus dengan emosi”. Permainan dilakukan sebelum materi edukasi. Kemudian dilanjutkan dengan edukasi “Emosi”); Sesi kedua: Pikiran dan Perasaan yang Tidak Nyaman, Namun Wajar. Metode yang diberikan yakni pertama permainan “Ayo cocokan: Mencocokkan emosi dan reaksi tubuh yang sesuai”. Permainan dilakukan sebelum materi edukasi. Kemudian dilanjutkan dengan edukasi “Emosi yang Intens”; Sesi ketiga: Pikiran/perasaan yang tidak nyaman dan mengganggu diri dan orang lain. Metode yang diberikan yakni pertama permainan “Apa itu Emosi: Mencocokkan peribahasa dengan

jenis emosi yang paling sesuai serta berikan alasan”. Permainan dilakukan sebelum materi edukasi. Kemudian dilanjutkan dengan edukasi “Emosi Negatif pada Remaja dan Reaksi Tubuh Terhadap Emosi”; Sesi keempat: Pertolongan terhadap diri sendiri dan orang lain. Metode yang diberikan yakni pertama permainan “Latihan Tarik Napas Dalam dan Afirmasi Positif”. Permainan dilakukan sebelum materi edukasi. Kemudian dilanjutkan dengan edukasi “Regulasi Emosi dan Kontrol Diri Remaja”.

Kuesioner kontrol diri berisi 32 pernyataan yang terdiri dari pernyataan *favorable* (16 nomor) dan *unfavorable* (16 pernyataan). Masing masing pernyataan memiliki kisaran nilai 1-5 dengan 1 menunjukkan sangat tidak setuju dan 5 menunjukkan sangat setuju (*favorable*) dan 1 menunjukkan sangat setuju dan 5 menunjukkan sangat tidak setuju (*unfavorable*). Kuesioner ini telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Kuesioner ini dinyatakan valid dengan nilai uji validitas r hitung 0,712-0,890 lebih dari r tabel dan telah reliabel berdasarkan uji realibitas dengan metode Cronbach’s Alpha bernilai reliabilitasnya $\alpha = 0,95$.

Analisis data terdiri dari analisis univariat yakni menghitung distribusi frekuensi kontrol diri remaja sebelum dan setelah diberikan intervensi psikoedukasi regulasi emosi. Analisis bivariat menggunakan uji McNemar, yang merupakan jenis uji komparasi dengan pengulangan sebanyak 2 kali (*pre test* dan *post test*) dan kategori sebanyak 2 kategori (baik dan kurang), dengan tingkat kemaknaan 5%. Analisis univariat dan bivariat dilakukan menggunakan SPSS versi 25.

HASIL

Hasil terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Hasil nya dapat dijelaskan pada tabel berikut ini:

1. Analisis univariat, yang terdiri distribusi karakteristik responden berdasarkan umur dan jenis kelamin serta distribusi responden berdasarkan kontrol diri sebelum dan setelah diberikan intervensi psikedukasi regulasi emosi.

Tabel 1
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin (n= 32)

No	Karakteristik	f	%
Umur			
1	Remaja (10-18 tahun)	31	96,9
2	Dewasa (19 tahun)	1	3,1
	Total	32	100
Jenis Kelamin			
1	Laki-laki	32	100
2	Perempuan	0	0
	Total	32	100

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa dari total 32 responden sebagian besar berusia remaja (10-18 tahun) sebanyak 31 orang (96,9%) dan seluruh responden berjenis kelamin laki-laki yakni sebanyak 32 orang (100%).

Tabel 2
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Kontrol Diri Pre test dan Post Test (n=32)

No	Karakteristik	f	%
Kontrol Diri Pre Test			
1	Kurang	23	71,9
2	Baik	9	28,1
	Total	32	100
Kontrol Diri Post Test			
1	Kurang	2	6,3
2	Baik	30	93,8
	Total	32	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa kontrol diri *pre test* (sebelum diberikan intervensi psikoedukasi regulasi emosi) menunjukkan sebagian besar berada pada kategori kurang sebanyak 23 orang (71,9%). Sedangkan kontrol diri *post test* (setelah diberikan intervensi) menunjukkan sebagian besar berada pada kategori baik sebanyak 30 orang (93,8%).

2. Analisis bivariat, yakni menganalisis pengaruh psikoedukasi regulasi emosi terhadap kontrol diri remaja.

Tabel 3
Analisis Pengaruh Psikoedukasi Regulasi Emosi Terhadap Kontrol Diri Remaja

Kontrol diri <i>pre test</i>	Kontrol diri <i>post test</i>		Total
	Kurang	Baik	
Kurang	2	21	23
Baik	0	9	9
Total	2	30	32
p	0,000		
α	0,05		

Berdasarkan tabel 3 di atas bahwa dari 23 responden dengan kategori kontrol diri kurang sebelum diberikan psikoedukasi regulasi emosi, sebanyak 2 orang tetap berada pada kategori kurang setelah diberikan psikoedukasi regulasi emosi dan 21 orang dengan kategori kontrol diri baik setelah diberikan psikoedukasi regulasi emosi. Dari 9 responden dengan kategori kontrol diri baik sebelum diberikan psikoedukasi regulasi emosi, sebanyak 9 orang tetap berada pada kategori baik dan tidak ada responden dengan kategori kurang setelah diberikan psikoedukasi regulasi emosi.

Hasil analisis bivariat menggunakan McNemar diperoleh p value $< \alpha$ (0,05) berarti bahwa H_a diterima yakni ada pengaruh yang bermakna dari psikoedukasi regulasi emosi terhadap kontrol diri remaja.

PEMBAHASAN

Kontrol Diri Remaja Sebelum Diberikan Psikoedukasi Regulasi Emosi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan psikoedukasi regulasi emosi, sebagian besar remaja di Kelas XI SMKN 1 Maumere memiliki kontrol diri yang rendah. Sebanyak 71,9% responden berada pada

kategori kontrol diri kurang, sementara hanya 28,1% yang memiliki kontrol diri baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum kemampuan remaja dalam mengendalikan emosi dan perilaku sebelum intervensi masih belum optimal.

Rendahnya kontrol diri remaja sebelum diberikan psikoedukasi regulasi emosi dapat dipengaruhi oleh faktor internal, terutama usia perkembangan. Mayoritas responden berada pada rentang usia remaja (16–18 tahun), yaitu fase yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang signifikan. Pada tahap ini, remaja sering mengalami ketidakstabilan emosi dan kesulitan dalam mengontrol impuls, sehingga berdampak pada rendahnya kemampuan kontrol diri. Kondisi tersebut membuat remaja rentan menampilkan perilaku yang kurang adaptif apabila tidak didukung dengan keterampilan regulasi emosi yang memadai⁽²⁰⁾.

Selain faktor internal, faktor eksternal juga berperan penting terhadap rendahnya kontrol diri remaja. Pengaruh teman sebaya tampak dominan, di mana sebagian siswa menyatakan tidak mampu menolak ajakan untuk melakukan perilaku agresif, bahkan mengalami tekanan dari kelompok sebaya. Situasi ini diperkuat dengan temuan selama pelaksanaan *pre-test*, di mana terjadi perilaku saling mendorong dan penggunaan kata-kata kasar antar siswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa ketika remaja tidak memiliki kontrol diri yang kuat, mereka cenderung bergantung pada kendali eksternal dan mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial di sekitarnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Sutanto dan Saputra (2023) serta Atalay dan Kagan (2022) yang melaporkan bahwa sebelum diberikan psikoedukasi atau intervensi regulasi emosi, kemampuan kontrol diri dan pengendalian amarah remaja

umumnya berada pada kategori rendah^(16,17). Penelitian Fajarika dan Herdajani (2021) serta Anggraini (2020) juga mendukung temuan ini, yang menyatakan bahwa remaja, khususnya laki-laki, cenderung menunjukkan perilaku agresif secara lebih langsung akibat keterbatasan dalam mengontrol emosi⁽²¹⁾. Dengan demikian, rendahnya kontrol diri pada remaja sebelum intervensi merupakan fenomena yang konsisten dengan berbagai hasil penelitian sebelumnya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain penelitian menggunakan satu kelompok tanpa kelompok kontrol, sehingga pengaruh faktor lain di luar intervensi tidak dapat sepenuhnya dieliminasi. Kedua, jumlah sampel relatif kecil dan hanya melibatkan siswa laki-laki dari satu kelas, sehingga generalisasi hasil penelitian ke populasi remaja yang lebih luas perlu dilakukan dengan hati-hati. Ketiga, pengukuran kontrol diri menggunakan kuesioner self-report yang berpotensi menimbulkan bias subjektivitas responden. Keterbatasan ini perlu diperhatikan dan menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi praktik pendidikan dan keperawatan kesehatan jiwa remaja. Rendahnya kontrol diri sebelum intervensi menunjukkan perlunya program psikoedukasi regulasi emosi yang terstruktur dan berkelanjutan di lingkungan sekolah. Psikoedukasi regulasi emosi dapat menjadi strategi preventif untuk membantu remaja mengenali emosi, mengelola dorongan agresif, serta meningkatkan kemampuan kontrol diri. Selain itu, sekolah diharapkan dapat berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan keterampilan sosial-emosional remaja guna mencegah perilaku agresif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

Kontrol Diri Remaja Setelah Diberikan Psikoedukasi Regulasi Emosi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan psikoedukasi regulasi emosi, sebagian besar remaja di SMK Negeri 1 Maumere mengalami peningkatan kontrol diri. Sebanyak 93,8% responden berada pada kategori kontrol diri baik, dan hanya 6,3% yang masih berada pada kategori kontrol diri kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi regulasi emosi memberikan dampak positif terhadap kemampuan remaja dalam mengendalikan emosi dan perilaku setelah intervensi dilakukan.

Peningkatan kontrol diri remaja setelah intervensi dapat dijelaskan melalui proses pembelajaran yang terjadi selama psikoedukasi. Psikoedukasi berfungsi sebagai intervensi edukatif yang membekali individu dengan pengetahuan mengenai jenis-jenis emosi, pemicu emosi, hubungan antara emosi dan perilaku, serta strategi regulasi emosi yang adaptif. Pemahaman ini membantu remaja meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan kemampuan mengelola respon emosional secara lebih terkontrol, sehingga berdampak langsung pada peningkatan kontrol diri⁽²²⁾.

Keberhasilan psikoedukasi regulasi emosi juga relevan dengan karakteristik perkembangan remaja yang ditandai oleh ketidakstabilan emosi dan pencarian identitas diri. Pada fase ini, remaja sangat membutuhkan bimbingan yang terstruktur untuk mengenali dan mengelola emosinya secara sehat⁽¹⁸⁾. Penggunaan metode interaktif seperti media presentasi dan permainan edukatif dalam penelitian ini memungkinkan siswa lebih mudah memahami materi, meningkatkan keterlibatan aktif, serta memfasilitasi perubahan sikap dan perilaku⁽²³⁾. Dengan demikian, psikoedukasi berperan sebagai sarana penguatan keterampilan koping emosional yang esensial bagi remaja.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Atalay dan Kagan (2022) yang melaporkan adanya penurunan signifikan skor emosi negatif pada siswa setelah diberikan psikoedukasi regulasi emosi⁽¹⁷⁾. Demikian pula, penelitian Sutanto dan Saputra (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami peningkatan kemampuan pengendalian diri setelah intervensi psikoedukasi⁽¹⁶⁾. Kesamaan hasil ini memperkuat bukti empiris bahwa psikoedukasi regulasi emosi merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kontrol diri remaja di lingkungan sekolah.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, desain penelitian menggunakan satu kelompok tanpa kelompok kontrol, sehingga perubahan kontrol diri tidak sepenuhnya dapat dikaitkan hanya dengan intervensi psikoedukasi. Kedua, jumlah sampel relatif terbatas dan hanya melibatkan siswa dari satu sekolah, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Ketiga, penelitian ini belum menggali secara mendalam faktor psikososial individual, seperti pengalaman stres berat atau konflik keluarga, yang terbukti memengaruhi kemampuan regulasi emosi pada sebagian responden. Keterbatasan ini membuka peluang bagi penelitian lanjutan dengan desain dan cakupan yang lebih komprehensif.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi praktik pendidikan dan kesehatan jiwa remaja. Psikoedukasi regulasi emosi terbukti efektif sebagai intervensi promotif dan preventif yang dapat diintegrasikan ke dalam program bimbingan konseling atau kegiatan kesehatan mental di sekolah. Sekolah disarankan untuk mengembangkan program psikoedukasi yang berkelanjutan dan variatif agar dapat menjangkau kebutuhan emosional siswa secara lebih luas. Selain itu, diperlukan kolaborasi antara guru, konselor sekolah, dan tenaga kesehatan untuk memberikan dukungan tambahan bagi siswa yang memiliki

permasalahan emosional kompleks, sehingga peningkatan kontrol diri remaja dapat dipertahankan secara optimal.

Pengaruh Psikoedukasi Regulasi Emosi Terhadap Kontrol Diri Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi regulasi emosi memberikan pengaruh yang bermakna terhadap peningkatan kontrol diri remaja di SMK Negeri 1 Maumere. Sebagian besar responden yang sebelumnya berada pada kategori kontrol diri kurang mengalami perbaikan setelah intervensi, sedangkan seluruh responden yang sejak awal memiliki kontrol diri baik tetap berada pada kategori tersebut. Analisis bivariat menggunakan uji McNemar menunjukkan nilai $p \text{ value } (0.000) < \alpha (0.05)$, yang menegaskan bahwa psikoedukasi regulasi emosi secara signifikan berpengaruh terhadap kontrol diri remaja.

Pengaruh signifikan tersebut dapat dijelaskan melalui karakteristik psikoedukasi sebagai intervensi yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga aplikatif. Psikoedukasi regulasi emosi membekali remaja dengan pemahaman tentang jenis emosi, pemicu emosi, hubungan antara emosi dan perilaku, serta keterampilan praktis untuk mengelola emosi secara adaptif⁽²⁴⁾. Melalui metode pembelajaran eksperiensial seperti diskusi, simulasi, permainan peran, dan latihan keterampilan, remaja memperoleh kesempatan untuk mempraktikkan langsung strategi regulasi emosi, sehingga berdampak pada peningkatan kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari⁽¹⁶⁾.

Meskipun sebagian besar responden mengalami peningkatan kontrol diri, masih terdapat dua siswa yang tetap berada pada kategori kontrol diri kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa efektivitas psikoedukasi juga dipengaruhi oleh faktor individu, khususnya tingkat stres psikososial yang dialami remaja. Stres berat yang bersumber

dari konflik keluarga, seperti perceraian orang tua dan perselingkuhan, dapat menghambat kemampuan remaja dalam meregulasi emosi meskipun secara kognitif telah memahami materi dan teknik yang diajarkan. Hal ini menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses yang kompleks dan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor psikologis, lingkungan, dan kondisi kesehatan individu⁽²³⁾.

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya. Penelitian Atalay dan Kagan (2022) menunjukkan peningkatan signifikan keterampilan regulasi emosi dan kesadaran diri pada kelompok eksperimen setelah psikoedukasi. Sutanto dan Saputra (2023) juga melaporkan adanya peningkatan skor kontrol diri remaja setelah intervensi. Hasil serupa ditemukan oleh Mansyur et al. (2024) dan Luckytasari & Herani (2022) yang menunjukkan pengaruh positif psikoedukasi regulasi emosi terhadap pengendalian emosi dan pemahaman regulasi emosi siswa. Kesamaan hasil ini memperkuat bukti empiris bahwa psikoedukasi regulasi emosi merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kontrol diri dan menurunkan perilaku bermasalah pada remaja.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain penelitian menggunakan *one group pre-test post-test* tanpa kelompok kontrol, sehingga perubahan kontrol diri belum sepenuhnya dapat dikaitkan secara kausal hanya dengan intervensi psikoedukasi. Kedua, jumlah sampel relatif kecil dan hanya melibatkan satu kelas pada satu sekolah, sehingga generalisasi hasil penelitian masih terbatas. Ketiga, penelitian ini belum mengeksplorasi secara mendalam faktor psikososial individu, seperti tingkat stres, dukungan keluarga, dan kondisi kesehatan mental, yang dapat memengaruhi keberhasilan regulasi emosi. Keterbatasan ini perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil penelitian.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi praktik pendidikan dan kesehatan mental remaja. Psikoedukasi regulasi emosi dapat dijadikan sebagai program preventif dan promotif yang terintegrasi dalam layanan bimbingan konseling atau program kesehatan jiwa sekolah. Sekolah disarankan untuk melaksanakan psikoedukasi secara rutin dan terjadwal dengan metode yang variatif dan menarik agar keterampilan regulasi emosi siswa dapat berkembang secara berkelanjutan. Selain itu, siswa dengan tingkat stres tinggi memerlukan pendampingan lanjutan melalui konseling individual atau kolaborasi dengan tenaga kesehatan jiwa, sehingga peningkatan kontrol diri dapat dicapai secara optimal.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa psikoedukasi regulasi emosi memberikan pengaruh yang bermakna terhadap peningkatan kontrol diri remaja di Kelas XI SMKN 1 Maumere. Temuan ini didukung oleh hasil analisis statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi, sehingga secara empiris psikoedukasi regulasi emosi dapat dianggap sebagai intervensi yang efektif dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri remaja.

Namun demikian, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan dengan mempertimbangkan beberapa keterbatasan metodologi. Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan *one group pre-test post-test* tanpa kelompok kontrol, sehingga hubungan kausal antara intervensi dan peningkatan kontrol diri belum dapat dipastikan sepenuhnya. Selain itu, jumlah sampel yang relatif terbatas dan berasal dari satu kelas pada satu sekolah membatasi generalisasi hasil penelitian ke populasi remaja yang lebih luas. Penelitian ini juga belum mengendalikan faktor perancu lain, seperti tingkat stres individu, kondisi keluarga, dan dukungan lingkungan, yang berpotensi memengaruhi kemampuan regulasi emosi dan kontrol diri remaja.

Berdasarkan temuan yang valid dalam konteks penelitian ini, disarankan agar psikoedukasi regulasi emosi dapat dijadikan sebagai salah satu program promotif dan preventif kesehatan jiwa di lingkungan sekolah. Penerapan program ini sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dan terstruktur dengan melibatkan tenaga profesional, seperti guru bimbingan konseling, perawat kesehatan jiwa, atau psikolog. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol, melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, serta memasukkan variabel psikososial lain guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas psikoedukasi regulasi emosi terhadap kontrol diri remaja.

REFERENSI

1. Luckytasari T, Herani I. Do Emotion Regulation ' s Matters?: Efektivitas Psikoedukasi Regulasi Emosi pada Peserta Didik Kelas X SMA. Sinopsy Semin Nas Psikol. 2022;1(November):68–76.
2. Pamungkas DS, Sumardiko DNY, Makassar EF. Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis. J Psikol. 2024;1(4):15.
3. Wulandari, P., & Wahyudi A. Agresivitas of Adolescents. In: Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling [Internet]. Universitas Ahmad Dahlan; 2023. Available from: <https://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/13609>
4. Sabintoe, D., & Soetjiningsih C. Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa SMK. Psikol Konseling. 2020;17(2):707.
5. Aini, N., & Rusli D. Hubungan peer influence dengan perilaku agresif pada remaja di Sungai Peuh. Kerinci. 2022;5(2):1–8.

6. Mamik, & Islamarida R. Analisis Perilaku Agresif pada Remaja di Depok Sleman Yogyakarta. *J Kesehat.* 2022;11(2).
7. Rubio, I. M., Ángel, N. G., Ruiz, N. F., & Martínez JJ. Emotional intelligence as a predictor of identified regulation, introjected regulation, and external regulation in athletes. *Frontier [Internet]*. 2022; Available from: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.1003596/full>
8. Choirunissa, R., & Ediaty A. Hubungan antara komunikasi interpersonal remaja-orangtua dengan regulasi emosi pada siswa SMK. *J Empati.* 2023;17(9).
9. Kemenko Info. Klasifikasi Arsip Di Lingkungan Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia Dan Kebudayaan [Internet]. 2023. Available from: <https://peraturan.bpk.go.id/Details/255242/permenko-pmk-no-2-tahun-2023-71-187>.
10. Aquinaldo A. Pengeroyokan Noven Witak di Maumere, Geng 32 Kalah Jumlah Melarikan Diri dari Kejaran Peluncur 69. *Tribun News Flores [Internet]*. 2024;1–2. Available from: <https://flores.tribunnews.com/2024/01/31/pengeroyokan-noven-witak-di-maumere-geng-32-kalah-jumlah-melarikan-diri-dari-kejaran-peluncur-69>
11. Nurafni, M. P., Muhammad, S., & Muawiyah S. Psikoedukasi Pengembangan Diri Untuk Remaja (Sebuah Kajian Pengembangan Kepribadian) Di Sekolah Menengah Pertama Kabupaten Majalengka. *J Pengabdian Sos [Internet]*. 2024;1(7). Available from: <https://ejournal.jurnalpengabdiansosial.com/index.php/jp>
12. Rahmawaty, R., Silalahi, R., & Mansyah B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *J Surya Med.* 2022;8(3):276–81.
13. Maharani J, Agustina. Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresif Pada Remaja Fatherless. *Pendas J Ilm Pendidik Dasar [Internet]*. 2025;10(04):1123–9. Available from: <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/37203/19890>
14. Hasmarlin, H., & Hirmaningsih H. Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *J Psikol.* 2019;15(2):148.
15. Anggraini LN. Hubungan antara regulasi emosi dengan intensi agresivitas verbal instrumental pada suku batak di ikatanmahasiswa sumatera utara universitas diponegoro. *J Empati.* 2020;7(3):1103–11.
16. Sutanto, T. P., & Saputra BR. Pendahuluan Pada tahap perkembangan remaja , individu mengalami perubahan psikososial. *Hisbah J Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam.* 2023;20(02):171–87.
17. Atalay, M., & Kağan M. Investigation of the Effect of a Psychoeducation Program on High School Students ' Emotion Regulation Skills and Mindfulness Levels. *Turkish Psychol Couns Guid J.* 2022;12(67):669–86.
18. Mansyur AY, Ramadhani AK, Faisal AF. Psikoedukasi Regulasi Emosi Sebagai Upaya Menanggulangi Perilaku Agresif Peserta Didik MTs Arifah Gowa. *Gudang J Multidisiplin Ilmu [Internet]*. 2024;2(2023):538–42. Available from: <https://gudangjurnal.com/index.php/gjmi>
19. Arfian RA. Kontrol Diri Sebagai Prediktor Perilaku Membolos Pada Remaja. Semarang; 2021.
20. Malfasari, E., Sarimah, & Febtrina R. Kondisi Mental Emosional Pada Remaja. *J Keperawatan Jiwa.* 2020;8(1):24–46.
21. Fajarika, D., & Herdajani F(. Hubungan Kematangan Emosi Dan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas XII Di SMA Negeri 1 Merawang Bangka Belitung. *Bangka Belitung*; 2021.
22. Rahayu A. Buku Panduan Psikoedukasi

- Resiliensi Keluarga. In Buku Panduan Psikoedukasi Resiliensi Keluarga [Internet]. 2021. Available from: <http://repository.upi-yai.ac.id>
23. Thalib, T., Purwasetiawatik, T. F., Hayati, S., Dwi, M., Ulya, S. N., Masam, N. T., & Salsabila KY. Psikoedukasi regulasi emosi remaja pada siswa smp negeri di makassar. J Pengabdian Kolaborasi dan Inov IPTEKS. 2023;1(5):454–60.
24. Noviyanti IA, Lisnawati. Perbedaan Psikoedukasi ‘Tapis’ Melalui Metode Latihan Gugus Tegas dan Persentasi Terhadap Pengetahuan Internet Sehat dan Aman Pada Orangtua. J Keperawatan Soedirman. 2019;89–105.