



Pelatihan Regulasi Emosi Sebagai Strategi Meningkatkan Kemampuan Remaja dalam Mengelola Emosi Negatif

Mahisha Rifdatia Prasetya¹, Nurul Hidayah²

^{1,2}Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

E-mail: mahishaprasetya@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2023-10-12 Revised: 2023-11-23 Published: 2023-12-01	Adolescent is a transition period from childhood to adulthood which is accompanied by emotional changes. Adolescent emotion that is not managed properly can make problems for adolescent and people around. So, adolescent need the ability to regulate emotions. One way that can be used is emotion regulation training. This study aims to test whether emotion regulation training can improve adolescent ability to manage negative emotions. This study used a one group pre-test post-test design. The subject in this study consisted of 6 adolescents, consisting of 2 male and 4 female, who were selected by the screening result using the emotion regulation scale. The results of the pre and post test data were quantitatively analyzed using the Wilcoxon mann whitney test, with the acquisition of a significance value of $p = 0,027 < 0,05$. This means that there is a significant difference between the pre test and post test score of emotion regulation training to improve emotion regulation skill in adolescent. The result of this study indicates that emotion regulation training can improve emotion regulation or the ability to manage negative emotion in adolescents.
Keywords: <i>Emotion Regulation; Emotion Regulation Training; Adolescent.</i>	

Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2023-10-12 Direvisi: 2023-11-23 Dipublikasi: 2023-12-01	Masa remaja adalah masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang disertai dengan adanya perubahan emosi. Emosi remaja yang tidak dikelola dengan baik dapat memunculkan permasalahan bagi remaja maupun lingkungan sekitarnya, sehingga remaja membutuhkan kemampuan dalam meregulasi emosi. Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk mengelola emosi negatif pada remaja adalah dengan menggunakan pelatihan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi negatif. Penelitian ini menggunakan desain <i>one group pre-test post-test</i> . Subjek dalam penelitian ini berjumlah 6 orang yang terdiri dari 2 laki-laki dan 4 perempuan yang diperoleh dari hasil screening menggunakan skala regulasi emosi. Hasil perolehan data pre dan post test secara kuantitatif dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon Mann Whitney, dengan perolehan nilai signifikansi $p = 0,027 < 0,05$. Artinya ada perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada kelompok remaja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan regulasi emosi atau kemampuan mengelola emosi negatif pada remaja.
Kata kunci: <i>Regulasi Emosi; Pelatihan Regulasi Emosi; Remaja.</i>	

I. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Batubara, 2010). Remaja diharapkan dapat memenuhi masa perkembangannya dengan menemukan jati diri, mengembangkan bakat atau potensi, memperluas hubungan sosial sebagai upaya menyiapkan diri untuk memasuki masa dewasa (Tejena & Sukmayanti, 2018). Pada kenyataannya, harapan tersebut tidak dapat terwujud dengan mudah disebabkan oleh adanya perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidup remaja meliputi perubahan fisik, emosi dan psikososial (Tejena & Sukmayanti, 2018). Perubahan yang terjadi saat masa remaja disertai dengan adanya tantangan dalam hidup serta

tuntutan dari lingkungan (Tionardi & Sari, 2020). Adanya perubahan yang terjadi pada remaja meliputi perubahan fisik, sosial dan emosi memicu adanya pertentangan antara dirinya sendiri maupun antara dirinya dengan lingkungannya. Jika konflik yang terjadi tidak dapat diatasi dengan baik maka dapat menyebabkan terhambatnya perkembangan pada diri remaja (Fitriani & Alsa, 2015). Perubahan emosi adalah salah satu perubahan yang terjadi dalam periode kehidupan remaja yang memiliki dampak yang besar dalam periode kehidupan remaja. Emosi remaja yang cenderung tidak terkontrol dapat membebani diri remaja maupun lingkungan sekitar seperti orang tua dan guru dalam memahami kondisi remaja (Sarwono, 2013).

Remaja dengan keterampilan regulasi emosi yang rendah memiliki potensi mengalami gangguan psikologis (Widuri, 2012). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Gullone dan Allen (2009) didapatkan bahwa keterampilan mengelola emosi yang baik dapat mengurangi pemicu munculnya depresi pada remaja.

Menurut Cohen & Armeli, remaja yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang rendah memiliki karakteristik mudah sensitif terhadap sesuatu, perubahan mood yang tidak teratur, sering merasa cemas dan gelisah, panik, *self-esteem* rendah, kurang dapat mengendalikan diri dan memiliki keterampilan coping yang tidak adaptif. Hal ini menyebabkan remaja memerlukan kemampuan untuk regulasi emosi agar dapat menjalani masa remaja dengan baik sesuai dengan tugas perkembangannya. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola emosi yang tercerminkan pada perilakunya (Gross, 2014). Sedangkan regulasi emosi menurut Greenberg (2002) adalah kemampuan seseorang untuk mengatur, mengukur dan mengungkapkan perasaannya untuk mencapai tingkat emosional yang seimbang. Remaja yang memiliki kemampuan mengontrol emosinya dengan semestinya akan membantu dirinya dalam menghadapi tekanan dalam kehidupan dan sebagai bekal menjalani kehidupan di masa depan dengan keadaan mental yang baik (Silvers dkk, 2012).

Berdasarkan hal tersebut, salah satu intervensi yang dapat diberikan sebagai langkah untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi negatif atau regulasi emosi pada remaja adalah menggunakan pelatihan regulasi emosi. Pelatihan regulasi emosi diharapkan mampu mengatasi permasalahan dalam mengelola emosi-emosi negatif yang dimiliki remaja. Remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang baik dapat mengatasi berbagai permasalahan psikologis dalam dirinya seperti rasa sedih, kecewa dan juga putus asa yang dapat mengurangi resiko munculnya depresi (Tejena & Sukmayanti, 2018). Berdasarkan hal tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat efektivitas pelatihan regulasi emosi sebagai strategi untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi negatif pada remaja.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *design one group pre-test post-test*. Subjek penelitian ini merupakan remaja yang berjumlah 6 orang yaitu 2 laki-

laki dan 4 perempuan dengan rentang usia 14-15 tahun yang tinggal di salah satu RW di Kota Yogyakarta dan memiliki permasalahan dalam melakukan regulasi emosi.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat regulasi emosi subjek adalah skala regulasi emosi yang disusun oleh Gross & John (2003) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Radde, Nurrahmah, Nurhikmah, dan Saudi (2021). Skala Regulasi Emosi yang disusun terdiri atas 10 aitem yang mengukur dua strategi dalam melakukan regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Skala Regulasi Emosi yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia memiliki nilai reliabilitas $\alpha=0.951$ pada strategi *cognitive reappraisal* dan nilai $\alpha=0.790$ pada *expressive suppression*. Jumlah aitem terdiri dari 10 aitem dengan 7 pilihan jawaban yaitu sangat setuju, setuju, agak setuju, netral, agak tidak setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Berikut adalah kategori skor skala regulasi emosi

Tabel 1. Skor Skala Regulasi Emosi

Skor	Kategori
Skor	Kategori
>50	Tinggi
$30 \leq x < 50$	Sedang

Adapun intervensi yang digunakan adalah pelatihan regulasi emosi yang disusun berdasarkan teori Gross & John (2003) yang terdiri dari *situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change* dan *response modulation*. Intervensi yang diberikan juga menggunakan adaptasi dari modul Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Kekerasan Orangtua Terhadap Anak yang disusun oleh Wati, Puspitasari, Muarifah & Yudhana (2019). Adapun rancangan intervensi yang diberikan yaitu:

Tabel 2. Rancangan Intervensi

No	Sesi	Berisi Kegiatan	Waktu	Tempat
1.	Sesi I	<ul style="list-style-type: none"> • Persepsi awal masalah • Perilaku awal • Intervensi 	30 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ruang pertemuan atau pertemuan yang beraturan 2. Menentukan masalah dan permasalahan dengan berorientasi pada orang yang akan dibantu (orang yang akan dibantu) 3. Mengajar peserta untuk berinteraksi agar bisa mengaktifkan proses internal dengan baik
2.	Sesi II	<ul style="list-style-type: none"> • Situasi kehidupan • "Berinteraksi dengan orang" 	30 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menentukan program/ modul dan materi yang akan diajarkan 2. Mengajar tentang perubahan perilaku yang dilakukan ketika berinteraksi dengan orang lain 3. Waktu untuk diskusi pribadi mengenai emosi negatif
3.	Sesi III	<ul style="list-style-type: none"> • Situasi kehidupan & situasi • "Situasi" • "Situasi" 	30 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajarkan "isi" yang diajarkan untuk membantu mengatasi masalah yang dihadapi dengan berorientasi pada orang yang akan dibantu (orang yang akan dibantu) 2. Mengajar tentang bagaimana cara berinteraksi dengan orang lain yang akan membantu mengatasi masalah
4.	Sesi IV	<ul style="list-style-type: none"> • "Situasi" • "Situasi" 	30 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berfokus tentang situasi-situasi positif dan negatif yang akan diajarkan
5.	Sesi V	<ul style="list-style-type: none"> • "Situasi" • "Situasi" 	30 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajar tentang bagaimana cara berinteraksi dengan orang lain yang akan membantu mengatasi masalah dengan berorientasi pada orang yang akan dibantu (orang yang akan dibantu)
6.	Sesi VI	<ul style="list-style-type: none"> • "Situasi" • "Situasi" 	30 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajar tentang bagaimana cara berinteraksi dengan orang lain yang akan membantu mengatasi masalah dengan berorientasi pada orang yang akan dibantu (orang yang akan dibantu)

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil pada tabel 3 menunjukkan tingkat regulasi emosi sebelum diberikan intervensi. Berdasarkan hasil pre-test yang telah dilakukan didapatkan bahwa subjek M dan AM mendapatkan skor 29 dan 28 yang masuk dalam kategori rendah sedangkan S, T, AK, dan Y mendapatkan skor 45, 44, 38, 37 yang masuk dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa ke 6 subjek membutuhkan adanya intervensi psikologis untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosinya.

Tabel 3. Hasil Skor Pre-Test

Subjek	Skor	Kategori
S	45	Sedang
AK	37	Sedang
M	29	Rendah
T	44	Sedang
AM	28	Rendah
Y	38	Sedang

Tabel 4. Hasil Skor Perbandingan Pre-Test dan Post-Test

Subjek	Pre Test	Post Test
S	45	53
AK	37	45
M	29	39
T	44	51
AM	28	40
Y	38	45

Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan semua peserta mengalami peningkatan dalam kemampuan regulasi emosi. Subjek AM mengalami peningkatan 12 angka yang lebih tinggi dibanding peserta lain, dari kategori rendah menjadi sedang. Selanjutnya diikuti oleh M yang mengalami peningkatan skor 10 angka dari kategori rendah menjadi sedang. S mengalami peningkatan skor 8 dan T 7 angka yang berada pada kategori sedang menjadi tinggi. AK dan Y mengalami perubahan skor 8 dan 7 namun tetap berada pada kategori sedang. AK 8 angka, S 8 angka, T 7 angka dan Y 10 angka. AM mengalami peningkatan skor paling tinggi dikarenakan selama proses asesmen dan intervensi, AM lebih terbuka terkait permasalahannya dibandingkan dengan peserta lainnya. AM juga lebih serius dalam menyimak penjelasan-penjelasan yang diberikan dan juga intervensi yang diberikan.

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon Regulasi emosi

Test Statistics ^a	
Post-test - Pre-test	
Z	-2.207 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon didapatkan nilai signifikansi $p = 0,027 < 0,05$. Hal ini mengartikan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil skor pre-test dan post-test pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada kelompok remaja.

B. Pembahasan

Permasalahan yang dialami oleh para peserta adalah kurangnya kemampuan melakukan regulasi emosi. Permasalahan tersebut memunculkan perbuatan negatif seperti memendam perasaannya, tidak mengerjakan tugas, menghindari interaksi sosial, melempar barang, pergi dari rumah dan melukai diri sendiri. Regulasi emosi merupakan sebuah cara yang dilakukan oleh individu untuk mengelola dan mengekspresikan dirinya terkait emosi yang dirasakan (Gross, 1999). Ekspektasi regulasi emosi sangat tinggi pada masa remaja karena remaja mengalami adanya peningkatan kebebasan, perubahan hormonal serta adanya perubahan di dalam lingkungan sosial. Hal ini menyebabkan regulasi emosi merupakan hal yang penting bagi kehidupan remaja dan pemahaman terkait regulasi emosi penting untuk diketahui oleh individu untuk mencegah terganggunya fungsi regulasi emosi pada saat dewasa (Silvers dkk, 2012). Salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan regulasi emosi adalah dengan melakukan pelatihan regulasi emosi.

Pelatihan regulasi emosi diharapkan mampu meningkatkan keterampilan remaja dalam melakukan regulasi emosi sehingga ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan, para peserta mampu mengelola emosinya dengan baik. Pelatihan regulasi emosi yang digunakan disusun berdasarkan teori Gross & John (2003) yang terdiri dari *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change* dan *response modulation*.

Pada sesi pertama adalah penyampaian hasil intervensi serta penjelasan terkait

Teknik intervensi yang akan diberikan. Tujuan dari sesi ini adalah agar peserta mampu untuk memahami permasalahan yang sedang dialaminya serta memberikan penjelasan terkait intervensi atau terapi yang akan diberikan. Selain itu, mengajak peserta untuk dapat berkomitmen dalam mengikuti intervensi yang diberikan dengan baik.

Pada sesi kedua yaitu *situation selection*, peserta diajarkan untuk mengenali dan mengelola emosi. Peserta diminta untuk memberikan pendapat terkait apa yang diketahui tentang emosi dan jenis-jenis emosi. Setelah itu peserta diminta untuk mengidentifikasi emosi apa saja yang pernah dirasakan serta respon yang muncul dari situasi tersebut seperti respon fisik, pikiran, perasaan dan perilaku ketika berada dalam situasi tersebut.

Pada sesi ketiga yaitu *situation modification* dan *attention deployment*, peserta diminta untuk menyebutkan dan menuliskan terkait hal-hal yang disukai dan membayangkan kondisi yang bisa memunculkan emosi negatif. Hal ini bertujuan agar peserta bisa mengidentifikasi terkait hal-hal yang disukai untuk mengubah situasi dalam rangka membantu mengubah situasi yang dapat memicu munculnya emosi negatif menjadi situasi yang positif. Selain itu, hal ini juga membantu peserta agar bisa mengalihkan perhatiannya dari hal-hal yang dapat memicu timbulnya emosi negatif.

Pada sesi keempat, yaitu *cognitive change*, peserta diminta untuk mengingat situasi yang tidak menyenangkan serta menuliskan pandangan terkait situasi tersebut. Peserta juga diminta untuk menuliskan hal positif dari situasi tersebut. Tujuan dari sesi ini adalah membantu peserta untuk membuat alternatif pikiran-pikiran positif dari perilaku-perilaku yang dimunculkan.

Pada sesi kelima, yaitu *response modulation* dengan melakukan relaksasi. Tujuan dari sesi ini adalah untuk mengajarkan relaksasi pernapasan, otot dan *imagery* kepada peserta agar bisa merasa rileks dan bisa menerapkannya ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan.

Sesi terakhir adalah evaluasi, hal ini bertujuan untuk mengetahui tingkat efektivitas pemberian intervensi terhadap masalah yang dialami serta untuk mengetahui *progress* dan hambatan yang dialami selama proses intervensi berlangsung. Peserta diminta untuk dapat menceritakan perkembangan kehdupan

setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi serta kendala-kendala yang dialami.

Terapi kelompok yang sudah dilakukan menunjukkan adanya perubahan tingkat kemampuan regulasi emosi yang dialami oleh peserta. Hal tersebut sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh para peserta kemudian didukung oleh data kuantitatif yang menunjukkan hasil perbandingan antara hasil *pre-test* dan *post-test* regulasi emosi dirasakan oleh peserta. Berdasar data kuantitatif, dapat disimpulkan bahwa semua peserta mengalami peningkatan tingkat regulasi emosi. Subjek AM mengalami peningkatan 12 angka yang lebih tinggi dibanding peserta lain. Selanjutnya diikuti oleh M yang mengalami peningkatan 10 angka, AK 8 angka, S 8 angka, T 7 angka dan Y 10 angka. Diikuti dengan hasil kualitatif yang menunjukkan adanya perubahan pada peserta. M yang mengatakan "*sekarang jadi lumayan si mba, kemarin udah diajari beberapa Teknik kan, udah dikit lega, tapi aku suka lupa untuk mempraktekkan relaksasinya hehe*" AM mengatakan sekarang udah lega dikit, kemarin bisa cerita, walau masih ada perasaan malu sih mba tapi ada perubahan dikit, jadi bisa berpikir dulu sebelum melakukan sesuatu. S mengatakan lebih merasa lega, jadi paham juga cara yang baik untuk mengendalikan emosi. Kemudian AK juga mengatakan bisa memahami hal yang seharusnya dilakukan kalo lagi di situasi yang gaenak, emosi negatifnya tetap ada namun bisa sedikit berkurang. Y juga mengatakan ada perubahan dan pemahaman baru. Kemudian T mengatakan "*ada pengetahuan baru dan secercah harapan untuk hidup*".

Dapat dikatakan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan strategi regulasi emosi atau kemampuan mengelola emosi negatif pada peserta. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyana, Izzati, Budiani dan Dewi (2020) mengenai pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi untuk dapat Meningkatkan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Psikologi. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi sehingga mampu bertindak sesuai dengan norma yang ada di lingkungan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Aesijah, Prihartani, dan Prastisti (2016) didapatkan hasil bahwa pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan emosi positif pada remaja panti asuhan. Pelatihan regulasi emosi diarahkan

untuk merekonstruksi pemikiran peserta ke arah yang lebih rasional sehingga mampu untuk mengelola emosi negatif yang dialami. Peserta juga diminta menuangkan situasi yang penuh emosi negatif serta diajak untuk melakukan hal yang dapat dijadikan solusi atau cara untuk mengelolanya menjadi lebih positif.

Adanya keberhasilan dalam terapi kelompok ini juga dipengaruhi oleh adanya keterbukaan dan kesiapan serta peserta yang memiliki keinginan untuk berproses bersama dalam terapi. Pada awal sesi, masing-masing peserta saling mengungkapkan terkait permasalahan yang dialaminya. Pada awalnya, walaupun sudah saling mengenal, peserta merasa canggung dan malu untuk mengungkapkan permasalahannya, akan tetapi setelah menyadari bahwa mereka juga memiliki permasalahan yang sama membuat mereka lebih terbuka. Selain itu adanya rasa kebersamaan, kehangatan dan saling menghormati satu sama lain membuat peserta mampu mengungkapkan apa yang sedang dipikirkan juga rasakan terkait pengalaman masing-masing. Dinamika kelompok merupakan hal yang penting karena pola komunikasi antara anggota dapat memengaruhi tercapainya tujuan kelompok (Bieling, 2007). Menurut Supratiknya (dalam Safithry, 2014) pola komunikasi yang baik adalah diikuti dengan adanya rasa saling mendukung, bisa memberikan pendapat dan kritik yang membangun. Proses dinamika kelompok dapat terlihat dengan saling mengungkapkan apa yang dirasakan oleh masing-masing peserta ketika sedang berlatih seperti hambatan dan juga keberhasilan. Hal ini juga membuat anggota kelompok dapat belajar dari pengalaman satu sama lain. Dalam proses intervensi, anggota kelompok mampu memberi dukungan satu sama lain, memberi pendapat dan masukan ketika anggota yang lain mengungkapkan permasalahannya. Bieling (2007) mengatakan bahwa ketika melakukan diskusi tentang proses yang dialami yaitu mengenai keberhasilan dan hambatan yang dialami dapat membantu subjek memetik pelajaran dari pengalaman satu sama lain.

Selain itu, keberhasilan dalam terapi kelompok juga didukung oleh adanya faktor terapeutik. Yalom & Leszcz (dalam Kaklauskas & Greene, 2020) mengatakan bahwa terapi kelompok akan efektif bila didukung oleh faktor-faktor terapeutik, yaitu:

- (1) Universalitas yaitu adanya kesempatan untuk mengenali bahwa peserta lain dalam kelompok memiliki perasaan, pikiran dan permasalahan yang sama;
- (2) Altruisme yaitu memberikan bantuan kepada anggota kelompok lain dengan memberi dukungan, pemahaman dan juga bimbingan. Hal ini membantu meningkatkan harga diri sehingga seseorang menjadi merasa terhubung satu sama lain;
- (3) menanamkan harapan untuk meningkatkan optimisme serta perbaikan diri sendiri dengan melihat keberhasilan orang lain dalam kelompok dan mengembangkan komitmen untuk perubahan;
- (4) menyampaikan informasi dan menerima pemahaman baru, ilmu, atau saran lain dari terapis maupun sesama peserta kelompok;
- (5) pengembangan Teknik sosialisasi di mana kelompok menjadi sarana dalam berbagi pengalaman dan mendapat umpan balik serta mendorong komunikasi adaptif, fleksibel dan efektif;
- (6) perilaku imitatif yaitu anggota memperluas pengetahuan dan keterampilan melalui pengamatan dan eksplorasi diri anggota lain dan pengembangan pribadi.
- (7) kekompakan yaitu perasaan percaya diri, rasa memiliki, dan penerimaan;
- (8) faktor eksistensial yaitu menerima tanggung jawab atas kehidupan dan keputusan seseorang.
- (9) katarsis yaitu melampiaskan perasaan yang kuat tentang pengalaman masa lalu dan masa kini;
- (10) *interpersonal learning-input* yaitu adanya kesempatan untuk mendapatkan pemahaman atau ilmu tentang diri sendiri yang didapatkan dari umpan balik kelompok;
- (11) *interpersonal learning-output* yaitu adanya kesempatan untuk belajar memberikan saran atau umpan balik dengan adaptif kepada anggota lain;
- (12) pemahaman diri yaitu memperoleh informasi atau wawasan terkait motivasi psikologi yang mendasari perilaku dan reaksi emosional seseorang.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terapi yang diberikan terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam melakukan regulasi emosi atau mengelola emosi negatif. Hal ini terlihat dari adanya perubahan hasil pre-test dan post-test yang sudah dilakukan. Selain itu berdasarkan dari hasil kualitatif juga menunjukkan adanya perubahan yang positif pada peserta.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan kepada remaja adalah pentingnya memahami kemampuan regulasi emosi dalam menjalankan tugas dan tahap perkembangan remaja. Bagi remaja diharapkan terus mencoba secara mandiri terkait hal-hal yang sudah diberikan selama masa intervensi yaitu Teknik regulasi emosi saat menghadapi permasalahan ataupun situasi yang penuh tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan juga kelompok remaja yang sudah terbentuk tetap menjalin hubungan dan saling memberikan dukungan satu sama lain seperti berkirim pesan atau bermain bersama.

Saran kepada peneliti selanjutnya adalah diharapkan merancang penelitian dengan desain yang berbeda serta menambahkan jumlah sampel dan mempertimbangkan jenis kelamin.

DAFTAR RUJUKAN

- Aesijah, S., Prihartanti, N., & Pratisti, W. D. (2016). Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 39-47.
- Batubara, J.R. (2010). Adolescent development (Perkembangan remaja). *Sari Pediatei*, 12(1), 21-29. Doi: 10.14238/sp12.1.2010.21-9
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical psychology review*, 29(6), 560-572.
- Fitriani, Y., & Alsa, A. (2015). Relaksasi autogenik untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 1(3), 149-162.
- Gross, J. J. (1999). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences In Two Emotion Regulation Processes: For Affect, Relationship, And Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(2), 348-362
- Jannah, M., & Dewi, D. K. (2021). Penerapan latihan relaksasi otogenik untuk regulasi emosi atlet anggar. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 76-82.
- Kaklauskas, F. J., & Greene, L. R. (Eds.). (2020). *Core Principles Of Group Psychotherapy: An Integrated Theory, Research, And Practice Training Manual*. Routledge.
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., Budiani, M. S., & Dewi, N. W. S. P. (2020). Pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan strategi regulasi emosi pada mahasiswa Psikologi FIP Unesa yang terdampak Pandemi Covid-19. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(3), 249-261.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A. & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*, Edisi kelima, Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Putra, J. S., Nursanti, A., & Karimulloh, K. (2019). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Remaja Harapan Mulya Kemayoran. *Jurnal Terapan Abdimas*, 4(2), 142-147.
- Radde, H. A., & Saudi, A. N. A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152-160.
- Sarwono, S. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo. 2013.
- Silvers, J. A., McRae, K., Gabrieli, J. D. E., Gross, J. J., Remy, K. A., & Ochsner, K. A. (2012). Age-related differences in emotional reactivity, regulation, and rejection sensitivity in adolescence. *American Psychological Association. Emotion*, 12(6), 1235-1247
- Tejena, N. R., & Sukmayanti, L. M. K. (2018). Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 370-381.
- Tionardi, E. F., & Sari, I. F. (2020). Efektivitas Pelatihan "Let's Learn to Pause & Breathe" untuk Menurunkan Kesulitan dalam Meregulasi Emosi pada Siswa Kelas XII SMA X Gresik. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 16(2), 253-264.

- Wati, D.E., Puspitasari, I. Muarifah, Alif., & Yudhana, A. (2019). Modul Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Kekerasan Orang tua Terhadap Anak.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas*, 9(2),147.