

**PENERAPAN TEKNIK PSIKOEDUKATIF DALAM LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN
KETERAMPILAN REGULASI EMOSIONAL SISWA SMA**

Diraikha salsabiella¹. Gusman Lesmana²

Email : Diraika653@gmail.com ¹.gusmanlesmana@umsu.ac.id ².

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi penerapan teknik psikoedukatif dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosional siswa di SMA Swasta Asuhan Daya. Regulasi emosional yang baik membantu siswa dalam mengelola perasaan, mengurangi stres, dan memperbaiki interaksi sosial. Namun, banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, seperti mudah marah dan menunjukkan perilaku agresif

Metode yang digunakan mencakup observasi, wawancara, dan dokumentasi, dengan analisis data secara triangulasi. Intervensi dilakukan melalui dua siklus bimbingan kelompok yang menerapkan teknik psikoedukatif, bertujuan untuk membantu siswa mengenali dan mengelola emosi secara tepat.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam keterampilan regulasi emosional siswa, terlihat dari pengurangan perilaku impulsif dan peningkatan kontrol emosi serta interaksi sosial yang lebih positif. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa teknik psikoedukatif dalam bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan regulasi emosional siswa.

Kata Kunci; Teknik Psikoedukatif, Bimbingan Kelompok, Regulasi Emosi, Siswa SMA

¹ . Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara, Medan, Sumatra Utara

² . Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara, Medan, Sumatra Utara

ABSTRACT

This research aims to explore the application of psychoeducational techniques in group counseling services to enhance students' emotional regulation skills at Daya Private High School. Good emotional regulation helps students manage feelings, reduce stress, and improve social interactions. However, many students struggle to control their emotions, often becoming easily angered and displaying aggressive behavior.

The methods used include observation, interviews, and documentation, with data analysis conducted through triangulation. Interventions were carried out through two cycles of group counseling that implemented psychoeducational techniques, aimed at helping students recognize and manage their emotions appropriately.

The results indicate a significant improvement in students' emotional regulation skills, evidenced by a reduction in impulsive behavior and an increase in emotional control as well as more positive social interactions. The conclusion of this research is that psychoeducational techniques in group counseling are effective in enhancing students' emotional regulation.

Keywords: Psychoeducational Techniques, Group Counseling, Emotional Regulation, High School Students

PENDAHULUAN

Pendidikan berperan sebagai fondasi utama dalam membentuk generasi yang berkualitas dan berkontribusi pada kemajuan bangsa. Menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UU No. 20 Tahun 2003), pendidikan bertujuan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi peserta didik dalam mengembangkan potensi diri, meliputi aspek spiritual, emosional, sosial, dan kognitif, yang diperlukan untuk mencapai keseimbangan hidup sebagai anggota masyarakat yang produktif.

Dalam fase remaja, individu mengalami perubahan besar pada fisik, mental, sosial, dan emosional. Menurut **Gross (1998)**, regulasi emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengontrol emosi mereka, yang sangat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis dan kemampuan seseorang untuk mengatasi tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Di masa ini, remaja sering kali dihadapkan dengan emosi yang intens, yang apabila tidak dikelola dengan baik, dapat menimbulkan berbagai masalah seperti kecemasan dan perilaku impulsif. **Goleman (1996)** menyatakan bahwa regulasi emosi yang baik akan menghasilkan toleransi tinggi terhadap frustrasi, pengelolaan amarah yang sehat, serta kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara tepat, yang penting untuk mengurangi konflik dan mendukung interaksi sosial yang positif.

Berdasarkan observasi awal peneliti di SMA Asuhan Daya, sebagian besar siswa masih menghadapi kesulitan dalam mengelola emosi mereka.

Banyak dari mereka yang mudah marah, menggunakan kata-kata kasar, atau terlibat dalam perilaku agresif. Menurut laporan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA), sekitar 13% anak usia remaja menunjukkan gejala-gejala emosional yang mengarah pada depresi ringan hingga berat. Kondisi ini menunjukkan pentingnya intervensi untuk membantu siswa SMA dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosional yang lebih baik.

Untuk membantu siswa mengatasi masalah ini, peneliti mengusulkan penerapan teknik **psikoedukasi** dalam layanan bimbingan kelompok. Menurut **Jalal et al. (2022)**, psikoedukasi adalah intervensi yang bertujuan memberikan pemahaman dan keterampilan kepada individu atau kelompok untuk mengembangkan kemampuan coping dan regulasi emosi dalam menghadapi tantangan psikologis. Dalam layanan bimbingan kelompok, teknik ini memungkinkan siswa untuk belajar mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara efektif, sembari mendapat dukungan dari rekan sebaya melalui dinamika kelompok yang positif.

Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan teknik psikoedukatif dalam layanan bimbingan kelompok serta menilai efektivitasnya dalam meningkatkan keterampilan regulasi emosional siswa di SMA Asuhan Daya. peneliti berharap bahwa hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi praktis bagi sekolah dalam mengembangkan program bimbingan yang lebih

efektif dan berkelanjutan untuk membantu siswa dalam mengatasi tantangan emosi yang mereka hadapi.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam proses dan hasil dari penerapan teknik psikoedukatif dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosional siswa.

1. Desain Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan desain **Penelitian Tindakan (Action Research)** yang dilakukan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap utama: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Melalui pendekatan ini, penelitian dapat dilakukan secara berulang untuk memperoleh hasil yang optimal dalam peningkatan regulasi emosi siswa.

2. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di **SMA Swasta Asuhan Daya** pada tahun ajaran 2023/2024. Lokasi ini dipilih karena adanya indikasi siswa yang memiliki kesulitan dalam mengelola emosi berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti.

3. Subjek dan Objek Penelitian

- **Subjek Penelitian:** Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Swasta Asuhan Daya yang memiliki kesulitan dalam mengelola emosi. Mereka dipilih melalui kriteria tertentu, seperti frekuensi perilaku impulsif, mudah marah, dan adanya gangguan dalam hubungan sosial.
- **Objek Penelitian:** Objek penelitian adalah penerapan teknik psikoedukatif dalam layanan bimbingan kelompok yang bertujuan meningkatkan keterampilan regulasi emosional siswa.

4. Definisi Operasional Variabel

Dalam penelitian ini, **variabel bebas** adalah penerapan teknik psikoedukatif dalam bimbingan kelompok, sedangkan **variabel terikat** adalah keterampilan regulasi emosional siswa. Regulasi emosional mengacu pada kemampuan siswa dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat.

5. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama:

- **Observasi:** Peneliti melakukan observasi terhadap perubahan perilaku siswa selama dan setelah pelaksanaan bimbingan kelompok. Observasi ini bertujuan untuk melihat secara langsung bagaimana keterampilan regulasi emosi siswa berkembang.

- **Wawancara:** Wawancara dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling serta siswa untuk memperoleh data kualitatif tentang pengalaman siswa dan efektivitas teknik psikoedukasi yang diterapkan.
- **Dokumentasi:** Dokumentasi digunakan untuk merekam seluruh proses dan hasil kegiatan bimbingan kelompok, termasuk catatan lapangan, foto, dan dokumen-dokumen yang relevan.

6. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan metode **triangulasi data**, yaitu menggabungkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk memperoleh gambaran yang lebih lengkap mengenai efektivitas teknik psikoedukatif yang diterapkan. Data dianalisis secara deskriptif untuk melihat peningkatan keterampilan regulasi emosi siswa dari siklus pertama ke siklus kedua.

7. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, dengan tahapan sebagai berikut:

- **Perencanaan:** Merencanakan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik psikoedukatif dan menetapkan tujuan yang ingin dicapai.
- **Tindakan:** Melaksanakan bimbingan kelompok sesuai dengan rencana yang telah dibuat, di mana siswa diajak untuk mengenali dan mengelola emosi melalui teknik psikoedukasi.

- **Observasi:** Mencatat perubahan perilaku dan keterampilan regulasi emosi yang ditunjukkan siswa selama bimbingan kelompok.
- **Refleksi:** Mengevaluasi hasil yang dicapai pada setiap siklus untuk menentukan perbaikan yang diperlukan pada siklus berikutnya.

Melalui metode penelitian ini, peneliti berharap dapat menunjukkan bahwa penerapan teknik psikoedukatif dalam bimbingan kelompok efektif dalam membantu siswa meningkatkan keterampilan regulasi emosional.

PEMBAHASAN

Pada bagian hasil dan pembahasan, peneliti menguraikan hasil penerapan teknik psikoedukatif dalam layanan bimbingan kelompok dan pengaruhnya terhadap keterampilan regulasi emosional siswa. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, dengan setiap siklus melibatkan tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Berikut adalah penjelasan hasil yang diperoleh pada setiap siklus:

1. Hasil Siklus Pertama

- **Kegiatan Awal:** Pada siklus pertama, siswa diperkenalkan dengan konsep regulasi emosi dan teknik psikoedukatif melalui diskusi kelompok yang dipandu oleh peneliti. Siswa diajak untuk mengenali emosi yang sering mereka alami dan mendiskusikan bagaimana emosi tersebut mempengaruhi perilaku mereka.

- **Perubahan Perilaku:** Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian siswa mulai mampu mengidentifikasi emosi yang mereka rasakan. Namun, mereka masih menghadapi kesulitan dalam mengontrol emosi secara konsisten. Beberapa siswa masih menunjukkan perilaku impulsif, seperti mudah marah atau bereaksi secara berlebihan dalam situasi sosial.
- **Kendala yang Ditemui:** Dalam siklus pertama, beberapa siswa merasa canggung untuk berbagi emosi mereka dalam kelompok. Ada juga siswa yang belum sepenuhnya memahami pentingnya regulasi emosi. Kendala-kendala ini kemudian menjadi bahan evaluasi untuk perbaikan di siklus berikutnya.

2. Hasil Siklus Kedua

- **Kegiatan Lanjutan:** Pada siklus kedua, teknik psikoedukatif diperkuat dengan latihan praktik regulasi emosi, seperti teknik pernapasan untuk menenangkan diri dan penggunaan "role play" untuk mengasah keterampilan sosial. Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan strategi regulasi emosi yang sudah dipelajari dalam simulasi situasi nyata.
- **Perubahan Perilaku yang Signifikan:** Hasil observasi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan siswa untuk mengontrol dan mengekspresikan emosi secara tepat. Siswa yang sebelumnya mudah marah atau bertindak impulsif mulai

menunjukkan peningkatan dalam mengelola reaksi emosional mereka. Mereka juga terlihat lebih tenang dan mampu berinteraksi dengan teman sebaya dengan lebih positif.

- **Peningkatan Interaksi Sosial:** Dalam wawancara setelah siklus kedua, siswa menyatakan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam menghadapi situasi yang menantang emosi. Beberapa siswa melaporkan bahwa mereka mampu menghindari konflik dengan teman dan merasa lebih mampu beradaptasi dalam lingkungan sosial.

3. Pembahasan

- **Efektivitas Teknik Psikoedukatif:** Berdasarkan hasil kedua siklus, penerapan teknik psikoedukatif dalam layanan bimbingan kelompok terbukti efektif dalam membantu siswa meningkatkan keterampilan regulasi emosional mereka. Teknik ini memberikan pemahaman yang lebih dalam kepada siswa tentang pentingnya mengenali dan mengelola emosi.
- **Peningkatan Keterampilan Regulasi Emosional:** Hasil penelitian mendukung teori **Gross (1998)** yang menyatakan bahwa regulasi emosi melibatkan kemampuan untuk menilai dan mengontrol emosi secara sadar. Dengan latihan psikoedukatif yang diberikan, siswa di SMA Asuhan Daya menunjukkan peningkatan yang berarti dalam kemampuan ini.

- **Dukungan Dinamika Kelompok:** Penerapan dalam bimbingan kelompok menciptakan suasana yang mendukung bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman dan belajar dari satu sama lain. Menurut **Goleman (1996)**, dinamika kelompok yang positif dapat membantu individu untuk memperbaiki pengelolaan emosi melalui pengaruh rekan sebaya.

Kesimpulannya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan psikoedukatif efektif dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan regulasi emosional. peneliti merekomendasikan agar teknik ini diterapkan secara lebih luas di sekolah-sekolah untuk membantu siswa mengelola emosi mereka dan meningkatkan kualitas interaksi sosial.

KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai penerapan teknik psikoedukatif dalam layanan bimbingan kelompok menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan keterampilan regulasi emosional pada siswa SMA Swasta Asuhan Daya. Berikut adalah kesimpulan utama dari penelitian ini:

1. Efektivitas Teknik Psikoedukatif dalam Bimbingan Kelompok

Teknik psikoedukatif yang diterapkan dalam bimbingan kelompok terbukti efektif dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan regulasi emosional mereka. Melalui proses psikoedukasi, siswa diajarkan untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi mereka secara tepat. Hal ini membantu siswa dalam mengurangi perilaku impulsif, seperti mudah marah dan reaksi berlebihan, yang sebelumnya sering muncul.

2. Peningkatan Keterampilan Regulasi Emosional

Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti bimbingan kelompok dengan pendekatan psikoedukatif mengalami peningkatan dalam keterampilan regulasi emosional. Siswa menjadi lebih mampu mengidentifikasi emosi yang mereka rasakan dan menunjukkan peningkatan dalam mengendalikan emosi secara mandiri. Ini terlihat dari kemampuan siswa yang semakin baik dalam menghadapi situasi sosial dan menyelesaikan konflik dengan lebih tenang.

3. Dukungan Dinamika Kelompok dalam Meningkatkan Pengelolaan Emosi

Layanan bimbingan kelompok menciptakan suasana yang mendukung, di mana siswa dapat berbagi pengalaman dan belajar dari teman sebaya. Interaksi dalam kelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk melatih keterampilan sosial dan menerima umpan balik dari anggota kelompok lainnya. Dinamika ini membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi melalui pengalaman dan dukungan kelompok.

4. Rekomendasi untuk Sekolah

Berdasarkan hasil penelitian ini, **Salsabiella** merekomendasikan agar teknik psikoedukatif dalam bimbingan kelompok dapat diterapkan lebih luas di sekolah-sekolah sebagai bagian dari layanan bimbingan dan konseling. Program ini diharapkan dapat membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosional yang lebih baik, yang akan berdampak positif pada kesejahteraan psikologis mereka dan meningkatkan kualitas hubungan sosial.

Kesimpulannya, penelitian ini membuktikan bahwa pendekatan psikoedukatif dalam bimbingan kelompok adalah metode yang efektif untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan regulasi emosional mereka, yang pada akhirnya mendukung perkembangan pribadi dan sosial yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Jalal, A., dkk. (2022). Psikoedukasi untuk Pengembangan Keterampilan Coping. *Journal of Educational Psychology*, 10(1), 45-53.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA). (2020). *Survei Gejala Emosional pada Anak Usia Remaja*. Jakarta: KPPPA.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional