



PSIKOEDUKASI REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA SISWA SMK X

Nadya Ferdhita Anggraeni¹, Ima Fitri Sholichah²

Universitas Muhammadiyah Gresik^{1,2}

e-mail: ima_fitri@umg.ac.id

Diterima: 14/12/2025; Direvisi: 03/01/2026; Diterbitkan: 05/01/2026

ABSTRAK

Kecerdasan emosional merupakan kompetensi esensial bagi peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dalam menghadapi tuntutan akademik, interaksi sosial, dan kesiapan memasuki dunia kerja. Temuan awal menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif. Program ini bertujuan meningkatkan kecerdasan emosional siswa melalui psikoedukasi regulasi emosi yang disusun dalam tiga sesi bertahap, meliputi pengenalan emosi, identifikasi pemicu serta strategi penenangan diri, dan pengelolaan pikiran serta respons emosional negatif. Kegiatan dilaksanakan di SMK X dengan melibatkan 31 siswa kelas XI TKR menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif melalui modul pembelajaran, refleksi diri, diskusi kelompok, dan latihan keterampilan emosional. Evaluasi efektivitas program dilakukan menggunakan desain pre-test dan post-test dengan instrumen kecerdasan emosional. Hasil menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata kecerdasan emosional dari 92,6 sebelum intervensi menjadi 101,8 setelah intervensi. Analisis N-Gain Score mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan pada kategori rendah hingga sedang, sementara sebagian kecil mencapai kategori tinggi. Secara keseluruhan, psikoedukasi regulasi emosi berkontribusi positif dalam meningkatkan kemampuan siswa mengenali emosi, memahami pemicu, serta menerapkan strategi pengelolaan emosi secara lebih konstruktif. Program ini berpotensi menjadi intervensi preventif yang aplikatif untuk mendukung perkembangan sosial-emosional siswa dan menciptakan iklim sekolah yang lebih adaptif dan kondusif.

Kata Kunci: *regulasi emosi, psikoedukasi, kecerdasan emosional, siswa SMK*

ABSTRACT

Emotional intelligence is a crucial competency for vocational high school students in managing academic demands, social interactions, and preparation for entering the workforce. Preliminary findings indicate that many students experience difficulties in recognizing, understanding, and regulating their emotions adaptively. This program aimed to enhance students' emotional intelligence through emotion regulation psychoeducation delivered in three structured sessions, including emotional awareness, identification of emotional triggers and calming strategies, and management of negative thoughts and emotional responses. The program was implemented at SMK X and involved 31 eleventh-grade TKR students using an educational and participatory approach through learning modules, self-reflection, group discussions, and emotional skill exercises. Program effectiveness was evaluated using a pre-test and post-test design with an emotional intelligence assessment instrument. The results demonstrated an increase in the mean emotional intelligence score from 92.6 prior to the intervention to 101.8 following the intervention. N-Gain Score analysis revealed that most participants showed low to moderate improvement, while a small proportion achieved high improvement. Overall, emotion



regulation psychoeducation positively contributed to students' ability to recognize emotions, understand emotional triggers, and apply more constructive emotional management strategies. These findings suggest that psychoeducational interventions can serve as a practical preventive approach to fostering emotional intelligence and supporting a more adaptive, positive, and supportive school environment.

Keywords: *emotional regulation, psychoeducation, emotional intelligence, vocational students*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan pada biologis, sosial, dan emosional. Bagi siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), masa ini menjadi lebih menantang karena mereka tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga harus mempersiapkan diri untuk memiliki keterampilan kerja. Kondisi tersebut membuat kemampuan mengelola emosi menjadi sangat penting. Namun, kenyataannya masih banyak remaja yang belum mampu memahami dan mengendalikan emosinya dengan baik. Tekanan sekolah, pergaulan teman sebaya, masalah keluarga, hingga tuntutan lingkungan sering membuat mereka mudah stres, mudah tersinggung, dan sulit mengatur perasaan (Kamilah & Rahmasari, 2023).

Secara teori, emosi adalah respons alami dari tubuh dan pikiran ketika seseorang menghadapi situasi tertentu (Apriliansah, 2025). Agar emosi tidak mengganggu aktivitas, seseorang perlu memiliki keterampilan regulasi emosi, yaitu kemampuan untuk mengatur bagaimana emosi muncul dan bagaimana menanggapi dengan cara yang tepat (Gross, 2022). Keterampilan ini penting bagi siswa SMK karena mereka sedang berada di tahap perkembangan yang sensitif dan harus menghadapi berbagai tuntutan, termasuk tugas-tugas sekolah dan persiapan dunia kerja. Idealnya, siswa SMK memiliki kecakapan emosional yang baik sehingga mereka bisa belajar dengan tenang, mampu bekerja sama, dan menghadapi masalah tanpa mudah terpancing emosi. Namun, kondisi di lapangan justru menunjukkan sebaliknya. Beberapa penelitian menemukan bahwa siswa yang memiliki regulasi emosi rendah cenderung menunda tugas, mudah stres, dan kurang termotivasi dalam belajar. Irawan dan Nugroho (2021) misalnya, menemukan hubungan negatif antara regulasi emosi dan perilaku menunda tugas pada siswa SMK. Penelitian lain oleh Wuri dan Nurhidayah (2023) menunjukkan bahwa pelatihan sederhana seperti teknik pernapasan dan refleksi diri mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi secara signifikan. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi bukan kemampuan bawaan; keterampilan ini bisa dilatih.

Dari sini terlihat jelas kesenjangan antara kondisi ideal dan kondisi nyata. Sekolah kejuruan seharusnya tidak hanya menyiapkan siswa yang ahli secara teknis, tetapi juga matang secara emosional agar mereka mampu menghadapi tekanan dunia kerja. Namun pada kenyataannya, sebagian siswa masih kesulitan mengelola emosi, sulit menerima kritik, dan kurang mampu membangun hubungan sosial yang sehat. Padahal, dunia kerja saat ini menuntut soft skills, terutama kecerdasan emosional, bukan hanya kemampuan teknis.

Salah satu cara yang bisa digunakan untuk membantu mengatasi masalah tersebut adalah melalui program psikoedukasi. Menurut Bandura (1977) Psikoedukasi merupakan suatu pendekatan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman individu terhadap kondisi psikologis atau emosional tertentu melalui proses pendidikan psikologis. Dengan psikoedukasi, siswa dapat belajar memahami apa yang mereka rasakan, mengenali apa yang membuat emosi itu muncul, dan mencoba beberapa cara sederhana untuk mengelolanya. Dalam konteks pendidikan, psikoedukasi tidak hanya menginformasikan tentang kesehatan mental,



tetapi juga mengajarkan keterampilan praktis seperti mengenali emosi, mengelola stress, serta membangun hubungan sosial yang sehat (Ramadhani & Dirukka, 2024).

Meskipun sekolah sebenarnya sudah pernah melakukan beberapa kegiatan sebagai penunjang kebutuhan siswanya, namun sebagian besar program tersebut belum benar-benar menyesuaikan kebutuhan siswa SMK yang memiliki tantangan berbeda dengan siswa sekolah umum. Karenanya, penelitian ini menawarkan inovasi berupa program psikoedukasi regulasi emosi dalam tiga sesi singkat yang dirancang sesuai dengan kebutuhan dan tantangan yang dihadapi siswa SMK. Program ini memadukan penjelasan teori, kegiatan refleksi, latihan berpikir seimbang, dan afirmasi positif yang terbukti efektif dalam penelitian-penelitian terbaru. Tujuannya adalah membantu siswa meningkatkan kecerdasan emosional mereka, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan sekolah maupun dunia kerja dengan cara yang lebih sehat dan adaptif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan *mixed method* dengan menggabungkan analisis kualitatif dan kuantitatif untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai dampak program psikoedukasi terhadap kecerdasan emosional siswa. Komponen kualitatif dilakukan melalui wawancara terbatas dengan guru untuk menggali kondisi awal siswa serta respons terhadap pelaksanaan program. Sementara itu, komponen kuantitatif menggunakan desain *pretest-posttest* satu kelompok yang melibatkan 31 siswa kelas XI TKR. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi untuk mengetahui perubahan tingkat kecerdasan emosional. Besarnya peningkatan dianalisis menggunakan skor selisih (N-Gain) guna melihat efektivitas intervensi dalam meningkatkan aspek emosional siswa secara menyeluruh.

Instrumen pengukuran kecerdasan emosional berupa kuesioner berisi 25 pernyataan yang mencakup lima dimensi utama, yaitu kesadaran diri, regulasi diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial, sebagaimana disajikan pada blueprint instrumen. Intervensi dilakukan melalui program psikoedukasi yang dilaksanakan dalam tiga pertemuan bertahap, dimulai dari pengenalan dan pemahaman emosi, pengembangan strategi pengelolaan emosi dan dukungan sosial, hingga penguatan pola pikir adaptif melalui refleksi dan afirmasi positif. Setiap sesi menggunakan modul sebagai media utama yang memuat materi dan lembar aktivitas reflektif. Pendekatan pelaksanaan bersifat edukatif dan partisipatif, dengan menekankan keterlibatan aktif siswa melalui diskusi, berbagi pengalaman, dan refleksi pribadi dalam suasana yang kondusif dan suportif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada penelitian ini dilakukan secara kualitatif dengan wawancara sedikit dengan guru, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar siswa masih belum memahami kecerdasan emosional mereka. Para siswa juga sering kali mengalami kesulitan dalam mengatasi emosi mereka sendiri pada saat situasi tertentu. Para peserta juga menunjukkan komitmen yang kuat untuk tetap berusaha mengatur emosi mereka disegala situasi manapun. Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami bukan semata pada kurangnya kemampuan, tetapi lebih pada kebutuhan untuk memperoleh strategi pengelolaan diri, serta stress yang efektif agar keseimbangan hidup dapat tercapai. Sementara itu, pada penelitian ini dilakukan perhitungan secara kuantitatif dengan analisis perbandingan antara hasil pre-test dan post-test untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai perubahan tingkat kecerdasan



emosional peserta sebelum dan sesudah mengikuti program psikoedukasi Regulasi Emosi, dilakukan analisis perbandingan antara hasil pre-test dan post-test.

Tabel 2. Analisis Hasil Pre Test dan Post Test

No	Inisial Peserta	Pre-Test	Post-Test	POST - PRE	125 - PRE	N GAIN	KATEGORI
1	MLN	101	120	19	24	0,791667	TINGGI
2	AND	93	103	10	32	0,3125	SEDANG
3	PMN	103	108	5	22	0,227273	RENDAH
4	FBA	113	125	12	12	1	TINGGI
5	MTF	92	96	4	33	0,121212	RENDAH
6	ARL	92	103	11	33	0,333333	SEDANG
7	R	114	114	0	11	0	RENDAH
8	G	104	107	3	21	0,142857	RENDAH
9	FRD	89	100	11	36	0,305556	SEDANG
10	MFF	102	116	14	23	0,608696	SEDANG
11	YA	89	100	11	36	0,305556	SEDANG
12	TMH	89	98	9	36	0,25	RENDAH
131	MNH	98	106	8	27	0,296296	RENDAH
4	SBF	72	75	3	53	0,056604	RENDAH
15	GLH	74	80	6	51	0,117647	RENDAH
16	R	88	96	8	37	0,216216	RENDAH
17	TF	83	98	15	42	0,357143	SEDANG
18	A	99	111	12	26	0,461538	SEDANG
19	GS	84	85	1	41	0,02439	RENDAH
20	MY	78	90	12	47	0,255319	RENDAH
21	FF	113	121	8	12	0,666667	SEDANG
22	NH	92	99	7	33	0,212121	RENDAH
23	PB	96	109	13	29	0,448276	SEDANG
24	RA	78	93	15	47	0,319149	SEDANG
25	RZ	88	103	15	37	0,405405	SEDANG
26	SR	96	102	6	29	0,206897	RENDAH
27	SB	81	89	8	44	0,181818	RENDAH
28	TM	104	112	8	21	0,380952	SEDANG
29	TS	88	103	15	37	0,405405	SEDANG
30	Y	91	99	8	34	0,235294	RENDAH
31	KR	88	97	9	37	0,243243	RENDAH
MEAN		92,64516	101,871	9,225806	32,35484	0,319001	

Berdasarkan Tabel 2 hasil pengukuran menggunakan instrumen pre-test dan post-test dengan metode N-gain score terhadap 31 orang siswa SMK X yang menjadi peserta kegiatan psikoedukasi regulasi emosi, diperoleh hasil yang menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan pada kemampuan regulasi emosi dan kecerdasan emosional setelah mengikuti kegiatan intervensi. Nilai rata-rata pre-test sebesar 92,6, sedangkan rata-rata post-test meningkat menjadi 101,8, sehingga terdapat kenaikan sebesar 9,2 poin. Hal ini menggambarkan



bahwa hampir seluruh peserta mengalami peningkatan pemahaman dan keterampilan dalam mengenali serta mengelola emosi setelah diberikan psikoedukasi. Adapun dalam menginterpretasikan hasil uji N-Gain Score, Penulis menggunakan Norma kategori milik (Melzer, 2002) pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Hasil Uji N-Gain Score

NILAI N-GAIN	KATEGORI
$G > 0,7$	TINGGI
$0,3 < G < 0,7$	SEDANG
$G < 0,3$	RENDAH

Dari 31 responden, sebagian besar siswa menunjukkan peningkatan regulasi emosi setelah mengikuti psikoedukasi. Sebanyak 13 siswa (41,9%) berada pada kategori peningkatan sedang, 16 siswa (51,6%) pada kategori rendah, dan 2 siswa (6,4%) pada kategori tinggi. Peningkatan skor tertinggi dialami oleh beberapa peserta seperti MLN dan FBA, sementara satu siswa dengan inisial R tidak menunjukkan perubahan skor. Secara keseluruhan, hasil pre-test dan post-test menunjukkan tren peningkatan yang konsisten, di mana tidak terdapat satu pun peserta yang mengalami penurunan nilai dari pre-test ke post-test. Sejatinya dalam penelitian ini seluruh siswa telah mengalami perubahan setelah diberikan intervensi psikoedukasi. Namun terdapat berbagai faktor yang menyebabkan perbedaan hasil skor yang dimiliki semua siswa, hal tersebut perlunya penelitian untuk mendalami lebih lanjut.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	W	z	df	p
PRE TEST	POST TEST	0.000	-4.782		< .001

Note. Wilcoxon signed-rank test.

Berdasarkan Tabel 4 hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon *signed-rank test*, diperoleh nilai $Z = -4,782$ dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$, yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pre-test dan post-test. Hasil ini mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa mengalami peningkatan yang bermakna setelah mengikuti program psikoedukasi. Efektivitas intervensi juga didukung oleh peningkatan rata-rata skor kecerdasan emosional, dari 92,52 pada pre-test menjadi 101,87 pada post-test. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi regulasi emosi berperan dalam membantu siswa memahami emosi yang dirasakan, mengenali pemicu emosi negatif, serta menerapkan strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program psikoedukasi regulasi emosi memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kecerdasan emosional siswa di SMK X.

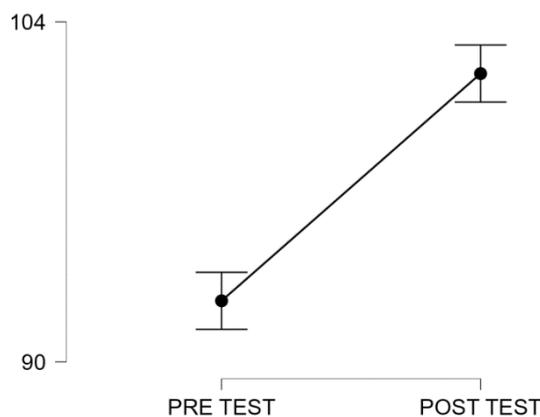
Tabel 5. Hasil *Descriptives*

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
PRE TEST	31	92.52	10.74	1.929	0.116
POST TEST	31	101.87	11.42	2.052	0.112



Berdasarkan Tabel 5 hasil analisis deskriptif, jumlah peserta yang mengikuti pre-test dan post-test sebanyak 31 siswa. Nilai rata-rata (mean) pre-test sebesar 92,52 meningkat menjadi 101,87 pada post-test, yang menunjukkan adanya kenaikan rata-rata sebesar 9,35 poin setelah siswa mengikuti psikoedukasi regulasi emosi. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa mengalami perkembangan positif dalam kemampuan mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi. Nilai standar deviasi pada pre-test sebesar 10,74 dan post-test sebesar 11,42 menunjukkan bahwa variasi skor antar peserta relatif stabil, menandakan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan dengan tingkat perbedaan yang tidak terlalu jauh antar individu Artinya, program psikoedukasi memberikan dampak yang merata terhadap peserta, tidak hanya pada sebagian kecil siswa saja.

Nilai standard error pada pre-test ($SE = 1,929$) dan post-test ($SE = 2,052$) menunjukkan bahwa rata-rata skor cukup mewakili populasi dengan tingkat kesalahan yang rendah, sementara koefisien variasi pada pre-test (0,116) dan post-test (0,112) yang relatif kecil dan hampir sama menandakan bahwa peningkatan hasil post-test bukan disebabkan oleh ketidak konsistenan antar responden, melainkan benar-benar akibat dari pelaksanaan program psikoedukasi itu sendiri. Secara keseluruhan, hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor kecerdasan emosional siswa setelah mengikuti psikoedukasi dengan sebaran data yang tetap homogen. Dengan demikian, secara deskriptif dapat disimpulkan bahwa program psikoedukasi regulasi emosi efektif meningkatkan pemahaman siswa mengenai pengelolaan emosi, yang selanjutnya diperkuat oleh hasil uji Wilcoxon *signed-rank test* yang menunjukkan perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test.



Gambar 1. Descriptive Plots

Gambar 1 menunjukkan adanya perbandingan rata-rata skor kecerdasan emosional siswa dari pre-test (92,52) ke post-test (101,87) setelah mengikuti psikoedukasi regulasi emosi. Selisih rata-rata sebesar 9,35 poin ini mengindikasikan bahwa menggambarkan bahwa materi yang diberikan melalui tiga sesi utama memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kesadaran dan pengendalian emosi siswa. Rentang error bar yang relatif sempit menunjukkan data yang stabil dan homogen, sehingga peningkatan terjadi secara merata pada hampir seluruh peserta. Temuan ini sejalan dengan hasil uji Wilcoxon ($Z = -4,782$; $p < 0,001$) yang menegaskan bahwa peningkatan tersebut signifikan secara statistic.



Pembahasan

Program magang ini bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa melalui psikoedukasi regulasi emosi yang dirancang dalam tiga sesi, yaitu: mengenal emosi, menemukan pemicu dan strategi menenangkan diri, serta mengubah pikiran dan respons negatif. Sementara itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas psikoedukasi regulasi emosi dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa SMK X. Target dari penelitian ini adalah SMK X yang melibatkan 31 siswa kelas XI TKR. Pengukuran yang dilakukan pada program ini dilakukan dengan instrumen yang diadaptasi dari *The Emotional Competence Framework* dari Goleman (2006), Skala ini terdiri dari 25 item pertanyaan yang mengukur lima dimensi utama, yaitu *Self-Awareness*, *Self-Regulation*, *Motivation*, *Empathy*, dan *Social Skills*.

Hasil wawancara awal dengan guru menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memahami kecerdasan emosional yang dimilikinya serta masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi pada situasi tertentu. Meskipun demikian, para siswa menunjukkan komitmen untuk berupaya mengatur emosi mereka dalam berbagai kondisi. Temuan ini mengindikasikan bahwa permasalahan yang dialami siswa bukan semata-mata disebabkan oleh kurangnya kemampuan, melainkan lebih pada kebutuhan akan strategi pengelolaan diri dan stres yang efektif. Kamilah dan Rahmasari (2023) menjelaskan bahwa remaja menghadapi beragam tuntutan, termasuk tugas perkembangan, di mana mereka harus menyesuaikan diri dengan mengembangkan kesadaran, tanggung jawab, nilai moral, dan norma yang sesuai dengan budaya dan lingkungan sekitar mereka. Oleh karena itu, psikoedukasi regulasi emosi menjadi intervensi yang relevan untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi secara adaptif sehingga keseimbangan emosi dapat tercapai.

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor kecerdasan emosional setelah siswa mengikuti program psikoedukasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi regulasi emosi merupakan intervensi yang efektif dalam membantu siswa memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara lebih adaptif. Sebagaimana dikemukakan oleh Ulya (2025), psikoedukasi pada siswa SMK memiliki peran strategis karena remaja di jenjang ini sedang mengalami transisi psikologis yang kompleks, termasuk eksplorasi identitas, tekanan akademik, dan persiapan dunia kerja. Secara kuantitatif, rata-rata skor kecerdasan emosional meningkat dari 92,64 pada pre-test menjadi 101,87 pada post-test. Peningkatan ini memperkuat pandangan bahwa kecerdasan emosional bukanlah kemampuan yang bersifat tetap, melainkan dapat dikembangkan melalui proses pembelajaran psikologis yang terstruktur dan reflektif (Goleman, 2009). Psikoedukasi memberikan ruang bagi siswa untuk mengenali emosi diri, memahami pemicu emosional, serta mempraktikkan strategi pengelolaan emosi yang lebih sehat.

Berdasarkan analisis N-Gain Score, diperoleh nilai rata-rata sebesar 0,319 yang berada pada kategori sedang (Melzer, 2002). Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi memberikan dampak yang cukup efektif, meskipun belum mencapai kategori tinggi secara keseluruhan. Peningkatan yang berada pada kategori sedang dapat dijelaskan oleh durasi intervensi yang relatif singkat serta kompleksitas regulasi emosi sebagai keterampilan psikologis yang memerlukan latihan berkelanjutan. Regulasi emosi melibatkan proses kognitif, afektif, dan perilaku yang tidak dapat berubah secara instan (Gross, 2022). Efektivitas psikoedukasi dipengaruhi secara signifikan oleh cara dan strategi yang diterapkan selama proses tersebut. Di sekolah menengah kejuruan, cara yang paling efektif adalah metode yang interaktif dan fokus pada keterampilan, seperti permainan peran (*role playing*), diskusi dalam kelompok, pembuatan jurnal emosi, dan pembelajaran berbasis permainan. Berdasarkan penelitian Sudrazat (2020),



metode ini lebih menarik bagi siswa SMK yang cenderung memiliki tingkat keterlibatan fisik dan sosial yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan metode pengajaran tradisional.

Pendekatan *edukatif-partisipatif* yang digunakan dalam penelitian ini turut berkontribusi terhadap efektivitas program. Kegiatan seperti diskusi kelompok, refleksi diri, dan latihan afirmasi positif memungkinkan siswa terlibat aktif dalam proses pembelajaran emosional. Pendekatan ini sejalan dengan teori pembelajaran sosial Bandura (1977), yang menyatakan bahwa perubahan perilaku lebih efektif terjadi ketika individu terlibat secara aktif melalui observasi, refleksi, dan pengalaman langsung.

Variasi peningkatan skor antar siswa menunjukkan adanya perbedaan individual dalam merespons intervensi. Beberapa siswa menunjukkan peningkatan yang tinggi, sementara sebagian lainnya berada pada kategori rendah. Perbedaan ini diduga dipengaruhi oleh tingkat kesadaran diri awal, pengalaman emosional, serta dukungan lingkungan sosial yang dimiliki siswa. Goleman (2009) menegaskan bahwa perkembangan kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh konteks keluarga, sekolah, dan interaksi sosial yang dialami individu. Dengan demikian, psikoedukasi di sekolah perlu didukung oleh lingkungan yang kondusif agar perubahan emosional dapat berlangsung secara optimal.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon signed-rank test yang ditampilkan pada tabel di atas, diperoleh nilai $Z = -4.782$ dengan nilai signifikansi $p < 0.001$. Nilai p yang jauh lebih kecil dari batas signifikansi 0.05 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil pre-test dan post-test. Artinya, kemampuan regulasi emosi siswa setelah mengikuti program psikoedukasi mengalami peningkatan yang bermakna dibandingkan dengan sebelum pelaksanaan intervensi. Hasil ini memperlihatkan bahwa kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik. Dengan kata lain, pelatihan yang diberikan berhasil membantu siswa untuk lebih memahami emosi yang mereka rasakan, mengenali pemicu emosi negatif, serta menerapkan strategi yang lebih adaptif dalam mengendalikan diri. Peningkatan signifikan ini juga memperkuat hasil analisis deskriptif sebelumnya, di mana terdapat kenaikan rata-rata skor dari 92,52 pada pre-test menjadi 101,87 pada post-test. Dengan demikian, psikoedukasi regulasi emosi memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kecerdasan emosional siswa di SMK X. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wattimena (2025), intervensi yang dapat dilakukan untuk psikoedukasi tiga sesi cukup untuk menciptakan perubahan perilaku yang terukur dan berkelanjutan dalam meningkatkan kecerdasan emosional.

Hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan, menunjukkan nilai rata-rata (Mean) pada hasil pre-test adalah 92,52, sedangkan nilai rata-rata pada post-test meningkat menjadi 101,87. Hal ini menunjukkan adanya kenaikan rata-rata sebesar 9,35 poin setelah siswa mengikuti kegiatan psikoedukasi regulasi emosi. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa mengalami perkembangan positif dalam kemampuan mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi mereka setelah mengikuti program intervensi. Selain itu, nilai Standar Deviasi (SD) pada pre-test sebesar 10,74 dan pada post-test sebesar 11,42. Meskipun terjadi sedikit peningkatan nilai SD, hal ini menunjukkan bahwa variasi skor antar peserta relatif stabil, menandakan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan dengan tingkat perbedaan yang tidak terlalu jauh antarindividu. Artinya, program psikoedukasi memberikan dampak yang merata terhadap peserta, tidak hanya pada sebagian kecil siswa saja. Nilai Standard Error (SE) sebesar 1,929 pada pre-test dan 2,052 pada post-test menunjukkan bahwa rata-rata hasil yang diperoleh cukup mewakili populasi peserta dengan tingkat kesalahan yang rendah. Sementara



itu, koefisien variasi (Coefficient of Variation) masing-masing sebesar 0,116 untuk pre-test dan 0,112 untuk post-test, yang berarti tingkat keragaman data relatif kecil. Nilai koefisien variasi yang hampir sama menandakan bahwa peningkatan hasil post-test bukan disebabkan oleh ketidakkonsistenan antarresponden, melainkan benar-benar akibat dari pelaksanaan program psikoedukasi itu sendiri. Secara keseluruhan, hasil analisis deskriptif ini memperlihatkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor kecerdasan emosional siswa setelah mengikuti psikoedukasi, dengan sebaran data yang tetap homogen. Secara deskriptif dapat disimpulkan bahwa program psikoedukasi regulasi emosi efektif meningkatkan pemahaman siswa mengenai pengelolaan emosi.

Hasil penelitian ini relevan dengan karakteristik siswa SMK yang berada pada fase remaja akhir dan sedang mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. Siswa SMK dihadapkan pada tuntutan akademik, keterampilan vokasional, serta tekanan sosial yang tinggi. Peningkatan kecerdasan emosional setelah mengikuti psikoedukasi menunjukkan bahwa intervensi ini sesuai dengan perkembangan siswa SMK. Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi yang lebih baik berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik (koefisien korelasi $r = -0.390$, $p < 0,05$) serta mampu menjelaskan sekitar 15 % variansi perilaku menunda tugas (Irawan & Nugroho, 2021). Temuan ini menegaskan bahwa siswa yang mampu memodifikasi penilaian kognitif mereka misalnya dengan melihat tantangan belajar sebagai peluang, bukan ancaman cenderung mengalami kecemasan yang lebih rendah dan motivasi yang lebih tinggi. Selain itu, kemampuan untuk mengatur emosi yang dapat dilatih bisa dikembangkan melalui program pendidikan psikologis.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi bukan sekadar kemampuan bawaan, melainkan keterampilan yang dapat dikembangkan melalui pendekatan yang sistematis dan terstruktur. Pendidikan psikologis atau psikoedukasi yang berfokus pada pengembangan emosional menjadi kunci strategis dalam membentuk karakter siswa SMK yang tangguh secara psikologis. Penting untuk menyadari bahwa keberhasilan psikoedukasi sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, baik di sekolah maupun di rumah. Studi yang dilakukan oleh Pratiwi dan Widyastuti (2024) mengungkapkan bahwa siswa yang mendapatkan dukungan emosional dari pengajar dan orang tua, bersamaan dengan program psikoedukasi, mengalami kemajuan emosional dan akademik yang jauh lebih mencolok dibandingkan dengan kelompok yang hanya menerima intervensi di sekolah (Pratiwi dan Widyastuti, 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa program psikoedukasi regulasi emosi yang dilaksanakan dalam tiga sesi efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa SMK X. Peningkatan ini ditunjukkan oleh kenaikan rata-rata skor kecerdasan emosional dari pre-test ke post-test, baik secara deskriptif maupun inferensial. Hasil uji Wilcoxon signed-rank test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pre-test dan post-test ($Z = -4,782$; $p < 0,001$), yang menegaskan bahwa intervensi memberikan pengaruh positif dan bermakna. Meskipun demikian, hasil analisis N-Gain Score menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori peningkatan rendah hingga sedang (rata-rata N-Gain = 0,319), yang mengindikasikan bahwa pengembangan keterampilan regulasi emosi memerlukan proses yang berkelanjutan dan tidak dapat dicapai secara instan. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar program psikoedukasi regulasi emosi dapat dilaksanakan secara periodik dan dijadikan sebagai bagian dari strategi sekolah dalam menurunkan tingkat ketidakdisiplinan siswa.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. T., Saman, F. N., Hidayatullah, F., & Luthfiah, A. (2023). Psikoedukasi untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa di MTs Arifah Gowa. *Sci & Tech: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.69930/scitec.v2i2.361>
- Anugerah, S., & Wardaningsih, S. (2025). Psikoedukasi dan konseling mandiri sebagai strategi penurunan ansietas remaja *young caregiver*. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan)*, 4(1), 19–24. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v4i1.954>
- Apriliansah, D. F. (2025). Penguatan kecerdasan emosional siswa melalui strategi pembelajaran PAI di SMK Islam Ulul Albab Ngronggot. *Hikmah: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 350–362. <https://doi.org/10.61132/hikmah.v2i1.624>
- Azwari, P. A., & Sembiring, B. (2025). Pengaruh dukungan orang tua dan fasilitas belajar terhadap hasil belajar siswa kelas X SMAN 9 Kota Jambi. *SJEE (Scientific Journals of Economic Education)*, 9(1), 84–91. <https://doi.org/10.33087/sjee.v9i1.208>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Goleman, D. (2009). *Emotional intelligence*. Bloomsbury Publishing.
- Goleman, D. (2020). *Emotional intelligence*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J. (Ed.). (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press.
- Handayani, R., & Saeni, R. H. (2024). *Metode penelitian dan statistik*. CV Bintang Semesta Media.
- Irawan, A. N., & Widyastuti, W. (2022). The relationship between emotion regulation and academic procrastination in students of vocational high school. *Academia Open*, 6, 1–10. <https://doi.org/10.21070/acopen.6.2022.2538>
- Kamilah, A. N., & Rahmasari, D. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan pada remaja madya. *Karakter: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53973>
- Meltzer, D. E. (2002). The relationship between mathematics preparation and conceptual learning gains in physics: A possible hidden variable in diagnostic pretest scores. *American Journal of Physics*, 70(12), 1259–1268. <https://doi.org/10.1119/1.1514215>
- Sudrazat, A., & Rustiawan, H. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan keterampilan sosial. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 8–15. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.23498>
- Ulyaa, L. S., & Muslifah, A. R. (2026). Edukasi regulasi emosi pada siswa SMK Negeri 7 Surakarta untuk mengatasi stres akademik. *Proficio*, 7(1), 18–25. <https://doi.org/10.36728/jpf.v7i1.5355>
- Wattimena, C. (2025). Efektivitas frekuensi psikoedukasi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada pasien dengan ulkus diabetik. *Jurnal Mitrasedhat*, 15(1), 766–777. <https://doi.org/10.51171/jms.v15i1.521>