PENERAPAN *COGNITIVE REAPPRAISAL* MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA KELAS VII SMP NEGERI 11 MADIUN

Ulul Azmi[1], Noviyanti Kartika D[2], Wiwik Setyowati[3]
BK FKIP Universitas PGRI Madiun[1], BK FKIP Universitas PGRI Madiun[2],
SMP Negeri 11 Madiun[3]
ululazmi0327@gmail.com[1], noviyantibk@unipma.ac.id[2],
wiwiksetyowati98@gmail.com[3]

ABSTRACT

This study aims to improve the emotion regulation of seventh-grade students (class VII E) at SMP Negeri 11 Madiun through the implementation of the cognitive reappraisal technique in classical guidance services, as well as to describe the implementation process of the actions in each cycle. The research was grounded in the results of the Student Needs Assessment (AKPD), which showed that 64.5% of students had not been able to manage their emotions well, a finding confirmed by a standardized pre-cycle measurement in which 67.7% of students were in the Low category. The study used the Guidance and Counseling Action Research (PTBK) method based on the model of Kemmis, McTaggart, and Nixon (2014), carried out in two cycles involving 31 students. Data were collected using an emotion regulation questionnaire (31 valid items, α = 0.900) adapted from the Emotion Regulation Questionnaire by Gross and John (2003), and analyzed both quantitatively (mean scores, category percentages, Wilcoxon Signed-Rank Test, Cohen's d) and qualitatively (observation and reflection on the actions). The results showed an increase in the mean emotion regulation score from the pre-cycle (39.57%) to Cycle 1 (51.01%) and Cycle 2 (57.05%), with a significant increase at each stage (Wilcoxon, $p < 0.05$) and a large effect size in Cycle 1 ($d = 1.46$) and a moderate effect size in Cycle 2 ($d = 0.50$). The percentage of students in the Good category increased from 0% to 32.3%, although the 80% classical success target had not been fully achieved. Thus, the implementation of the cognitive reappraisal technique through classical guidance services proved effective in improving students' emotion regulation and can serve as an alternative strategy for guidance and counseling services at the junior high school level.

Keywords: emotion regulation, cognitive reappraisal, classical guidance

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik kelas VII E SMP Negeri 11 Madiun melalui penerapan teknik *cognitive reappraisal* dalam layanan bimbingan klasikal serta mendeskripsikan proses pelaksanaan tindakan pada setiap siklus. Latar belakang penelitian didasarkan pada hasil Asesmen Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) yang menunjukkan 64,5% peserta didik belum mampu mengendalikan emosi dengan baik, yang dikonfirmasi oleh pengukuran baku pra-siklus di mana 67,7%

peserta didik berada pada kategori Kurang. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) model Kemmis, McTaggart, dan Nixon (2014) yang dilaksanakan dalam dua siklus terhadap 31 peserta didik. Data dikumpulkan menggunakan angket regulasi emosi (31 item valid, α=0,900) yang diadaptasi dari Emotion Regulation Questionnaire Gross dan John (2003), serta dianalisis secara kuantitatif (rata-rata, persentase kategori, Wilcoxon Signed-Rank Test, Cohen's d) dan kualitatif (observasi dan refleksi tindakan). Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor rata-rata regulasi emosi dari pra-siklus (39,57%) menjadi Siklus 1 (51,01%) dan Siklus 2 (57,05%), dengan peningkatan yang signifikan pada setiap tahap (Wilcoxon, $p<0,05$) dan effect size besar pada Siklus 1 ($d=1,46$) serta sedang pada Siklus 2 ($d=0,50$). Persentase peserta didik kategori Baik meningkat dari 0% menjadi 32,3%, meski target keberhasilan klasikal 80% belum sepenuhnya tercapai. Dengan demikian, penerapan teknik *cognitive reappraisal* melalui layanan bimbingan klasikal terbukti efektif meningkatkan regulasi emosi peserta didik dan dapat menjadi alternatif strategi layanan bimbingan dan konseling di jenjang SMP.

Kata kunci: regulasi emosi, *cognitive reappraisal*, bimbingan klasikal

A. Pendahuluan

Perkembangan sosial-emosional peserta didik menjadi salah satu aspek fundamental yang perlu mendapat perhatian serius dalam dunia pendidikan, sejalan dengan tuntutan pembentukan karakter dan kesejahteraan psikologis peserta didik secara menyeluruh. Salah satu kompetensi sosial-emosional yang memegang peranan penting adalah regulasi emosi yaitu kemampuan individu dalam mengelola perasaan, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta membangun hubungan sosial yang positif (Rahmawati & Saptandari, 2021). Pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), kemampuan regulasi emosi semakin penting mengingat peserta didik berada pada fase remaja awal yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang signifikan (Saputro, 2018). Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi peserta didik SMP masih tergolong rendah, ditunjukkan melalui kecenderungan mudah marah, impulsif, sulit mengendalikan emosi negatif, serta kurang mampu menyelesaikan konflik

secara adaptif (Ningrum et al., 2024) ; (S J Kahar et al., 2022)

Kondisi rendahnya regulasi emosi ini juga berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis remaja, Sebagaimana ditemukan oleh Maleke dan Soetjiningsih (2025), regulasi emosi berkontribusi signifikan terhadap subjective well-being pada remaja. Temuan tersebut sejalan dengan informasi Kementerian Kesehatan RI yang menyebutkan bahwa remaja menghadapi berbagai tekanan, seperti tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, hubungan sosial, dan tekanan lingkungan sehingga kemampuan mengelola emosi menjadi aspek penting dalam menjaga kesehatan mental (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2025). Rendahnya kemampuan regulasi emosi tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis peserta didik, tetapi juga berpengaruh terhadap proses belajar, hubungan interpersonal, dan penyesuaian diri di sekolah (Gross, 2015 ; McRae & Gross, 2020)

Pada fase remaja awal, peserta didik idealnya memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik sebagai bagian dari perkembangan sosial-emosional yang optimal. Regulasi emosi memungkinkan peserta didik mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kemampuan tersebut membantu peserta didik mengendalikan impuls, berpikir rasional sebelum bertindak, menyelesaikan konflik secara konstruktif, serta membangun hubungan interpersonal yang positif dengan guru maupun teman sebaya. Temuan penelitian Nurmalita dan Hidayati (2014) menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kompetensi interpersonal remaja, sehingga kemampuan mengelola emosi menjadi faktor penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat.

Selain itu, Prijatna dan Sanjaya (2021) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kompetensi penting yang membantu remaja menghadapi berbagai tantangan perkembangan

emosional dan sosial. Pendapat tersebut diperkuat oleh Wijayanti (2021) yang menyatakan bahwa kompetensi emosi memungkinkan remaja memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif sehingga mendukung penyesuaian diri dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pengembangan regulasi emosi perlu menjadi salah satu fokus layanan bimbingan dan konseling guna mendukung keberhasilan tugas-tugas perkembangan peserta didik pada masa remaja awal.

Harapan tersebut belum sepenuhnya tercapai pada peserta didik kelas VII E SMP Negeri 11 Madiun. Berdasarkan hasil Asesmen Kebutuhan Peserta Didik (AKPD), ditemukan bahwa sebanyak 20 dari 31 peserta didik (64,5%) menyatakan bahwa mereka masih merasa belum mampu mengendalikan emosi dengan baik. Hasil AKPD tersebut sejalan dengan hasil pengukuran awal (pra-siklus) menggunakan angket regulasi emosi yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik masih memiliki kemampuan regulasi emosi yang belum optimal. Dari 31 peserta didik, sebanyak 17 peserta didik (54,8%) berada pada kategori rendah, 14 peserta didik (45,2%) berada pada kategori sedang, dan belum terdapat peserta didik yang berada pada kategori tinggi. Kesamaan temuan antara hasil AKPD dan pengukuran pra-siklus tersebut mengindikasikan bahwa regulasi emosi masih menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian. Oleh karena itu, hasil tersebut menjadi dasar bagi peneliti untuk melaksanakan tindakan melalui layanan bimbingan dan konseling guna meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik.

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa layanan bimbingan dan konseling berkontribusi dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik melalui beragam pendekatan dan teknik. Anandiva dan Soetardhio (2023) menunjukkan efektivitas intervensi kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), sedangkan Safari, Ratnasari, dan Mulya (2023) membuktikan bahwa pendekatan *Dialectical Behavior Therapy* (DBT)

dapat membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik. Selain itu, Putri, Atmoko, dan Flurentin (2025) menemukan bahwa layanan bimbingan klasikal berbantuan media Powtoon efektif dalam mengembangkan regulasi emosi peserta didik. Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut lebih berfokus pada penggunaan pendekatan konseling dan media tertentu, serta belum secara spesifik mengintegrasikan strategi *cognitive reappraisal* dalam layanan bimbingan klasikal.

Sedangkan, Gross (2015) menjelaskan bahwa *cognitive reappraisal* merupakan strategi regulasi emosi yang adaptif karena membantu individu mengubah cara memaknai suatu peristiwa sebelum munculnya respons emosional. Sejalan dengan itu, berbagai penelitian internasional menunjukkan bahwa kemampuan cognitive reappraisal penting dikembangkan sejak masa remaja awal karena berkontribusi terhadap penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis remaja (Willner et al., 2022); (Shum et al., 2025). Dengan demikian, masih terdapat keterbatasan kajian mengenai penerapan strategi cognitive reappraisal dalam layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik SMP. Kesenjangan tersebut menjadi dasar bagi penelitian ini untuk mengkaji penerapan layanan bimbingan klasikal berbasis cognitive reappraisal dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik.

Salah satu strategi yang dipandang relevan untuk membantu meningkatkan regulasi emosi peserta didik adalah penerapan teknik *cognitive reappraisal* melalui layanan bimbingan klasikal. Strategi ini membantu peserta didik mengidentifikasi dan mengevaluasi kembali pikiran otomatis yang bersifat negatif, kemudian menggantinya dengan cara pandang yang lebih rasional, realistis, dan adaptif sebelum memberikan respons terhadap suatu peristiwa. Dengan demikian, peserta didik diharapkan mampu mengelola emosi secara lebih tepat ketika menghadapi berbagai situasi yang menimbulkan tekanan atau konflik. Layanan bimbingan klasikal dinilai sesuai untuk mengembangkan

kemampuan tersebut karena dilaksanakan secara terstruktur kepada seluruh peserta didik dalam satu kelas sebagai bagian dari layanan yang bersifat preventif dan developmental (Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan (BSKAP) Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2022).

Temuan Setiawati, Suhendri, dan Indraswati (2024) menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal efektif dalam menurunkan permasalahan emosional peserta didik SMP. Selain itu, Pebruarini dan Djuwita (2023) menemukan bahwa intervensi berbasis Cognitive Behavior Therapy (CBT), yang menekankan perubahan pola pikir sebagai dasar perubahan respons emosional, efektif dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi marah pada peserta didik SMP. Berdasarkan temuan tersebut, penerapan teknik *cognitive reappraisal* melalui layanan bimbingan klasikal dipandang berpotensi menjadi alternatif layanan yang efektif untuk membantu meningkatkan regulasi emosi peserta didik.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan teknik *cognitive reappraisal* yang diintegrasikan secara sistematis ke dalam layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik SMP. Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang lebih banyak menggunakan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Dialectical Behavior Therapy (DBT), maupun media pembelajaran tertentu, penelitian ini mengimplementasikan strategi *cognitive reappraisal* dalam layanan bimbingan klasikal melalui desain Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan secara bersiklus. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfokus pada hasil peningkatan regulasi emosi, tetapi juga mendeskripsikan proses pelaksanaan tindakan pada setiap siklus sebagai upaya perbaikan layanan bimbingan dan konseling yang berkelanjutan. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik kelas VII E SMP Negeri 11 Madiun melalui penerapan teknik *cognitive reappraisal* dalam layanan bimbingan

klasikal serta mendeskripsikan proses pelaksanaan tindakan pada setiap siklus.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang diadaptasi dari model Kemmis, McTaggart, dan Nixon (2014). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, yaitu Siklus I dan Siklus II, yang masing-masing meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 31 peserta didik kelas VII E SMP Negeri 11 Madiun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil Asesmen Kebutuhan Peserta Didik (AKPD), angket regulasi emosi, observasi, dan rekomendasi guru bimbingan dan konseling. Variabel tindakan dalam penelitian ini adalah penerapan teknik *cognitive reappraisal* melalui layanan bimbingan klasikal, sedangkan variabel hasil adalah regulasi emosi peserta didik.

Regulasi emosi dalam penelitian ini mengacu pada *Process Model of Emotion Regulation* yang dikemukakan oleh Gross (2015), yang mencakup lima aspek, yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Tindakan pada setiap siklus dilaksanakan melalui layanan bimbingan klasikal yang berfokus pada pengembangan kemampuan peserta didik dalam mengenali emosi, mengidentifikasi pikiran otomatis negatif, menyusun penilaian kognitif alternatif yang lebih rasional dan adaptif, serta menerapkan teknik *cognitive reappraisal* dalam berbagai situasi yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan tindakan pada Siklus II merupakan tindak lanjut dan penyempurnaan berdasarkan hasil refleksi pada Siklus I.

Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi angket, observasi, dan dokumentasi. Angket regulasi emosi disusun berdasarkan aspek regulasi emosi menurut Gross dan John (2003) serta dikembangkan dengan mengacu pada penelitian Radde, Nurrohmah, dan Nurhikmah (2021). Instrumen telah melalui uji validitas dan

reliabilitas, sehingga diperoleh 31 item valid yang digunakan pada tahap pra-siklus, Siklus I, dan Siklus II. Lembar observasi digunakan untuk mengamati keterlibatan dan aktivitas peserta didik selama proses layanan, sedangkan dokumentasi digunakan untuk mendukung dan melengkapi data penelitian.

Data dianalisis menggunakan teknik kuantitatif dan kualitatif. Analisis data kuantitatif dilakukan dengan menghitung skor rata-rata dan persentase kategori regulasi emosi peserta didik pada tahap pra-siklus, Siklus I, dan Siklus II. Sementara itu, analisis data kualitatif dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan berdasarkan hasil observasi dan refleksi tindakan. Keberhasilan tindakan dalam penelitian ini dievaluasi melalui dua indikator yang saling melengkapi. Pertama, indikator keberhasilan statistik**,** yaitu terjadinya peningkatan regulasi emosi peserta didik yang signifikan secara statistik antar siklus (dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test) disertai besaran pengaruh (effect size) yang bermakna. Kedua, indikator keberhasilan klasikal**,** yaitu meningkatnya persentase peserta didik yang berada pada kategori regulasi emosi Baik dan Sangat Baik, dengan target ideal minimal 80%. Apabila indikator keberhasilan klasikal belum tercapai secara penuh pada akhir siklus yang direncanakan, namun indikator keberhasilan statistik menunjukkan peningkatan yang signifikan dan konsisten, maka tindakan tetap dinyatakan efektif secara substansial, dengan rekomendasi tindak lanjut berupa siklus lanjutan atau penguatan layanan pada kesempatan berikutnya.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Sebelum pemberian tindakan dilakukan analisis kebutuhan menggunakan Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) terhadap 31 peserta didik kelas VII E SMP Negeri 11 Madiun. Hasil analisis menunjukkan bidang pribadi memperoleh persentase kebutuhan tertinggi sebesar 42,79%, dengan item “saya merasa belum bisa mengendalikan emosi dengan baik”

dipilih oleh 20 dari 31 peserta didik (64,5%) sebagai masalah yang mereka hadapi. Temuan AKPD ini menjadi dasar rasionalisasi pemilihan materi pengendalian emosi sebagai fokus layanan bimbingan klasikal.

Data AKPD tersebut konsisten dengan hasil pengukuran baku menggunakan angket regulasi emosi pada tahap pra siklus, di mana 67,7% (21 dari 31) peserta didik berada pada kategori Kurang (skor <40%) dengan rata-rata skor 49,06 (39,57%). Kesesuaian antara persepsi kebutuhan subjektif peserta didik (AKPD) dan hasil pengukuran objektif menggunakan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya memperkuat keakuratan identifikasi masalah sekaligus menegaskan urgensi pemberian tindakan bimbingan klasikal pengendalian emosi bagi peserta didik kelas VII E.

Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen regulasi emosi dikembangkan mengacu pada *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dari Gross & John (2003) dan hasil adaptasinya ke Bahasa Indonesia. Dari 40 item yang diujicobakan pada 31 peserta didik, **diperoleh** 31 item valid (r hitung > r tabel 0,355) dengan Cronbach's Alpha = 0,900 (kategori sangat tinggi), sehingga instrumen dinyatakan layak digunakan untuk mengukur regulasi emosi pada tahap pra siklus, Siklus 1, dan Siklus 2.

Tabel 1 Deskripsi Data Regulasi Emosi per Tahap (N=31, Skor maksimal 124)

Tahap	Mean Skor	Mean %	Kurang (<40%)	Cukup (41-60%)	Baik (61-80%)	Sangat Baik (81-100%)
Pra Siklus	49,06	39,57%	67,7%	32,3%	0%	0%
Siklus 1	63,26	51,01%	38,7%	51,6%	9,7%	0%
Siklus 2	70,74	57,05%	16,1%	51,6%	32,3%	0%

Persentase keberhasilan klasikal (kategori Baik + Sangat Baik) meningkat konsisten dari 0% (Pra Siklus) menjadi 9,68% (Siklus 1) dan 32,26% (Siklus 2), namun belum mencapai target 80%

yang ditetapkan sebagai indikator keberhasilan tindakan.

Tabel 2 Uji Hipotesis (Wilcoxon Signed-Rank Test)

Perbandingan	Wilcoxon p	Cohen's d
Pra Siklus → Siklus 1	p < 0,001	1,46 (besar)
Siklus 1 → Siklus 2	p = 0,010	0,50 (sedang)
Pra Siklus → Siklus 2	p < 0,001	1,59 (besar)

Hasil uji hipotesis menunjukkan Ha diterima: penerapan cognitive reappraisal melalui bimbingan klasikal terbukti signifikan meningkatkan regulasi emosi peserta didik pada setiap tahap tindakan.

Berdasarkan hasil analisis Angket Kebutuhan Peserta Didik, ditemukan bahwa 20 dari 31 peserta didik (64,5%) kelas VII E SMP Negeri 11 Madiun melaporkan belum mampu mengendalikan emosi dengan baik, temuan yang kemudian dikonfirmasi oleh pengukuran baku menggunakan angket regulasi emosi pada tahap pra siklus, di mana 67,7% peserta didik berada pada kategori Kurang. Instrumen regulasi emosi yang digunakan telah diuji dan dinyatakan valid pada 31 item ($r>0,355$) dengan reliabilitas sangat tinggi ($\alpha=0,900$).

Pada kondisi pra siklus, rata-rata skor regulasi emosi peserta didik berada pada 49,06 (39,57%), tanpa satu pun peserta didik berada pada kategori Baik atau Sangat Baik. Kondisi ini konsisten dengan karakteristik masa remaja awal sebagai periode *storm and stress* menurut Santrock, di mana peserta didik cenderung menunjukkan respons emosional yang impulsif dan sulit menafsirkan situasi secara rasional.

Setelah diberikan tindakan Siklus 1 berupa layanan bimbingan klasikal dengan model *Problem Based Learning*, meliputi permainan puzzle emosi, role play sembilan skenario konflik, serta pelatihan empat teknik pengendalian emosi (napas dalam, teknik STOP, grounding 5-4-3-2-1, dan reframing dasar), rata-rata skor meningkat menjadi 63,26 (51,01%). Peningkatan ini signifikan secara statistik (Wilcoxon, $p<0,001$) dengan effect size besar ($d=1,46$), meski persentase peserta didik pada kategori Baik baru mencapai

9,7% dan belum ada yang mencapai kategori Sangat Baik.

Siklus 2 dilaksanakan sebagai tindak lanjut dan penguatan dari refleksi Siklus 1, dengan fokus khusus pada pendalaman teknik *cognitive reappraisal* melalui lima langkah terstruktur: sadar emosi, pahami situasi, ubah pikiran, pilih pikiran positif/realistis, dan rasakan emosi baru. Melalui permainan "Tebak Emosiku" dan role play dua adegan (respons emosi spontan vs. respons emosi terkontrol) pada delapan skenario konflik, rata-rata skor regulasi emosi meningkat menjadi 70,74 (57,05%), dengan peningkatan yang tetap signifikan (Wilcoxon, p=0,010) meski *effect size* lebih moderat (d=0,50) dibanding siklus sebelumnya. Persentase peserta didik kategori Baik meningkat tajam menjadi 32,3%, dan proporsi kategori Kurang menurun drastis dari 38,7% menjadi 16,1%. Secara keseluruhan, peningkatan dari pra siklus ke Siklus 2 sangat signifikan (Wilcoxon, p<0,001; d=1,59), sehingga hipotesis tindakan (Ha) yang menyatakan penerapan *cognitive reappraisal* melalui bimbingan klasikal dapat meningkatkan regulasi emosi peserta didik diterima. Namun demikian, target keberhasilan klasikal sebesar 80% peserta didik pada kategori regulasi emosi tinggi (Baik dan Sangat Baik) belum sepenuhnya tercapai, karena hasil akhir Siklus 2 baru mencapai 32,26%.

Pembahasan

Temuan awal penelitian ini menunjukkan konsistensi yang kuat antara hasil Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) dan pengukuran baku regulasi emosi pada tahap pra siklus, di mana proporsi peserta didik yang mengidentifikasi diri belum mampu mengendalikan emosi (64,5%) hampir sama dengan proporsi peserta didik yang secara objektif berada pada kategori regulasi emosi Kurang (67,7%). Konsistensi ini memperkuat argumen bahwa kesulitan regulasi emosi pada peserta didik kelas VII E bukan sekadar persepsi subjektif semata, melainkan kondisi riil yang terukur secara psikometrik, sehingga pemilihan cognitive reappraisal sebagai fokus intervensi telah didasarkan pada

kebutuhan aktual peserta didik. Hal ini sejalan dengan prinsip Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling model Kemmis, McTaggart, dan Nixon, di mana tahap perencanaan tindakan idealnya didasarkan pada diagnosis kebutuhan yang akurat sebelum intervensi dirancang.

Peningkatan regulasi emosi yang signifikan pada penelitian ini sejalan dengan proses model regulasi emosi yang dikemukakan Gross, yang menjadi kerangka teoretis utama penelitian ini, mencakup lima aspek: seleksi situasi, modifikasi situasi, penyebaran atensi, perubahan kognitif (*cognitive reappraisal*), dan modulasi respons (Gross & John, 2003). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini mengadaptasi ERQ versi Bahasa Indonesia yang telah teruji validitas konstraknya melalui *confirmatory factor analysis* dengan reliabilitas sangat tinggi pada strategi *cognitive reappraisal* (Radde et al., 2021).

Desain intervensi dua siklus dalam penelitian ini secara teoretis relevan dengan temuan bahwa keberhasilan *reappraisal* sangat bergantung pada tahap identifikasi, seleksi strategi, dan implementasi yang dilakukan secara bertahap dan berulang, bukan satu kali paparan (O'Brien et al., 2025). Hal ini menjelaskan mengapa Siklus 1 yang berfokus pada pembentukan kesadaran emosi dan pengenalan berbagai teknik dasar (napas dalam, STOP, grounding) menghasilkan lonjakan awal yang besar (d=1,46), sedangkan Siklus 2 yang memperdalam satu strategi spesifik (*cognitive reappraisal* lima langkah) menghasilkan peningkatan tambahan yang signifikan namun lebih moderat (d=0,50), karena peserta didik memerlukan waktu dan pengulangan untuk mengonsolidasikan keterampilan kognitif menjadi kebiasaan yang stabil.

Efektivitas *cognitive reappraisal* sebagai strategi regulasi emosi yang lebih adaptif dibanding strategi respons-fokus turut didukung oleh temuan bahwa remaja yang cenderung menggunakan *reappraisal* melaporkan gejala depresi dan kecemasan yang lebih rendah, sementara *expressive suppression* justru berasosiasi dengan

gejala yang lebih tinggi (Nguyen et al., 2025). Pada populasi yang lebih luas, kecenderungan menggunakan *reappraisal* juga berasosiasi dengan kepuasan hidup yang lebih tinggi, dengan resiliensi berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut (Bintamur, 2023).

Meskipun peningkatan regulasi emosi terjadi secara signifikan dan konsisten pada setiap siklus, target keberhasilan klasikal sebesar 80% peserta didik pada kategori tinggi belum tercapai pada akhir Siklus 2 (baru mencapai 32,26%). Hal ini dapat dipahami mengingat keterbatasan alokasi waktu layanan yang hanya 1×40 menit per siklus, sementara literatur menunjukkan bahwa program intervensi berbasis sekolah yang menunjukkan hasil optimal umumnya dilaksanakan dalam sesi berulang dengan rentang waktu yang lebih panjang (Scafuto et al., 2024). Dengan demikian, tren peningkatan yang konsisten dan signifikan secara statistik pada penelitian ini dapat dimaknai sebagai bukti awal efektivitas *cognitive reappraisal*, sekaligus mengindikasikan perlunya siklus lanjutan atau penguatan lintas waktu agar keterampilan regulasi emosi peserta didik dapat terinternalisasi secara lebih optimal dan mencapai target keberhasilan klasikal yang ditetapkan.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan teknik *cognitive reappraisal* melalui layanan bimbingan klasikal terbukti efektif meningkatkan regulasi emosi peserta didik kelas VII E SMP Negeri 11 Madiun. Peningkatan ditunjukkan oleh kenaikan skor rata-rata regulasi emosi secara konsisten dari pra-siklus (39,57%) Siklus 1 (51,01%) dan Siklus 2 (57,05%), dengan hasil uji Wilcoxon yang signifikan pada setiap tahap serta *effect size* besar pada Siklus 1 dan sedang pada Siklus 2, sekaligus penurunan proporsi peserta didik pada kategori Kurang dan peningkatan pada kategori Baik. Dengan demikian, hipotesis tindakan yang menyatakan penerapan *cognitive reappraisal* dapat meningkatkan regulasi emosi peserta didik dinyatakan diterima, meskipun target keberhasilan

klasikal 80% belum sepenuhnya tercapai pada akhir Siklus 2.

Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi teknik *cognitive reappraisal* ke dalam struktur layanan bimbingan klasikal dapat menjadi strategi praktis bagi guru bimbingan dan konseling untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi peserta didik secara terstruktur dan bertahap, tanpa bergantung pada media atau pendekatan konseling intensif tertentu. Oleh karena itu, disarankan agar guru bimbingan dan konseling menerapkan teknik *cognitive reappraisal* secara berkelanjutan dengan alokasi waktu dan pengulangan yang lebih memadai guna mengoptimalkan pencapaian target keberhasilan klasikal. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menguji penerapan teknik ini pada jenjang kelas lain, dengan siklus tindakan yang lebih panjang, atau dikombinasikan dengan desain penelitian yang melibatkan kelompok pembanding guna memperkuat bukti efektivitasnya.

DAFTAR PUSTAKA

Anandiva, N. P., & Soetardhio, E. A. (2023). Intervensi Regulasi Emosi Marah Berbasis Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosi Marah pada Anak. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, *13*(2), 482. https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7139

Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan (BSKAP) Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Panduan Implementasi Bimbingan dan Konseling untuk Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. https://repositori.kemendikdasmen.go.id/36478/

Bintamur, D. F. (2023). Resiliensi sebagai Mediator antara Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal dan Kepuasan Hidup. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, *14*(01), 58-68. https://doi.org/10.35814/mindset.v14i01.3448

Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, *26*(1), 1–26.

https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348–362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Menjaga Kesehatan Mental Remaja*. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan-Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/4017/menjaga-kesehatan-mental-remaja

Kemmis, S., McTaggart, R., & Nixon, R. (2014). *The Action Research Planner: Doing Critical Participatory Action Research*. Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-4560-67-2

McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, *20*(1), 1–9. https://doi.org/10.1037/emo0000703

Nguyen, A., Grummitt, L., Barrett, E. L., Bailey, S., Gardner, L. A., Champion, K. E., Halladay, J., Maratos, F. A., Hunter, E., Rowlinson, K., Chapman, C., Newton, N. C., & Birrell, L. (2025). The relationship between emotion regulation and mental health in adolescents: Self-compassion as a moderator. *Mental Health & Prevention*, *38*, 200430. https://doi.org/10.1016/j.mhp.2025.200430

Ningrum, A. R. M., Wahyuni, N. S., & Ekayani, S. P. (2024). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Self-Injury pada Remaja di Kabupaten Sorong. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, *14*(2), 464. https://doi.org/10.24127/gdn.v14i2.9246

Nurmalita, R., & Hidayati, F. (2014). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kompetensi Interpersonal pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal EMPATI*, *3*(4), 512–520. https://doi.org/10.14710/empati.2014.7613

O'Brien, H., Felmingham, K., Lau, W., & O'Donnell, M. (2025). Developing an extended process model of emotion regulation in PTSD. *Behaviour Research and Therapy*, *184*, 104668. https://doi.org/10.1016/j.brat.2024.104668

Pebruarini, V., & Djuwita, E. (2023). Efektivitas Intervensi Kelompok Daring Berbasis CBT dalam Meningkatkan Pengelolaan Marah pada Remaja SMP: Effectiveness of Online Group Cognitive Behavior Therapy (CBT) to Improve Anger Control in Junior High School Students. *Jurnal Ilmu Perilaku*, *7*(1), 61–79. https://doi.org/10.25077/jip.7.1.61-79.2023

Prijatna, K., & Sanjaya, E. L. (2021). Regulasi Emosi Remaja Ditinjau Dari Kelekatan Ayah, Ibu, Teman Dan Kepribadian (Hardiness). *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 81–91. https://doi.org/10.31100/jurkam.v5i2.1108

Putri, T. B., Atmoko, A., & Flurentin, E. (2025). Efektivitas Bimbingan Klasikal Menggunakan Media Powtoon untuk Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa SMP. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, *5*(7), 9. https://doi.org/10.17977/um065.v5.i7.2025.9

Radde, H. A., Nurrahmah, N., Nurhikmah, N., & 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. https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284

Rahmawati, P., & Saptandari, E. W. (2021). Peran Keterampilan Sosial-Emosional Guru terhadap Regulasi Emosi Siswa Sekolah Inklusi. *Jurnal Ilmu Perilaku*, *4*(2), 120–134. https://doi.org/10.25077/jip.4.2.120-134.2020

S J Kahar, M. K., Situmorang, N. Z., & Urbayatun, S. (2022). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Agresif pada Siswa SMA di Yogyakarta. *Psyche 165 Journal*, 7–12. https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i1.143

Safari, S. G. S., Ratnasari, Y., & Mulya, I. S. (2023). Pengelolaan Diri dan Regulasi Emosi dengan Pendekatan Dialectical Behavior Therapy (DBT) Kelompok pada Gangguan Mood. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, *13*(4), 854. https://doi.org/10.24127/gdn.v13i4.7816

Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, *17*(1), 25. https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362

Scafuto, F., Quinto, R. M., Ghiroldi, S., Montecucco, N. F., Presaghi, F., Iani, L., & De Vincenzo, F. (2024). The mediation role of emotion regulation strategies on the relationship between mindfulness effects, psychological well-being and distress among youths: Findings from a randomized controlled trial. *Current Psychology*, *43*(29), 24295–24307. https://doi.org/10.1007/s12144-024-06081-7

Setiawati, P. D., Suhendri, S., & Indraswati, V. (2024). Upaya Mengatasi Kecemasan Peserta Didik Kelas IX dalam Menghadapi Ujian Sekolah Melalui Bimbingan Klasikal di SMP Negeri 1 Semarang. *Guidance*, *21*(01), 12–19. https://doi.org/10.34005/guidance.v21i01.3719

Shum, C., Dockray, S., & McMahon, J. (2025). The Relationship Between Cognitive Reappraisal and Psychological Well-Being During Early Adolescence: A Scoping Review. *The Journal of Early Adolescence*, *45*(1), 104–133. https://doi.org/10.1177/02724316241231918

Wijayanti, N. T. (2021). Kompetensi emosi pada remaja. *Psychological Journal: Science and Practice*, *1*(1), 16–22. https://doi.org/10.22219/pjsp.v1i1.15828

Willner, C. J., Hoffmann, J. D., Bailey, C. S., Harrison, A. P., Garcia, B., Ng, Z. J., Cipriano, C., & Brackett, M. A. (2022). The Development of Cognitive Reappraisal From Early Childhood Through Adolescence: A Systematic Review and Methodological Recommendations. *Frontiers in Psychology*, *13*, 875964. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.875964