

ABSTRAK

PENGARUH PSIKOEDUKASI SABAR TERHADAP REGULASI EMOSI (Studi Eksperimen Pada Remaja di Perumahan Sarimas)

Azmi Najwa Azalia Zahran

1211040144

Masa remaja dikenal sebagai fase *storm and stress* yang ditandai dengan ketegangan emosional akibat perubahan fisik dan tekanan sosial. Ketidakstabilan emosi kerap menyebabkan remaja mengalami kesulitan dalam regulasi emosi, yaitu kemampuan mengelola, mengekspresikan, dan merespons emosi dengan tepat. Hal ini sejalan dengan makna sabar yaitu menahan diri dan tetap tenang dalam menghadapi kesulitan. Sabar dapat menjadi regulasi emosi dengan mengendalikan reaksi emosional yang berlebihan. Hal ini menarik minat peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “*Pengaruh Psikoedukasi Sabar Terhadap Regulasi Emosi (Studi Eksperimen Pada Remaja di Perumahan Sarimas)*”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat regulasi emosi remaja sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi sabar, menganalisis pengaruh intervensi tersebut secara statistik, serta menggali pengalaman dan persepsi remaja setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi sabar dalam mengelola emosi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods* desain kuantitatif *One Group Pre-test Post-test Design* dan pendekatan kualitatif melalui teknik dokumen. Sampel dalam penelitian ini adalah 11 remaja di Perumahan Sarimas yang mendaftar untuk mengikuti kegiatan psikoedukasi sabar untuk meningkatkan regulasi emosi. Instrumen kuantitatif yang digunakan adalah skala regulasi emosi yang dikembangkan oleh Tria Yunita Sari dan Najlatun Naqiyah (2023) serta analisis data menggunakan Uji T (*Paired Samples T-Test*). Data kualitatif dianalisis secara tematik.

Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya pengaruh secara statistik pada regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi sabar ($p > 0,05$). Namun, data kualitatif mengungkapkan dua tema yaitu (1) hal baru yang didapatkan tentang emosi, (2) teknik yang paling membantu dalam regulasi emosi. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun tidak signifikan secara statistik, psikoedukasi sabar memberikan dampak positif secara subjektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengelolaan emosi pada remaja.

Kata Kunci: regulasi emosi, remaja, sabar, psikoedukasi sabar, *mixed methods*