

Stres dan Regulasi Emosi Remaja Perempuan: Intervensi Kelompok dengan Pendekatan Cognitive-Behavioral Therapy

Stress and Emotion Regulation in Female Adolescents: Group Intervention with Cognitive-Behavioral Therapy Approaches

Farras Syazwani^(1*) & Lia Mawarsari Boediman⁽²⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Indonesia

Disubmit: 11 September 2024; Direview: 25 September 2024; Diaccept: 27 November 2024; Dipublish: 09 Desember 2024

*Corresponding author: syazwanifarras@gmail.com

Abstrak

Remaja mengalami berbagai perubahan dan tantangan pada aspek perkembangannya yang berpengaruh terhadap kondisi emosionalnya. Pada salah satu SMP di Jakarta, sebagian besar remaja menghadapi permasalahan di aspek akademik dan pertemanan serta memiliki indikasi emosi negatif yang tinggi akibat permasalahan tersebut, salah satunya yaitu stres. Remaja perempuan terbukti memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap stres dibandingkan dengan laki-laki. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres pada remaja yaitu melalui intervensi kelompok yang menasar pada kemampuan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah intervensi kelompok yang menasar kemampuan regulasi emosi dengan pendekatan CBT efektif untuk menurunkan tingkat stres remaja perempuan pada salah satu SMP di Jakarta. Desain penelitian ini yaitu *quasi experimental one-group pre-test post-test design* yang mengukur tingkat stres (DASS-21) dan disregulasi emosi (DERS-SF). Terdapat tujuh partisipan yang mengikuti intervensi kelompok sebanyak 5 sesi. Berdasarkan hasil yang didapatkan melalui analisis kuantitatif dan kualitatif, intervensi ini efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan menurunkan tingkat stres pada remaja perempuan. Hal ini terlihat dari tren penurunan skor tingkat stres dan disregulasi emosi yang memenuhi indikator keberhasilan. Selain itu, analisis kualitatif juga menunjukkan bahwa partisipan merasakan berbagai manfaat dari intervensi yang diberikan.

Kata Kunci: CBT; Intervensi Kelompok; Regulasi Emosi; Remaja Perempuan; Stres.

Abstract

Adolescents experience various changes and challenges in their developmental aspects that impact their emotional well-being. At one of the middle schools in Jakarta, most adolescents face problems in the areas of academics and friendships, which contribute to high levels of negative emotions, one of which is stress. Female adolescents have been shown to be more vulnerable to stress compared to boys. One method that can be used to reduce stress levels in adolescents is through group intervention that targets emotion regulation skills. This study aims to determine whether a group intervention targeting emotion regulation skills using a CBT approach is effective in reducing stress levels among female adolescents at a middle school in Jakarta. The research design is a *quasi-experimental one-group pre-test post-test* that measures stress levels (DASS-21) and emotion dysregulation (DERS-SF). Seven participants attended 5 sessions of group intervention. Based on the results obtained through both quantitative and qualitative analysis, this intervention was effective in improving emotion regulation skills and reducing stress levels in adolescent girls. This is evidenced by the downward trend in stress and emotion dysregulation scores, which met the success indicators. Additionally, qualitative analysis also indicated that participants experienced various benefits from the intervention provided.

Keywords: CBT; Emotion Regulation; Female Adolescent; Group Intervention; Stress.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.483>

Rekomendasi mensitasi :

Syazwani, F & Boediman, L. M. (2024), Stres dan Regulasi Emosi Remaja Perempuan: Intervensi Kelompok dengan Pendekatan Cognitive-Behavioral Therapy. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 821-830.

PENDAHULUAN

Fase remaja ditandai dengan terjadinya berbagai perubahan pada aspek perkembangan fisik, kognitif, hubungan sosial, serta emosional (Papalia et al., 2009). Perubahan pada berbagai aspek perkembangannya membuat remaja seringkali menghadapi tantangan yang signifikan memengaruhi kehidupan sehari-harinya, seperti tantangan pada lingkup akademik dan pertemanan. Tantangan ini juga dirasakan oleh remaja di SMP X Jakarta, dimana hasil survei menunjukkan bahwa terdapat berbagai tantangan pada lingkup pertemanan yang mereka hadapi. Mereka merasa memiliki ikatan emosional yang rendah dengan teman (84.7%) dan merasa terasingkan (71%) seperti tidak dihargai pendapatnya oleh teman, diabaikan, hingga mendapatkan perundungan. Dalam lingkup akademik, remaja di SMP X Jakarta merasa kesulitan menghadapi banyaknya tugas akademik serta ekspektasi guru dan orang tua terhadap performa akademik mereka.

Berbagai tantangan yang dihadapi remaja ini membuat mereka rentan mengalami emosi negatif (Santrock et al., 2018) dan juga stres (Spear, 2000). Mengalami emosi negatif ini umum terjadi pada remaja, khususnya pada tahun-tahun awal remaja. Secara khusus, masa remaja awal dan tengah memiliki tingkat emosi negatif yang lebih tinggi dibandingkan dengan masa remaja akhir (Somerville, Jones, & Casey, 2010). Remaja awal dan tengah, yang berlangsung hingga sekolah menengah pertama, memiliki kondisi emosional yang cenderung lebih labil (Larson et al., 2002). Stabilitas emosi pada masa remaja cenderung rendah hingga memasuki usia dewasa awal. Kondisi emosional

negatif pada remaja tidak hanya sering terjadi, namun respon emosional mereka juga cenderung lebih intens, bervariasi dan cenderung ekstrim dibandingkan orang dewasa. Hasil survei pada remaja awal dan tengah di SMP X Jakarta juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami indikasi emosi negatif yang tinggi, seperti kecemasan dan stres akibat permasalahan yang dihadapi sehari-hari. Dari 138 siswa yang mengisi survei, terdapat 70 siswa yang mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi dimana siswa merasa seringkali mudah marah, tersinggung dengan berbagai sebab atau tanpa sebab.

Dalam hal ini, perbedaan jenis kelamin juga berperan dalam kondisi emosional remaja. Menurut penelitian, remaja perempuan terbukti memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap stres, depresi, serta rendahnya harga diri (*self-esteem*) dibandingkan dengan remaja laki-laki (Steinberg, 2022; Larson, Moneta, Richards, & Wilson, 2002). Hal ini dikarenakan perbedaan biologis dan hormonal antara remaja perempuan dan laki-laki. Selain itu, perbedaan cara ekspresi emosi juga dinilai dapat mempengaruhi kondisi emosional. Remaja perempuan lebih menggunakan ekspresi emosi secara verbal dalam hal emosi negatif seperti agresi. Chaplin dan Aldao (2003) juga menjelaskan bahwa perempuan lebih banyak mengekspresikan emosi positif dan lebih banyak menginternalisasikan emosi negatif seperti kecemasan dan kesedihan. Sementara laki-laki lebih banyak mengeksternalisasi emosi negatif.

Zimmerman (2014) mengungkapkan bahwa kemampuan regulasi emosi remaja berperan penting terhadap kerentanan remaja yang mengalami stres. Kurangnya

kemampuan regulasi emosi dapat memicu stres yang cukup tinggi pada remaja, sehingga regulasi emosi merupakan salah satu aspek perkembangan penting seorang remaja. Kesulitan dalam regulasi emosi menyebabkan munculnya perilaku impulsif pada remaja serta berisiko mengalami psikopatologi. Menurut Thompson (1994), regulasi emosi merupakan proses fisiologis, motivasi, perilaku, dan kognitif dalam mengelola pengalaman dan ekspresi emosi. Penelitian telah menunjukkan bahwa kemampuan pengelolaan emosi yang tepat dapat memprediksi kemampuan interpersonal yang baik pada remaja, serta membantu mereka mengeksplorasi dan beradaptasi dengan lingkungannya (Sabatier, et al., 2017). Remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang buruk cenderung menunjukkan perilaku maladaptif, secara *internalizing* dan *externalizing* (Berardis, 2020). Berdasarkan hasil survei yang sudah dilakukan, mayoritas remaja di sekolah tersebut menunjukkan tingkat regulasi emosi yang tergolong rendah.

Berdasarkan penjelasan di atas, kemampuan regulasi emosi menjadi hal penting yang perlu ditingkatkan pada remaja. Metode yang dipilih untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi adalah dengan pendekatan intervensi kelompok, yaitu jenis penanganan dimana sejumlah individu saling bekerjasama untuk mencapai tujuan tertentu yang tidak dapat atau sulit untuk dicapai sendiri. Pendekatan kelompok memberikan banyak kesempatan untuk belajar tentang diri sendiri dan orang lain, serta dapat menerima faktor terapeutik dalam bentuk insight, sebagai wadah untuk katarsis serta sebagai pembelajaran untuk hubungan interper-

sonal (Giacomucci, 2021). Dalam intervensi ini, remaja akan diajarkan mengenai keterampilan regulasi emosi yang dapat membantunya mengelola perilaku maladaptif.

Berbagai intervensi maupun terapi terbukti dapat menurunkan tingkat stres dan depresi pada remaja (Bunge et al., 2017). Salah satu intervensi regulasi emosi yang terbukti efektif mengatasi stres dan depresi pada remaja yaitu melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* (Maalouf & Brent, 2012). Dalam intervensi kelompok ini, prinsip CBT akan digunakan. Pendekatan CBT ini menyasar kepada tiga variabel, yaitu (1) tindakan, (2) pikiran, dan (3) perasaan yang saling terhubung dalam proses regulasi emosi (Southam-Gerow, 2013).

Program intervensi regulasi emosi berbasis CBT ini memiliki berbagai manfaat, terutama dalam mengelola tingkat kecemasan dan stres. Selain itu, intervensi ini juga dirancang untuk memahami lebih lanjut bagaimana perbedaan jenis kelamin memainkan peran dalam regulasi emosi remaja. Program intervensi regulasi emosi efektif dilakukan dalam pendekatan kelompok karena remaja sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai kelompok sebayanya. Di dalam dinamika kelompok selama intervensi dilakukan, remaja dapat saling berbagi dan memberikan umpan baik yang membantu mereka untuk mengadopsi keterampilan regulasi emosi. Berdasarkan penjelasan yang ada, penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas intervensi kelompok yang menyasar kemampuan regulasi emosi dengan pendekatan CBT dalam menurunkan tingkat stres pada remaja perempuan di salah satu SMP Jakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan *quasi experimental one-group pre-test post-test design* dengan pendekatan *mixed-method*. Pada penelitian ini, tidak diberlakukan adanya kelompok kontrol dan randomisasi. Perlakuan yang akan diberikan pada penelitian ini adalah pemberian intervensi berbasis teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi dalam mengurangi tingkat stres. Untuk mengetahui efektivitas teknik tersebut, peneliti membandingkan keadaan partisipan sebelum (T1), sesudah (T2), dan satu bulan setelah intervensi dilaksanakan (T3). Variabel yang akan diukur pada partisipan sebelum dan sesudah intervensi adalah disregulasi emosi dan persepsi terhadap stres.

Partisipan yang terlibat dalam penelitian sebanyak 7 remaja perempuan yang bersekolah di SMP X dengan rentang usia 13-15 tahun. Seluruh partisipan mengikuti program intervensi secara sukarela dan lolos skrining, yaitu memiliki tingkat stres dan tingkat disregulasi emosi dalam kategori *severe* (sangat tinggi). Pengisian lembar persetujuan (*informed consent*) telah dilakukan oleh seluruh partisipan dan orang tua partisipan.

Pengukuran terhadap disregulasi emosi dilakukan melalui pengisian kuesioner *Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form* (DERS-SF) yang terdiri dari 18 item dengan bentuk pilihan skala *likert* (Kaufman et al., 2016). DERS-SF digunakan untuk mengetahui tingkat kesulitan remaja dalam mengelola emosi. Pada penelitian ini akan digunakan DERS-SF versi bahasa Indonesia yang merupakan hasil adaptasi oleh Fiartri

(2020). Hasil uji psikometri menunjukkan DERS-SF bahasa Indonesia memiliki konsistensi internal yang baik dengan *Cronbach's alpha* sebesar 0.88 dan nilai per sub-skala berkisar dari 0.68 - 0.90.

Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) digunakan untuk mengukur persepsi terhadap stres. Alat ukur DASS-21 yang dipakai merupakan hasil adaptasi dalam bahasa Indonesia oleh Hakim & Aristawati (2023) dan telah memiliki sifat psikometrik yang cukup baik. Pada penelitian ini, skor yang digunakan adalah tingkat stres partisipan yang dilihat melalui skala stres pada DASS-21. Partisipan yang mendapatkan skor dimensi stres dalam rentang 0-14 masuk ke dalam kategori normal, skor 15-18 stres ringan, skor 19-25 stres sedang, skor 26-33 stres tinggi, dan skor >34 menandakan stres yang sangat tinggi. Data juga dikumpulkan secara kualitatif melalui observasi dan diskusi selama pelaksanaan intervensi.

Indikator keberhasilan intervensi ini didasarkan pada hasil analisis *pre-test*, *post-test*, dan *follow-up* dengan kriteria sebagai berikut: (1) Terdapat penurunan tingkat stres partisipan yang dilihat dari penurunan skor dimensi tingkat stres minimal sebanyak 20% dari alat ukur DASS-21. Persentase ini mengacu pada penelitian sebelumnya, dimana terdapat penurunan tingkat stres antar kondisi sebanyak 39,7% pada remaja setelah diberikan intervensi CBT sebanyak 10 sesi (Shahrokhian et al., 2022). Melihat jumlah sesi pada penelitian ini separuh dari penelitian sebelumnya maka penurunan minimum 20% menjadi target dalam penelitian. (2) Terdapat peningkatan kemampuan regulasi emosi yang dilihat dari penurunan skor total minimal sebanyak 7% dari alat

ukur DERS-SF. Persentase indikator ini mengacu pada penelitian intervensi CBT sebelumnya yang berhasil menurunkan disregulasi emosi sebesar 23% pada remaja dalam 16 sesi (Suveg et al., 2009). Indikator penelitian ini didasarkan pada kalkulasi yang disesuaikan pada jumlah sesi di dalam penelitian ini. Analisis data kuantitatif dilakukan dengan menggunakan analisa inspeksi visual untuk melihat grafik perbandingan kondisi sebelum dan setelah intervensi (Goodwin & Goodwin, 2017).

Intervensi dilakukan dalam lima sesi dengan durasi dua jam/sesi yang difasilitasi oleh satu orang pelaksana intervensi. Pada penelitian ini, intervensi terdiri dari psikoedukasi, diskusi inter-aktif, refleksi, latihan *mindfulness* yang terdiri dari *emotion check-in* dan *mindful breathing*. Model intervensi dengan pendekatan CBT ini didasarkan pada tiga aspek, yaitu (1) tindakan, (2) pikiran, dan (3) perasaan. Pada akhir setiap sesi, peserta mendapatkan pembekalan dengan berdiskusi bersama peserta mengenai pengalaman dan wawasan yang diperoleh dari sesi intervensi.

Tabel 1. Rancangan Pelaksanaan Intervensi.

Sesi	Materi
1	Memahami emosi dan ekspresi emosi Identifikasi emosi dan intensitas emosi Berlatih <i>mindful breathing</i>
2	<i>Emotion check-in</i> Memahami respon tubuh terhadap emosi Identifikasi dan klasifikasi respon emosi yang adaptif dan maladaptif Berlatih <i>mindful breathing</i>
3	<i>Emotion check-in</i> Diskusi alternatif aktivitas dan strategi praktis untuk meregulasi emosi Berlatih <i>mindful breathing</i>
4	<i>Emotion check-in</i> Mengekspresikan pikiran negatif <i>Cognitive reappraisal</i> Berlatih <i>mindful breathing</i>
5	<i>Emotion check-in</i> Ekspresi emosi melalui berbagai media Berlatih <i>mindful breathing</i>

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengukuran dilakukan sebanyak tiga kali, yaitu sebelum intervensi (*pre-test*), setelah intervensi (*post-test*), dan satu bulan setelah intervensi (*follow-up*). Berdasarkan Tabel 2 dan 3, hasil pengukuran pada kedua aspek ini menunjukkan penurunan skor pada partisipan. Persentase penurunan skor tingkat stres saat *post-test* yaitu sebesar 26%, sedangkan saat *follow-up* sebesar 39.02% jika dibandingkan dengan skor *pre-test*. Sedangkan pada skor disregulasi emosi, terjadi penurunan sebanyak 13.72% pada saat *post-test* dan 16.37% pada saat *follow-up*.

Tabel 2. Hasil pengukuran tingkat stres

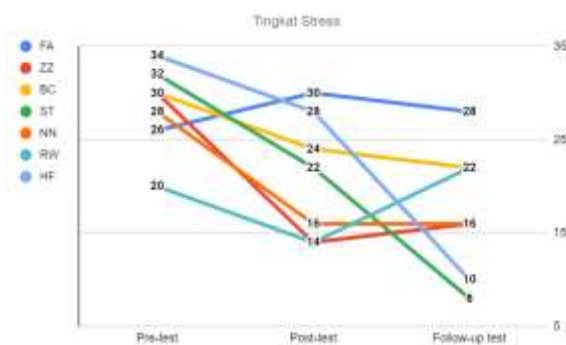
Inisial Partisipan	Fase		
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Follow-up</i>
FA	26	30	28
ZZ	30	14	16
BC	30	24	22
ST	32	22	8
NN	28	16	16
RW	20	14	22
HF	34	28	10
<i>M</i>	28.57	21.14	17.42
% penurunan	-	26%	39.02%

Tabel 3. Hasil pengukuran tingkat disregulasi emosi

Inisial Partisipan	Fase		
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Follow-up</i>
FA	70	67	66
ZZ	61	57	42
BC	62	62	60
ST	67	50	49
NN	75	51	49
RW	59	50	64
HF	58	53	48
<i>M</i>	64.57	55.71	54
% penurunan	-	13.72%	16.37%

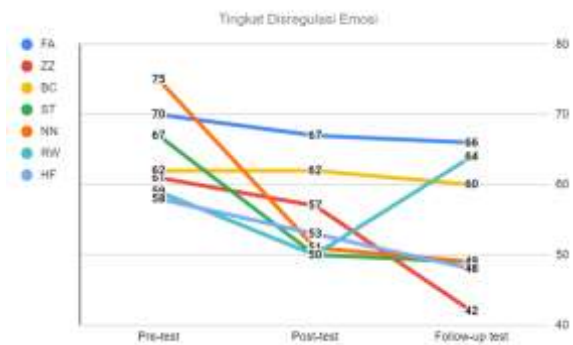
Berdasarkan analisis inspeksi visual pada skor DASS-21 yang terlihat pada Grafik 1, tampak bahwa terdapat tren penurunan tingkat stres partisipan secara keseluruhan. Secara lebih spesifik, penurunan skor tingkat stres tampak pada ZZ, BC, ST, NN, RW, dan HF saat membandingkan skor *pre-test* dan *post-test*. Hanya FA yang menampilkan

peningkatan skor tingkat stres. Pada saat pengambilan data post-test, FA mengaku sedang merasa gelisah karena permasalahan pertemanan dan akademik. Sedangkan pada pengukuran *follow-up*, penurunan skor tampak pada FA, BC, ST, dan HF. Tingkat stres yang menurun secara signifikan tampak pada HF (selisih 18 skor) dan ST (selisih 14 skor). Sementara itu, skor yang didapatkan oleh NN cenderung stabil ketika membandingkan skor *pre-test* dan *follow-up*.



Grafik 1. Tingkat stres partisipan

Secara keseluruhan, terdapat tren penurunan tingkat disregulasi emosi partisipan berdasarkan analisis inspeksi visual pada skor DERS-SF yang terlihat pada Grafik 2. Saat membandingkan skor *pre-test* dan *post-test*, tren penurunan terjadi pada seluruh partisipan, kecuali BC yang memiliki skor yang stabil. Pada skor *follow-up*, penurunan skor tingkat disregulasi emosi tampak pada FA, ZZ, BC, ST, NN, dan HF. Sedangkan pada RW, terjadi peningkatan skor tingkat disregulasi emosi yang cukup tinggi, dimana memiliki selisih 14 skor antara skor *post-test* dan *follow-up*.



Grafik 2. Tingkat disregulasi emosi partisipan

Program intervensi ini bertujuan untuk menurunkan tingkat stres melalui peningkatan keterampilan regulasi emosi dengan pendekatan *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT) pada remaja perempuan di salah satu SMP Jakarta. Melalui data kuantitatif, terlihat adanya penurunan skor disregulasi emosi dan tingkat stres pada enam partisipan di fase *post-test*. Sementara itu, pada fase *follow-up* terlihat adanya penurunan skor tingkat disregulasi emosi pada enam partisipan dan penurunan skor tingkat stres pada empat partisipan. Skor rata-rata dari semua partisipan pada tingkat disregulasi emosi maupun tingkat stres mengalami penurunan dari fase *pre-test* menuju *post-test* dan dari fase *post-test* menuju *follow-up*. Dengan kata lain, intervensi regulasi emosi berbasis CBT ini cukup efektif dalam menurunkan tingkat stres melalui peningkatan keterampilan regulasi emosi pada remaja perempuan. Penemuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa program intervensi yang terdiri dari strategi regulasi emosi efektif dalam mengurangi tekanan psikologis, termasuk stres, di kalangan remaja (Schussler et al., 2021).

Intervensi yang diberikan pada penelitian ini melatih keterampilan partisipan dalam melakukan identifikasi emosi serta pikiran dengan melakukan

emotion check-in, yaitu memberi label dan intensitas pada emosi yang sedang dirasakan. Keterampilan ini disebut sebagai *emotional awareness*, yang meliputi kemampuan untuk menyadari dan mengidentifikasi kondisi emosi internal menjadi salah satu keterampilan penting untuk mengembangkan fungsi emosional yang kompeten (Buckley & Saarni, 2006; Saarni, 1999). Remaja yang kesulitan dalam mengidentifikasi emosi spesifik yang sedang dirasakannya akan menghadapi tantangan untuk menentukan strategi yang efektif untuk meringankan kondisinya tersebut. Keterampilan mengidentifikasi emosi ini juga terbukti dapat mengurangi kondisi distres (Kerr et al., 2004; Salovey et al., 2002).

Pada masa remaja, keterampilan ini penting untuk membantu mereka mengatasi transisi kehidupan yang sedang dihadapinya, seperti pada aspek sekolah, hubungan sosial, dan pubertas (Leyden & Shale, 2012). Partisipan dalam penelitian ini setidaknya berlatih *emotional awareness* sebanyak tiga kali selama intervensi. Pada awal sesi, seluruh partisipan mengidentifikasi emosi yang tergolong negatif yaitu sedih, lelah, dan marah. Sedangkan di sesi terakhir, terdapat tiga partisipan yang mengidentifikasi emosi positif. Selain itu, partisipan juga mampu mengidentifikasi emosi dengan label yang lebih bervariasi seperti cemas, senang, yakin, dan optimis.

Strategi *mindful breathing* yang secara konsisten diterapkan di setiap sesi juga membantu partisipan mengenali cara praktis untuk meregulasi emosi yang sedang dirasakannya secara efektif. *Mindful breathing* merupakan bagian dari teknik *mindfulness* yang melatih partisipan

untuk dapat berfokus pada momen saat ini melalui mengatur pernapasan. Penelitian menunjukkan bahwa teknik *mindful breathing* secara langsung berkorelasi dengan penurunan gejala stres, baik secara psikologis maupun fisiologis (Zeidan et al., 2010). Akan tetapi, beberapa penelitian juga membuktikan bahwa regulasi emosi bertindak sebagai mediator dalam hubungan antara *mindfulness* dan penurunan stres (Greco et al., 2011). Roemer et al. (2009) juga menemukan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi yang menyebabkan penurunan gejala stres pada remaja. Dengan fokus mengatur pernapasan, remaja dapat mengamati dan meregulasi emosi mereka dengan lebih efektif sehingga dapat mengurangi ketegangan yang dirasakan secara fisik (Coffey, Hartman, & Fredrickson, 2010). Secara kognitif, remaja dapat terbantu untuk mengambil jarak dari emosi negatif yang dirasakannya melalui *mindful breathing* sehingga kemudian dapat melakukan penilaian kembali secara lebih objektif. Oleh karena itu, *mindful breathing* dapat membantu partisipan untuk mengatasi stres dengan cara yang lebih konstruktif.

Strategi regulasi emosi lainnya yang diterapkan pada intervensi kelompok ini yaitu strategi *cognitive reappraisal* yang dilakukan dengan cara menilai atau menginterpretasikan kembali situasi yang memicu emosi untuk mengubah dampak dari segi emosi dan perilaku dari situasi tersebut. Penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa remaja yang mampu menggunakan strategi *cognitive reappraisal* dengan baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah (Troy et

al., 2010). Melalui strategi ini, partisipan dapat mengubah persepsi mereka sehingga dapat mengurangi intensitas emosi negatif yang dirasakan. Pada penelitian ini, enam dari tujuh partisipan telah berlatih strategi *cognitive reappraisal* yang berkaitan dengan pengalaman pribadinya. Akan tetapi, latihan ini hanya dilakukan dalam satu sesi saja sehingga terdapat kemungkinan keterampilan ini belum terimplementasikan dengan optimal pada partisipan.

Pada salah satu partisipan (RW) ditemukan adanya peningkatan skor pada tingkat stres dan disregulasi emosi antara sebelum dan setelah intervensi. Meningkatnya kondisi stres dan disregulasi emosi terhadap RW diketahui disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya karena kondisi RW saat sedang pengambilan data yang sedang merasa sangat lelah akibat aktivitas latihan organisasi. RW menyampaikan bahwa latihan organisasi yang ia lakukan setiap hari ini membebani dirinya karena menggunakan fisik, berdurasi dua jam setiap hari, tidak diberi jeda istirahat, serta terdapat konsekuensi yang membebani apabila tidak hadir ataupun melakukan kesalahan saat sedang latihan. Saat sedang melakukan aktivitas mengekspresikan pikiran negatif, RW pun menjelaskan bahwa ia kesulitan untuk menerima pikiran yang muncul dan perlu usaha yang lebih besar untuk menghiraukan pikiran-pikiran negatifnya tersebut.

RW juga memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan di masa kecilnya, dimana orang tuanya bercerai. Terdapat banyak penelitian yang membuktikan adanya dampak perceraian orang tua pada masa kanak-kanak terhadap kesehatan

mental remaja. Pengalaman masa kecil tentang perceraian orang tua ini dapat menyebabkan ketidakstabilan lingkungan dan emosional (Hetherington, 1999) sehingga dapat memprediksi berbagai masalah kesehatan mental yang lebih tinggi di masa remaja, seperti depresi dan kecemasan (Auersperg et al., 2019; Tebeka et al., 2016). Penelitian lainnya juga menemukan bahwa perempuan lebih rentan mengalami depresi dibandingkan laki-laki akibat pengalaman perceraian orang tua (Schaan et al., 2019). RW juga memiliki bekas sayatan di tangan yang menandakan gejala masalah kesehatan mentalnya. Namun selama mengikuti program intervensi, RW cukup asertif dan sigap dalam mengemukakan cerita dan pendapatnya. Ia tampak mampu memahami dengan cepat dari materi yang disampaikan sehingga RW seringkali menjawab dengan tepat. Oleh karena itu, melalui intervensi ini terlihat bahwa RW sudah memiliki pengetahuan yang baik mengenai bagaimana mengelola emosinya.

Tingkat stres dan disregulasi emosi yang menurun secara signifikan tampak pada ZZ. Sedangkan ST, NN, dan HF mengalami penurunan secara signifikan pada tingkat stres saja. Hal ini terlihat dari perubahan kategori skor antara sebelum dan setelah intervensi, misalnya seperti kategori *severe* (sebelum intervensi) menjadi kategori *normal* (setelah intervensi) pada tingkat stres HF. Selain karena faktor-faktor yang telah dijelaskan sebelumnya, hal lain yang dapat menjelaskan adalah kondisi partisipan pada saat pengambilan data. Dalam dua minggu sebelum pengambilan data *follow-up*, HF merasa jauh lebih baik dari sebelumnya dan merasa bahagia saat

memasuki kelas sembilan di tahun ajaran baru. HF juga merasa jauh lebih tenang karena mengikuti strategi-strategi yang ia dapat melalui program intervensi. Penerapan strategi regulasi emosi yang telah diajarkan pada sesi intervensi sangatlah penting untuk membantu partisipan mengelola emosi yang kemudian membantunya menurunkan stres.

Salah satu faktor penentu keberhasilan jangka panjang dari program intervensi yaitu kemampuan partisipan untuk secara mandiri menerapkan strategi yang diajarkan ke dalam kehidupannya sehari-hari. Penerapan strategi regulasi emosi secara mandiri ini terbukti berkorelasi positif dengan peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis partisipan setelahnya, seperti penurunan gejala depresi, kecemasan, dan peningkatan kesejahteraan secara umum (Gross, 2015; Berking et al., 2008). Partisipan yang aktif menerapkan strategi regulasi emosi yang telah dipelajari memiliki risiko yang lebih rendah untuk kembali mengalami masalah kesehatan mental setelah program intervensi berakhir. Hal ini menandakan bahwa kemampuan untuk menerapkan secara mandiri strategi yang dipelajari merupakan faktor kunci dalam mencapai kondisi mental yang lebih stabil dan positif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang didapatkan melalui data kuantitatif, terlihat bahwa intervensi regulasi emosi berbasis CBT ini berhasil memenuhi indikator keberhasilan, yaitu terjadi penurunan skor tingkat stres minimal 20% melalui kuesioner DASS-21 dan terjadi penurunan skor disregulasi emosi minimal sebanyak

7% melalui kuesioner DERS-SF. Selain itu, hasil yang diperoleh melalui penilaian kualitatif menunjukkan bahwa partisipan merasakan berbagai manfaat dari intervensi yang diberikan, seperti mendapatkan pengetahuan mengenai strategi regulasi emosi, keterampilan untuk mempraktekkan strategi regulasi emosi serta mendapatkan manfaat praktis seperti merasa nyaman, dihargai, diterima, didengarkan, dipahami, dan mendapatkan efek teurapetik dengan mengekspresikan emosi selama sesi intervensi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa program intervensi regulasi emosi berbasis CBT ini efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan menurunkan tingkat stres pada remaja perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, Md. D., Ho, W. K. Y., Al-Haramlah, A., Mataruna-Dos-Santos, L. J., & Monacis, L. (2020). Motivation to participate in physical activity and sports: Age transition and gender differences among India's adolescents. *Cogent Psychology*, 7(1). doi.org/10.1080/23311908.2020.1798633
- Auersperg, F., Vlasak, T., Ponocny, I., & Barth, A. (2019). Long-term effects of parental divorce on mental health - A meta-analysis. *Journal of psychiatric research*, 119, 107-115. doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.09.011
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46(11), 1230-1237.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing?. *Annual review of psychology*, 65(1), 187-207.
- Buckley, M., & Saarni, C. (2006). Skills of emotional competence: Developmental implications. In J. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life* (2nd ed., pp. 51-76). New York, NY: Psychology Press.

- Coffey, K. A., Hartman, M., & Fredrickson, B. L. (2010). Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*, 1(4), 235-253.
- Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the child and adolescent mindfulness measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23(3), 606-614.
- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Measuring depression, anxiety, and stress in early adults in Indonesia: Construct validity and reliability test of DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232-250. <https://doi.org/10.24854/jpu553>
- Hetherington, E. M. (1999). Should we stay together for the sake of the children?. Baumeister, R. F. (Ed.). *The self in social psychology*, 193-203.
- Himpunan Psikologi Indonesia. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*. HIMPSI
- Kerr, S., Johnson, V. K., Gans, S. E., & Krumrine, J. (2004). Predicting adjustment during the transition to college: Alexithymia, perceived stress, and psychological symptoms. *Journal of College Student Development*, 45, 593-611. doi:10.1353/csd.2004.0068
- Larson, R. W., Moneta, G., Richards MH, Wilson S. (2002). Continuity, stability, and change in daily emotional experience across adolescence. *Child Development*, 73(4):1151-1165.
- Luby, J. L., Baram, T. Z., Rogers, C. E., & Barch, D. M. (2020). Neurodevelopmental optimization after early-life adversity: cross-species studies to elucidate sensitive periods and brain mechanisms to inform early intervention. *Trends Neurosci*, 43:744-751
- Papalia, D. E & Martorell, G. (2021). *Experience Human Development (14th ed)*. New York: McGrawHill Education.
- Roemer, L., Williston, S. K., & Rollins, L. G. (2009). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 52-57.
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. New York: Guilford
- Schaan, V., Schulz, A., Schächinger, H., & Vögele, C. (2019). Parental divorce is associated with an increased risk to develop mental disorders in women. *Journal of affective disorders*, 257, 91-99. doi:10.1016/j.jad.2019.06.071
- Shahrokhian, N., Hassanzadeh, S., Hashemi Razini, H., & Ramshini, M. (2022). The Effects of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) in Well-Being and Perceived Stress in Adolescents with Low Academic Performance During the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Sport Studies for Health*, 4(2), 45-52. <https://doi.org/10.61838/kman.intjssh.4.2.6>
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (2002). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125-154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Developmental (17th ed)*. Dallas: McGraw-Hill Education.
- Sisk, L. M., & Gee, D. G. (2022). Stress and adolescence: Vulnerability and opportunity during a sensitive window of development. *Current Opinion in Psychology*, 44, 286-292.
- Somerville, L. H., Jones, R. M., & Casey, B. J. (2010). A time of change: behavioral and neural correlates of adolescent sensitivity to appetitive and aversive environmental cues. *Brain and Cognition*, 72, 124-133.
- Steinberg, L. D. (2022). *Adolescence* (13th ed). New York: McGraw-Hill.
- Suveg, C., Sood, E., Comer, J. S., & Kendall. P. C. (2009). Changes in Emotion Regulation Following Cognitive-Behavioral Therapy for Anxious Youth, *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 38:3, 390-401, DOI: 10.1080/15374410902851721
- Tebeka, S., Hoertel, N., Dubertret, C., & Strat, Y. (2016). Parental Divorce or Death During Childhood and Adolescence and Its Association With Mental Health. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 204, 678-685. <https://doi.org/10.1097/NMD.00000000000000549>.
- Troy, A. S., Wilhelm, F. H., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2010). Seeing the silver lining: Cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 119(4), 775-780.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597-605.