

## Pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan perilaku prososial pada pengurus OSIS SMA XYZ = Emotion regulation skill training in order to increase prosocial behavior of the student council of XYZ High School

Damanik, Grista Nagoeranda Anasthasia, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20481960&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Perundungan dalam bentuk senioritas masih terjadi di SMA XYZ Jakarta dan menimbulkan tekanan pada siswa junior ketika berinteraksi dengan siswa senior. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan keterampilan regulasi emosi kepada siswa untuk meningkatkan perilaku prososial dalam upaya menurunkan perundungan di sekolah. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *one group pre- test dan post-test*. Intervensi dilakukan dengan menggunakan metode pelatihan berdasarkan teori *experiential learning*. Intervensi ini dirancang dengan memodifikasi program CEPIDEA (*Counteract Externalizing Problems in Adolescence*), salah satunya dengan memberikan pelatihan regulasi emosi pada siswa. Program pelatihan keterampilan regulasi emosi yang diberikan pada sekelompok siswa SMA XYZ adalah: mengenali emosi, menggunakan strategi- strategi regulasi emosi yang efektif, dan mengekspresikan emosi positif. Indikator keberhasilan dari intervensi ini adalah meningkatnya keterampilan regulasi emosi dan perilaku prososial pada siswa. Hasil *Wilcoxon signed-ranks test* menunjukkan keterampilan regulasi emosi meningkat secara signifikan setelah pemberian intervensi. Pemberian pelatihan keterampilan regulasi emosi secara signifikan mendorong peningkatan perilaku prososial siswa. Diharapkan dengan meningkatnya perilaku prososial di sekolah, tingkat perundungan akan menurun.

---

Bullying in a form of senior intimidation is still happening in XYZ High School and it raises the pressure for junior students when interacting with seniors. This study aims to provide emotion regulation skills training for students to improve prosocial behavior in an effort to reduce bullying in schools. This research is a quantitative research *one group pre-test and post-test*. The intervention method is skill training based on the experiential learning theory. The intervention was designed by modifying the CEPIDEA (*Counteract Externalizing Problems in Adolescence*) program and one of the programs was providing emotion regulation skill training for the students. The program includes: recognizing emotions within one self, applying effective emotion regulation strategies, and expressing one`s positive emotions. Indicators of success of this intervention are the increasing skills of emotion regulation and students prosocial behavior. Results with the *Wilcoxon signed-ranks* shows a significant increase in emotion regulation skill as well as prosocial behavior. It is expected, that with the increase is prosocial behavior, the bullying incident in XYZ high school will decrease.