

Relaksasi Autogenik untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa SMP

Yulia Fitriani¹, Asmadi Alsa²

Program Magister Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Abstract. This study aims to empirically examine the effect of autogenic relaxation training to increase the emotion regulation of the junior high school students. The Subjects in this study were the students of Junior High School M Yogyakarta. The selection of research subjects was based on the lowest pretest scores students got from the scale of emotion regulation, and the number of the subject taken was 50 students. The placement of subjects into control and experimental group performed by using random assignment. The number of the subjects who followed the pretest, the posttest and the follow-up in full in the experimental group was 16 female students. While in the control group, the number was 19 female students. The results showed that there was a significant difference between the pretest and the posttest scores in both groups (experimental/control). The conclusion of this study is autogenic relaxation was effective to improve the emotion regulation of the junior high school students.

Keywords: emotion regulation, autogenic relaxation, junior high school students

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh pelatihan relaksasi autogenik terhadap peningkatan regulasi emosi. Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa SMP M Yogyakarta. Penentuan partisipan penelitian berdasar skor *pretest* dengan skor mulai 51 – 63 pada skala regulasi emosi sejumlah 50 siswa. Penempatan partisipan ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dilakukan dengan mengurutkan nilai terendah sampai tertinggi kemudian nomor ganjil sebagai kelompok eksperimen dan nomor genap sebagai kelompok kontrol. Partisipan yang mengikuti *pretest*, *posttest* dan *follow up* secara lengkap pada kelompok eksperimen berjumlah 16 siswa perempuan dan pada kelompok kontrol berjumlah 19 siswa perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan skor *pretest* menuju *posttest* pada kedua kelompok (eksperimen-kontrol) adalah berbeda secara signifikan. Perubahan regulasi emosi dari *pretest* ke *posttest* pada kelompok eksperimen adalah signifikan, sedangkan pada kelompok kontrol tidak signifikan. Kesimpulan penelitian ini adalah relaksasi autogenik dapat meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP.

Kata kunci: regulasi emosi, relaksasi autogenik, siswa SMP

Usia siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) termasuk dalam usia remaja yang

rentan dengan gangguan emosi karena pada masa ini kondisi emosi siswa masih labil dan dipandang sebagai masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa; ditandai dengan perubahan fisik yang begitu cepat disertai perubahan psikologis

¹ Korespondensi mengenai artikel ini dapat dilakukan melalui: yulia1407fitriani@gmail.com

² Atau melalui: asmalsa@ugm.ac.id

dan sosial. Fase perubahan yang terjadi pada remaja seringkali memicu terjadinya konflik antara remaja dengan dirinya sendiri maupun konflik dengan lingkungan sekitarnya. Apabila konflik tersebut tidak dapat diatasi dengan baik maka dalam perkembangannya dapat membawa dampak negatif (Amett, 1994).

Delapan puluh persen dari remaja berusia 11-15 tahun dikatakan pernah menunjukkan perilaku berisiko tinggi minimal satu kali dalam periode tersebut, seperti berkelakuan buruk di sekolah, penyalahgunaan obat terlarang, serta perilaku antisosial. Dalam suatu survei di Indonesia pada tahun 2010 menunjukkan bahwa 50% remaja pernah menggunakan *marijuana*, 65% remaja merokok dan 82% pernah mencoba menggunakan alkohol (Satgas Remaja IDAI, 2010).

Kail dan Nelson (1993) mengemukakan bahwa masalah yang dihadapi remaja adalah masalah kontrol emosi, masalah dalam beragama, masalah kesehatan, masalah ekonomi, masalah pendidikan, serta masalah dalam mengisi waktu luang. Kail dan Nelson (1993) juga berpendapat bahwa dalam mengatasi permasalahan setiap remaja berbeda-beda; ada yang mampu memecahkan masalahnya sendiri, namun ada pula remaja yang mengalami kesulitan.

Emosi merupakan faktor psikologis yang memengaruhi perilaku individu. Menurut Tyson, Linnenbrink, dan Hill, (2009) emosi dapat muncul ketika siswa berada dalam lingkungan akademisi seperti saat ujian, melakukan tugas yang melebihi batas kemampuan siswa, kegiatan belajar yang membosankan karena guru kurang memiliki keterampilan dalam mengajar, mendapat komentar dari guru, atau umpan balik yang membuat siswa tidak merasa nyaman. Emosi-emosi ini memengaruhi perilaku dan kemampuan kognitif yang

akhirnya memengaruhi kemampuan siswa dalam memahami dan memproses tugas sekolah. Faktor keluarga juga dapat memengaruhi emosi siswa.

Engels, English, Evers, Geenen, Gross, Ha, Larsen, Middendorp, dan Velmul, (2012) menjelaskan pada masa siswa usia remaja, emosi sering mengakibatkan emosional yang tinggi. Remaja memiliki kesadaran yang lebih tinggi dibandingkan dengan masa anak-anak, akan tetapi secara umum fungsi kontrol pada remaja belum maksimal. Emosi di bagi menjadi dua, emosi positif dan emosi negatif. Emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, gugup dan khawatir. Sedangkan emosi positif seperti senang, bahagia, dan cinta. Setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam merespons emosi. Setiap individu diharapkan mampu mengelola emosi yang muncul, atau bisa disebut dengan kemampuan regulasi emosi. Kemampuan regulasi emosi bisa dicontohkan seperti ini, dalam kondisi marah individu bisa saja memukul orang lain, tetapi tidak harus melakukannya, ketika bahagia individu bisa saja tertawa terbahak-bahak, tetapi tidak harus melakukannya, ketika sedih individu bisa saja menangis, tetapi tidak harus melakukannya secara berlebihan, hal ini tergantung bagaimana individu mengelola emosinya (Gross, 2002).

Remaja yang tidak mampu mengelola emosinya dengan baik rentan terhadap gejala depresi, stres, cemas dan gangguan psikis lainnya terutama pada wanita (Larsen, Raffaelli, Richards, Ham, & Jewel, 1990). Remaja yang mampu mengelola emosinya akan membantu mereka mengatasi stres dalam kehidupannya dan sebagai bekal awal bagi remaja dalam menghadapi kehidupannya mendatang dengan bekal kesehatan mental (Silvers, McRae, Gabrieli, Gross, Remy, & Ochsner, 2012). Individu yang mampu mengelola

emosinya dengan baik memiliki gejala depresi yang rendah serta memiliki penilaian kembali dalam kognitif yang lebih tinggi (Rusk, Tamir, Rotybaum, 2011).

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Morris, et al. (2003) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan pusat dari korelasi antara perilaku dan emosi di kalangan remaja. Remaja yang memiliki regulasi emosi rendah dapat mengalami beragam bentuk psikopatologi remaja, baik dari gangguan internal maupun eksternal. Gangguan internal misalnya, depresi, stres, sedih, cemas. Gangguan eksternal ditandai dengan perilaku disregulasi dan kemarahan. Intensitas sedih yang berlebihan pada remaja erat kaitannya dengan gejala depresi, sedangkan marah yang berlebihan dikaitkan dengan masalah perilaku (Larsen, Raffaelli, Richards, Ham, & Jewel, 1990).

Emosi siswa yang tidak terkendali, seringkali tidak dapat di hindari oleh remaja, oleh karena itu yang perlu dipikirkan oleh orang tua dan pendidik adalah menemukan cara terbaik untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan regulasi emosinya dalam menghadapi setiap permasalahan. Tuntutan regulasi emosi sangat tinggi pada masa remaja karena pada masa itu individu mengalami peningkatan kebebasan, perubahan hormonal, dan perubahan lingkungan sosial. Pemahaman pentingnya pengembangan regulasi emosi pada masa remaja sangat penting bagi setiap individu, bukan hanya untuk kehidupan remaja tetapi juga untuk mencegah disfungsi regulasi emosi pada saat mereka dewasa (Silvers, et al., 2012).

Meningkatkan keterampilan regulasi emosi pada siswa SMP adalah waktu yang tepat untuk mengeksplorasi proses yang berhubungan dengan regulasi emosi. Morris, et al. (2003) menjelaskan ada tiga

alasan pentingnya eksplorasi regulasi emosi pada masa remaja. Alasan yang pertama adalah pada masa remaja merupakan masa transisi yang disertai dengan perubahan fisik, psikologis, dan transformasi sosial yang menimbulkan pengalaman emosional yang baru. Penelitian menunjukkan bahwa masa remaja memiliki pengalaman emosi yang lebih sering dan intens dari individu yang lebih muda atau lebih tua. Alasan yang kedua banyak hormon, saraf, dan sistem kognitif dianggap mendasari regulasi emosi selama periode remaja. Ketiga, prevalensi berbagai bentuk psikopatologi, termasuk gangguan afektif dan perilaku meningkat secara drastis selama periode remaja. Peningkatan regulasi emosi selama masa remaja dapat membantu individu memahami perbedaan individu dalam kesehatan psikologis dan mengurangi risiko gangguan psikopatologis (Morris, et al., 2003).

Berdasarkan hasil wawancara konselor psikologi di Sekolah Alam Nurul Islam Yogyakarta, didapatkan data bahwa permasalahan siswa SMP yang ditangani konselor adalah permasalahan regulasi emosi siswa yang masih rendah. Siswa tidak dapat menyembunyikan kemarahannya ketika marah dengan teman atau dengan guru. Bentuk marah siswa diekspresikan dengan membentak, menyendiri, cemberut, berkata kasar, dan menangis. Ada beberapa siswa yang belum bisa memecahkan masalah yang sedang dihadapinya, misalnya ketika ada teman yang berkata kotor padanya direspons dengan emosi marah seperti menangis, membalas dengan perkataan yang kotor, uring-uringan, *bad mood*, dan ekspresi emosi marah lainnya. Liza juga mengungkapkan adanya perilaku perundungan yang terjadi pada siswanya. Siswa yang mempunyai permasalahan di keluarganya muncul reaksi seperti menangis, melamun dan menyendiri. Selain

emosi negatif, emosi positif yang sedang di hadapi siswa seperti bahagia, di eks-presikan dengan berlebihan seperti, tertawa terbahak-bahak, tanpa melihat situasi dan lingkungan.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK di SMP Ambarawa diperoleh pernyataan bahwa siswa yang menjadi klien guru BK kebanyakan bermasalah dengan regulasi emosi mereka yang masih rendah. Setelah dilakukan konseling ternyata sebagian besar siswa sedang menghadapi permasalahan di keluarganya seperti kurang mendapatkan perhatian dari orang tuanya, melihat orang tuanya yang sedang bertengkar, bercerai, atau kesulitan ekonomi yang sedang menimpa keluarganya. Tidak mampu mengelola emosinya dalam menghadapi permasalahan keluarga yang sedang terjadi menyebabkan siswa stres. Hal ini berdampak pada kondisi siswa seperti, mudah marah, mudah tersinggung, tertekan kondisi psikisnya, suka menyendiri, tidak konsentrasi di sekolah, bahkan pergi dari rumah, tidak masuk sekolah atau datang ke sekolah tetapi dengan kondisi emosi yang tidak stabil.

Pernyataan yang lain juga diungkapkan oleh guru BK di SMP M Yogyakarta yang menyatakan bahwa regulasi emosi siswa rendah. Regulasi emosi siswa yang rendah ditunjukkan dengan bertengkar dengan teman, seperti menampar temannya sendiri, saling adu mulut, dan berkata kotor. Hal ini terjadi pada siswa kelas VII sampai IX, akan tetapi permasalahan yang sering muncul dialami oleh siswa kelas VIII.

Rendahnya regulasi emosi juga dialami oleh sebagian siswa di MTSN Kebumen. Hal ini diungkapkan oleh salah satu guru di sekolah tersebut yang menyatakan ada beberapa siswa yang melakukan tindakan kurang pantas (seperti berciuman) di musholah sekolah atau di tempat-tempat yang tidak mudah terlihat oleh guru dan

teman lainnya. Selain itu sebagian siswa juga ada yang saling bertengkar, saling mengejek, dan berkata hal yang tidak pantas. Ada siswa yang sedang mengalami tekanan batin melakukan tindakan yang mengancam dirinya sendiri yaitu menyayat tangannya dengan gunting kuku sampai terluka tetapi siswa tidak merasa sakit. Perilaku yang muncul akibat tidak mampu mengendalikan emosi menyebabkan rendahnya konsentrasi belajar yang berdampak pada prestasi belajar yang rendah pada siswa.

Hurry, Mikolojczak, dan Petrides (2009) menyatakan bahwa pentingnya sebuah program yang di berikan kepada remaja terkait dengan regulasi emosi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Flouri dan McEwen (2009) menyatakan bahwa diperlukan program intervensi yang bermanfaat dalam menangani masalah regulasi emosi pada remaja.

Dari penjelasan di atas, maka diperlukan sebuah program yang dapat meningkatkan regulasi emosi pada siswa (remaja), sehingga siswa mampu mengendalikan emosinya dalam situasi apapun. Siswa yang memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, mampu mengetahui dampak dari emosi yang dialami, sehingga dapat memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi terutama yang berkaitan dengan emosinya. Siswa diharapkan lebih berkonsentrasi, tenang, nyaman dan bersemangat dalam belajar baik di sekolah maupun di rumah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khanna, Paul, dan Sandhu (2002) menyatakan bahwa pelatihan relaksasi autogenik dan relaksasi *neuromuscular* secara signifikan dapat mengurangi denyut nadi yang tinggi, mengatasi masalah fisik maupun masalah psikologis. Stetter dan Kupper (2002) menyebutkan hasil meta-analisis membuktikan bahwa teknik relaksasi

autogenik dapat mengurangi sakit kepala ringan, hipertensi sedang, penyakit jantung koroner, asma, gangguan kecemasan ringan sampai depresi sedang.

Regulasi Emosi

Gross (1998) mendefinisikan regulasi emosi sebagai cara individu memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Selanjutnya Gross (1998) juga menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah strategi yang meliputi kesadaran dan ketidaksadaran agar komponen emosi dan komponen lainnya, berupa perasaan, perilaku, dan fisiologis dapat dinaikkan, dipelihara, dan diturunkan.

Strongman (2003) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses individu memengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan mereka memilikinya, mengalaminya, serta mengekspresikan emosinya. Gross dan John (2003) menyatakan regulasi emosi sebagai pemikiran atau peringatan yang dipengaruhi oleh emosi individu, bagaimana individu mengalami dan mengungkapkan emosinya.

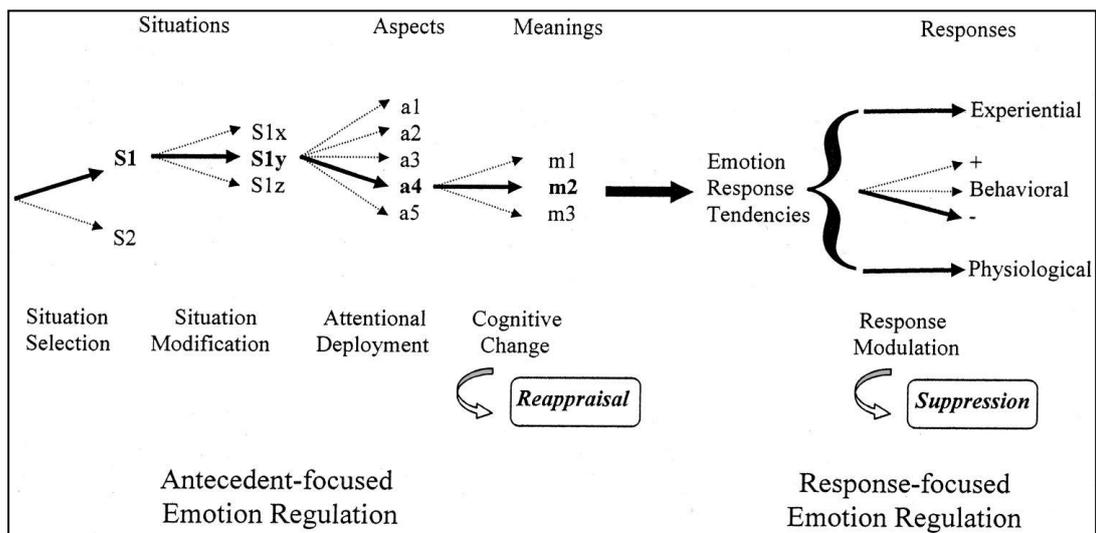
Gross dan John (2003) menjelaskan bahwa dalam model proses regulasi emosi kemungkinan emosi diregulasi melalui lima poin pada proses emosi secara keseluruhan. Penjelasan mengenai kelima poin tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Seleksi situasi, yaitu pengambilan tindakan dalam satu situasi yang akan menimbulkan emosi diinginkan atau tidak diinginkan. Individu dapat mendekati atau menghindari seseorang, tempat atau objek lain.
- b. Modifikasi situasi, hal ini mirip dengan *problem focused coping*. Mengubah situasi

yang akhirnya dapat mengubah dampak negatif emosi contohnya, mendengarkan musik menggunakan *headset* di perpustakaan agar tidak bosan.

- c. Penyebaran perhatian, merupakan suatu strategi dimana individu mengarahkan perhatian ke dalam situasi yang dapat memengaruhi emosi, contohnya, mengalihkan perhatian, konsentrasi atau perenungan.
- d. Perubahan kognitif, yaitu mengacu pada pemilihan makna yang diambil untuk suatu peristiwa atau bagaimana seseorang mengubah makna situasi dengan mengubah cara berpikir, salah satu bentuk perubahan kognitif adalah penilaian kembali. Perubahan kognitif melibatkan perubahan makna suatu situasi yang bertujuan untuk mengubah dampak yang emosional.
- e. Modulasi respons, yaitu usaha individu untuk mengatur atau mengubah kecenderungan respons (baik fisik, verbal, maupun perilaku) secara langsung (Gross & Thompson, 2007).

Menurut Gross dan John (2003) dari kelima proses regulasi emosi di atas dikelompokkan menjadi dua proses. Proses pertama yaitu *antecedent-focused emotion regulation* yang terjadi pada awal tindakan dengan melibatkan proses pertama sampai keempat (seleksi situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian dan perubahan kognitif). Proses kedua yaitu *response-focused emotion regulation* yang terjadi pada akhir tindakan, dilakukan setelah tendensi respons emosi dihasilkan. Regulasi awal merupakan perubahan berpikir tentang situasi untuk menurunkan dampak emosional, sedangkan regulasi akhir menghambat keluarnya tanda-tanda emosi.



Gambar 1. Proses Model Regulasi Emosi (Gross, & John, 2003)

Relaksasi Autogenik

Relaksasi autogenik pertama kali diperkenalkan pada tahun 1932 oleh seorang psikoter Jerman bernama Johannes Schultz. Relaksasi mengandung makna suatu prosedur dan teknik yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melatih agar dapat dengan sengaja membuat otot-otot relaks setiap dibutuhkan atau diinginkan (Bernstein & Bercovec, 1973), sedangkan autogenik mengandung makna sebagai sesuatu yang dihasilkan sendiri atau dari dalam diri sendiri (Carruthers, 1979; Sadigh, 2001).

Tujuan dari relaksasi autogenik adalah mengembangkan hubungan isyarat verbal dan kondisi tubuh yang tenang dimana tidak ada kondisi fisik yang aktif saat melakukannya (Rice, 1999). Teknik ini membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung dan suhu tubuh. Imajinasi visual dan sugesti verbal yang membantu tubuh merasa hangat, berat dan santai merupakan standar latihan relaksasi autogenik. Sensasi tenang, ringan dan hangat yang menyebar ke seluruh tubuh

merupakan efek yang bisa dirasakan dari relaksasi autogenik (Smith, 1999).

Prosedur relaksasi autogenik dimulai dengan eksplorasi diri yang bertujuan membantu individu untuk menyadari dampak pemikiran negatifnya (mengenai dirinya, dunia, dan orang lain) terhadap perasaan, fisiologis dan proses perilakunya yang terjadi saat individu merespons peristiwa atau stimulus dari lingkungan (Wilding & Milne, 2008; Roth, Eng, & Heimberg, 2002). Ellis (1973) menjelaskan bahwa terapis memiliki tugas menunjukkan kepada peserta bahwa masalah yang dihadapi berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irrasionalnya, dan menunjukkan bagaimana individu mengembangkan nilai dan sikapnya.

Pemahaman adalah suatu teknik kognitif yang mencakup pemberian informasi baru kepada individu. Ellis (1973) menjelaskan bahwa individu harus belajar memisahkan keyakinan yang rasional dan irrasional. Ellis juga berpendapat bahwa pengalaman utama individu adalah mencapai pemahaman. Pencapaian pemahaman rasional atas sumber-sumber gangguan yang dialami individu adalah bagian yang sangat

penting dari proses terapi. Pemahaman dilakukan dengan cara memberikan penjelasan mengenai hubungan timbal balik empat komponen, antara pikiran, perasaan, perilaku dan fisik. Tujuan dari pemahaman adalah partisipan mengetahui hubungan antara pikiran, emosi, perilaku dan fisiknya. Selain itu diharapkan terjadi perubahan pemikiran di otak mengenai penyebab dan dampak dari masalah psikologis yang muncul (Murad & Luiselli, 2002). Dalam penelitian ini pemahaman yang diberikan adalah regulasi emosi dan relaksasi.

Proses selanjutnya yaitu praktik relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik dalam mengatasi masalah emosi sebelumnya sudah dilakukan oleh Hanafi, Hashim, Yusof (2011). Tujuan dari praktik relaksasi autogenik ini adalah menekankan sugesti pada diri sendiri untuk lebih tenang, ringan dan hangat sehingga tubuh menjadi rileks. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah melaksanakan relaksasi autogenik akan memengaruhi kerja saraf otonom. Respons emosi dan efek menyenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis.

Proses selanjutnya yaitu pemberian tugas rumah yang merupakan komponen penting dalam terapi yaitu mempraktikkan relaksasi autogenik sebagai tugas rumah dan mempraktikkan di kehidupan sehari-hari. Ellis (1973) menjelaskan bahwa penggunaan aktivitas tugas rumah telah dimasukkan sebagai bagian yang integral dari praktik terapi. Tugas rumah ini dapat membantu individu untuk menguji coba dan menggunakan apa yang telah dipelajarinya selama proses pelatihan. Selain itu, terjadi proses pengulangan yang pada akhirnya akan membentuk sebuah kebiasaan karena adanya proses belajar (Roth, et al., 2002).

Pada penelitian ini rangkaian proses relaksasi autogenik terdiri dari eksplorasi diri, pemahaman, praktik relaksasi dan pemberian tugas. Hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan ketrampilan regulasi emosi sehingga individu mampu mengelola dan mengekspresikan emosinya dengan tepat.

Hipotesis yang diajukan penelitian ini yaitu diduga relaksasi autogenik dapat meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP.

Metode

Partisipan Penelitian

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah siswa SMP kelas VIII pada tempat sekolah yang sama. Siswa kelas VIII dipilih dengan pertimbangan bahwa meningkatkan keterampilan regulasi emosi pada siswa SMP adalah waktu yang tepat untuk mengeksplorasi proses yang berhubungan dengan regulasi emosi karena pada masa ini remaja mengalami masa transisi yang disertai dengan perubahan fisik, psikologis, dan transformasi sosial yang menimbulkan pengalaman emosional baru (Morris, et al., 2003). Siswa kelas VIII termasuk dalam kategori remaja awal yang terjadi pada usia 12 sampai 15 tahun (Mönks, Knoers, & Haditono, 2001).

Kriteria partisipan yang digunakan dalam penelitian ini adalah; (1) Siswa kelas VIII yang mendapat skor 50 terendah pada skala regulasi emosi. (2) Usia 12 sampai 15 tahun, dan (3) Bersedia untuk mengisi *informed consent* sebagai bukti tertulis kesediaan terlibat dalam penelitian.

Besarnya sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 50 orang yang diambil berdasarkan skor *pretest* terendah. Selanjutnya masing-masing dari mereka ditempatkan kedalam kelompok eksperimen.

men dan kelompok kontrol dengan cara random (*random assignment*). Setelah dilakukan penelitian jumlah partisipan yang bersedia mengisi *informed consent*, mengikuti *pretest*, *posttest* dan *follow up* pada kelompok eksperimen berjumlah 16 siswa perempuan dan pada kelompok kontrol 19 siswa perempuan.

Instrumen Penelitian

1. Skala regulasi emosi

Skala regulasi emosi disusun untuk mengungkap regulasi emosi partisipan. Skala regulasi emosi pada penelitian ini dimodifikasi dari skala regulasi emosi yang disusun oleh Husni (2011) yang memiliki nilai reliabilitas 0,843 dengan nilai *corrected item-total correlation* terendah 0,273 dan tertinggi 0,572. Modifikasi skala dilakukan dengan cara memperbaiki kalimat pada aitem agar lebih sesuai dengan indikator perilaku. Modifikasi selanjutnya dengan cara menambah jumlah aitem yang pada skala sebelumnya berjumlah 23 aitem menjadi 40 aitem. Penambahan jumlah aitem ini bertujuan agar bobot pada masing-masing aspek terpenuhi sesuai dengan *blue print* skala.

Skala tersebut disusun berdasar pada proses regulasi emosi dari Gross dan John (2003), terdiri dari; (1) seleksi situasi yang melibatkan pengambilan tindakan dalam satu situasi yang akan menimbulkan emosi diinginkan atau tidak diinginkan. (2) modifikasi situasi yang mengubah situasi untuk mengubah dampak emosi. (3) perubahan fokus perhatian mengacu pada bagaimana seseorang mengarahkan perhatian pada suatu situasi tertentu untuk memengaruhi dampak emosi. (4) perubahan kognitif/penilaian ulang (*reappraisal*) mengacu pada pemilihan makna yang mungkin diambil untuk suatu peristiwa atau bagaimana seseorang mengubah makna suatu situasi dengan mengubah cara berfikir seseorang,

dan (5) modulasi respons (*suppression*) mengacu kepada hal yang dilakukan setelah emosi berlangsung yang bertujuan untuk memengaruhi respons baik fisik, pengalaman atau perilaku secara langsung (Penekatan, mengikuti kegiatan positif seperti terapi, olah raga, dan seni).

Uji validitas Skala Regulasi Emosi dalam penelitian ini menggunakan uji validitas isi dan uji daya diskriminasi aitem dengan mengujicobakannya pada 55 siswa SMP di Yogyakarta. Dari 55 skala, ada 49 skala yang dapat dianalisis. Daya diskriminasi aitem kemudian diuji menggunakan korelasi aitem total dan didapatkan hasil *corrected item-total correlation* berkisar antara 0,321 sampai 0,698. Uji daya diskriminasi aitem menghasilkan 21 aitem valid dan 19 aitem gugur dengan batas daya diskriminasi 0,3. Aitem yang daya diskriminasinya kurang dari 0,3 digugurkan. Selanjutnya dilakukan uji reliabilitas terhadap aitem yang valid menggunakan *Alpha Cronbach*, didapatkan nilai reliabilitas sebesar 0,904.

2. Modul Relaksasi Autogenik

Modul relaksasi ini mengacu pada langkah-langkah relaksasi autogenik dalam Tajjudin (2011), yang disusun berdasarkan langkah-langkah relaksasi autogenik dalam Welz (1991), Sadigh (2001) dan Calloway (2007). Dalam penelitian ini modifikasi yang dilakukan adalah memodifikasi materi pemahaman yang berisi informasi mengenai regulasi emosi, materi pemahaman pada penelitian sebelumnya berisi informasi tentang stres. Modifikasi berikutnya adalah menggunakan metode *game* saat membuka pertemuan, pada penelitian sebelumnya pembukaan pertemuan dengan metode ceramah. Selanjutnya melakukan modifikasi dengan pemberian tugas rumah dengan cara memberikan formulir tugas rumah.

Setelah dilakukan modifikasi kemudian dilakukan validasi modul. Validasi modul

dilakukan melalui tiga tahap, yaitu memberikan modul kepada *professional judgement*, mengujicobakannya kepada sekelompok partisipan yang memiliki karakteristik yang sama dengan partisipan penelitian dan cek manipulasi modul.

Prosedur

Penelitian dimulai dengan melakukan *screening* dengan pemberian skala regulasi emosi kepada siswa kelas VIII. Peneliti menentukan empat kelas untuk proses *screening* yaitu dua kelas reguler, satu kelas unggulan dan satu kelas *bilingual*. Jumlah seluruh siswa dari empat kelas tersebut adalah 139 siswa.

Setelah dilakukan proses *screening*, didapatkan 50 siswa yang memiliki skor terendah pada skala regulasi emosi. Dari 50 siswa tersebut di bagi menjadi dua kelompok secara random, dengan cara mengurutkan dari skor terendah sampai tertinggi, nomor genap sebagai kelompok eksperimen dan nomor ganjil sebagai kelompok kontrol. Hasil dari *screening* partisipan penelitian digunakan juga sebagai hasil *pretest*.

Tahap selanjutnya, peneliti memberikan perlakuan berupa pelatihan relaksasi autogenik. Pada kelompok eksperimen, partisipan diberikan pelatihan relaksasi autogenik secara lengkap, sedangkan untuk kelompok kontrol, partisipan tidak mendapatkan perlakuan selama berlangsungnya penelitian tetapi akan mendapatkan pelatihan setelah proses penelitian berakhir (*waiting list*). Kelompok eksperimen direncanakan menerima perlakuan sebanyak lima kali pertemuan sesuai dengan modul pelatihan, akan tetapi hanya dapat dilakukan sebanyak empat kali pertemuan karena ada kendala di lapangan. Setelah pelatihan berakhir, dilakukan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sepuluh hari setelah *posttest* dilakukan *follow up* pada kedua kelompok.

Fasilitator dan Observer

Fasilitator yang dalam penelitian ini adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi bidang klinis yang sudah mengikuti ujian kualifikasi. Kualifikasi fasilitator adalah menguasai materi tentang pentingnya emosi dan regulasi emosi, menguasai pengetahuan dan teknik-teknik relaksasi autogenik serta berpengalaman sebagai fasilitator relaksasi autogenik.

Observer dalam penelitian ini adalah mahasiswa Magister Sains Psikologi yang sudah mengikuti pembekalan penelitian. Observer dalam penelitian ini bertugas untuk melakukan pengamatan terhadap proses berlangsungnya pelatihan relaksasi autogenik. Pengamatan yang dilakukan observer meliputi kejadian-kejadian yang penting selama pelatihan berlangsung, perilaku peserta saat pelatihan, perilaku fasilitator dalam memandu pelatihan dan kondisi lingkungan pelatihan.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah anava campuran, alasannya adalah di dalam anava campuran memadukan dua sub analisis yaitu *within subject test* dan *between subject test*. *Within subject test* adalah pengujian perbedaan nilai dalam satu kelompok (*pre vs post*) dan *between subject test* adalah pengujian perbedaan nilai antar kelompok (eksperimen vs kontrol). Perhitungan selengkapnya dengan menggunakan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS).

H a s i l

Berdasarkan analisis, nilai *Mauchly's W* di bawah 0,75 sehingga uji signifikansi menggunakan nilai *greenhouse-geisser*. Berdasarkan hasil uji signifikansi ada hasil peningkatan regulasi emosi setelah diberikan pelatihan relaksasi autogenik yang

signifikan dengan nilai *greenhouse-geisser* 0,724 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Dengan hasil tersebut dapat dilanjutkan analisis tahap selanjutnya yaitu melihat interaksi antara *within subject* (*pre-post*) dan *between subject* (kelompok eksperimen-kelompok kontrol).

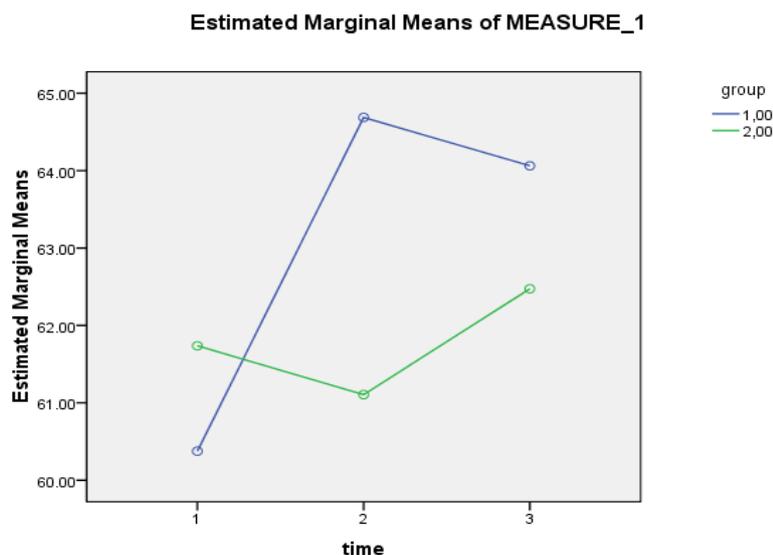
Pada tabel *Test of within-Subjects Effects* pada baris *time*group* dan sub baris *Greenhouse-Geisser* menunjukkan nilai $F = 5,934$ dengan nilai $p = 0,010$ ($p < 0,01$) artinya bahwa terdapat interaksi antara *time* (*pre-post test*) dan kelompok (eksperimen-kontrol). Interaksi menunjukkan bahwa perubahan skor *pre* menuju *post* pada kedua kelompok (eksperimen-kontrol) adalah berbeda secara signifikan. Perubahan regulasi emosi dari *pretest* ke *posttest* pada kelompok eksperimen adalah signifikan yang ditunjukkan dengan nilai *mean difference* -4,313 dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak signifikan, artinya tidak mengalami peningkatan regulasi emosi, hal ini ditunjukkan dengan nilai *mean difference* -0,632 dan nilai $p = 0,521$ ($p > 0,05$).

Perubahan regulasi emosi dari *posttest* ke *followup* pada kelompok eksperimen adalah tidak signifikan yang ditunjukkan dengan nilai *mean difference* 0,625 dan nilai $p = 0,397$ atau $p > 0,05$. Sedangkan pada kelompok kontrol ada perubahan regulasi emosi yang signifikan yang ditunjukkan dengan nilai *mean difference* -1,368 dan nilai $p = 0,049$ ($p < 0,05$).

Pada kelompok eksperimen nilai *partial eta squared* sebesar 0,349 artinya pelatihan relaksasi autogenik dapat meningkatkan regulasi emosi siswa SMP sebesar 34,9%.

Diskusi

Hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa terdapat perbedaan peningkatan regulasi emosi yang signifikan pada kelompok eksperimen (mendapatkan pelatihan relaksasi autogenik) dan kelompok kontrol (tidak mendapat pelatihan relaksasi autogenik). Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat peningkatan regulasi emosi pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.



Gambar 2. Grafik Perbandingan Skor Rata-rata Regulasi Emosi Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa pelatihan relaksasi autogenik mampu meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP.

Hal ini sesuai dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa relaksasi autogenik dapat mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan psikis (Kanji, 2000; Stetter & Kupper, 2002; Amon & Campbell, 2008; Hanafi, dkk., 2011).

Ellis (1973) menjelaskan bahwa siswa yang memiliki regulasi emosi rendah memiliki keyakinan yang irasional terhadap masalah yang sedang dihadapinya, sehingga siswa tidak mampu berpikir logis. Tidak mampu berpikir logis dapat disebabkan karena siswa tidak mampu memikirkan kenyataan yang sedang dihadapinya saat ini dan dampaknya disaat yang akan datang. Dengan demikian siswa tidak mampu memilih, mengubah situasi, seseorang, tempat atau objek yang tepat sesuai dengan emosinya. Selain itu siswa tidak mampu berpikir positif dan tidak mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat. Hal ini akan berdampak pada dirinya sendiri dan lingkungan sosialnya.

Morris, et al. (2003) menjelaskan bahwa siswa yang memiliki regulasi emosi rendah membutuhkan penanganan psikologis baik dari guru, orang tua atau lingkungan sekitar. Berdasarkan penelitian ini penanganan psikologis dapat dilakukan dengan memberikan pelatihan relaksasi autogenik untuk meningkatkan regulasi emosi siswa. Klott (2013) juga mengungkapkan bahwa relaksasi autogenik efektif untuk mengendalikan emosional dan perilaku, relaksasi autogenik berarti merilekskan diri dengan membangun kekuatan dari dalam diri dan mencegah pengaruh eksternal. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri, pengendalian diri dan refleksi diri, dengan demikian individu mampu mengungkapkan perasaannya

dengan tepat seperti perasaan marah, cemas, sedih dan mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat.

Kermani (1996) mengungkapkan bahwa relaksasi autogenik bertujuan menjaga keseimbangan saraf simpatik dan parasimpatik dalam sistem saraf otonom, yang membantu individu mengekspresikan emosinya dengan tepat dan informasi yang diperoleh individu dapat diproses lebih kreatif. Relaksasi autogenik mampu menghambat kerja sistem saraf simpatis sehingga hormon-hormon yang berlebihan akan berkurang dan kembali ketitik keseimbangan. Melalui proses ini reaksi fisiologis orang yang sedang mengalami ketegangan akan mereda, seperti detak jantung mulai melambat, nafas teratur dan aliran darah kembali normal. Begitu pula kondisi psikologisnya, tubuh dan pikiran kondisinya menjadi lebih baik (Kanji, 2000).

Berdasarkan deskripsi hasil asesmen dan pengukuran dampak pelatihan pada kelompok eksperimen, dapat disimpulkan bahwa skor regulasi emosi pada *pretest* ke *posttest* mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Pada saat *posttest* ke *follow up* perubahan skor tidak signifikan, hal ini menjelaskan bahwa efek dari pelatihan relaksasi autogenik masih dapat dirasakan oleh kelompok eksperimen namun perlu dilakukan latihan yang rutin untuk terus mempertahankan regulasi emosi yang tinggi. Pada kelompok kontrol, perubahan skor regulasi emosi tidak mengalami peningkatan. Akan tetapi pada saat *follow up* kelompok kontrol mengalami peningkatan skor regulasi emosi yang signifikan.

Adanya peningkatan skor regulasi emosi pada kelompok eksperimen dari *pretest* ke *posttest* dan tidak ada peningkatan skor regulasi emosi pada kelompok kontrol dari *pretest* ke *posttest*, membuktikan bahwa pelatihan relaksasi autogenik dapat meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP.

Tidak adanya perubahan skor yang signifikan pada kelompok eksperimen dari *posttest* ke *follow up* membuktikan bahwa efek pelatihan relaksasi autogenik masih dirasakan oleh kelompok eksperimen setelah 10 hari pelatihan berakhir. Ada perubahan skor regulasi emosi yang signifikan pada kelompok kontrol dari *posttest* ke *follow up*, artinya ada peningkatan regulasi emosi setelah 10 hari *posttest* dilakukan. Hal ini dimungkinkan karena siswa mengikuti kegiatan yang mampu meningkatkan regulasi emosinya. Berdasarkan wawancara dengan guru BK kelas VIII, satu hari setelah *posttest* atau pada saat liburan sekolah, sebagian siswa kelas VIII (diantaranya siswa yang menjadi partisipan penelitian) berkunjung ke kampung bahasa Inggris di Pare Kediri, Jawa Timur selama satu minggu.

Hasil temuan di atas dijelaskan oleh Thompson (1994) bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal salah satunya adalah kemampuan seseorang dalam mengatur emosi secara sengaja. Regulasi emosi membutuhkan proses kognitif dalam rangka mempertahankan dan mengontrol emosi negatif. Faktor eksternal yang membantu regulasi emosi adalah faktor yang berasal dari luar diri individu seperti peraturan, norma, dan adat istiadat. Siswa menyadari bahwa berkelahi dengan teman, membolos, dapat dikategorisasikan melanggar peraturan yang ada di sekolah. Berkata kotor dan tidak sopan melanggar aturan norma sosial.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa relaksasi autogenik terbukti dapat meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP. Meningkatnya kemampuan regulasi emosi ditunjukkan oleh adanya peningkatan skor skala regulasi

emosi dari *pretest* ke *posttest* pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi peningkatan dari skor *pretest* ke *posttest*.

Daftar Pustaka

- Amett, J. J. (1994). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54, 317-326
- Amon, K. L., & Campbell, A. (2008). Can children with AD/HD learn relaxation and breathing techniques through biofeedback video games. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, 8, 72-84
- Bernstein, D. A., & Bercovec, T. D. (1973). *Progressive relaxation training: A manual for the helping professions*. Illinois: Research Press
- Calloway, N. S. (2007). *A comparable study of the effects photostimulation and autogenic training in reducing stress, anxiety, and depression*. (Disertasi doktor tidak diterbitkan). University Graduate Seminary, Fairgrove.
- Carruthers, M. (1979). Autogenic training. *Journal of Psychosomatic Research*, 23, 437-440
- Ellis, A. (1973). Rational emotive therapy. In R.J. Corsini & D. Wedding (Ed), *Current psychotherapies*. USA
- Engels, R. C. M. E., English, T., Evers, C., Geenen, R., Gross, J. J., Ha, T., Larsen, J. K., Middendorp, H. V., Vermulst, Ad.A. (2012). Emotion regulation in adolescence: A prospective study of expressive suppression and depressive symptoms. *The Journal of Early Adolescence*, 33(2), 184-200
- Flouri, E., & McEwen, C. (2009). Fathers' parenting, adverse life events, and adolescents' emotional and eating disorder symptoms: The role of emotion

- regulation. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 18, 206-216
- Gross, J. J. (1998). Antecedent and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experiences, expression, and psychology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7(1), 224-237
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 38, 281-291
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes : for affect, relationship, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(2), 348-362
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In Gross, J.J. (Eds). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Hanafy, H., Hashim, H. A., & Yusof, A. (2011). The effects of progressive muscle relaxation and autogenic relaxation on young soccer players' mood states. *Asian Journal of Sports Medicine*, 2(2), 99-105.
- Hurry, J., Mikolajczak, M., Petrides, K.V. (2009). Adolescents choosing self-harm as an emotion regulation strategy: The protective role of trait emotion intelligence. *British Journal of Clinical Psychology*, 48, 181-193.
- Husni, D. (2011). *Prestasi akademik ditinjau dari keterlibatan orang tua dalam pendidikan, regulasi emosi dan harga diri*. (Tesis tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Kail, R. V., & Nelson, R. W. (1993). *Development and education*. New York: John Wiley and Sons.
- Kanji, N. (2000). Managing pain through autogenic training. *Complementary Therapies in Nursing & Midwifery*, 6, 143-149.
- Kermani, K. (1996). *Autogenic training, The effective holistic way to better health*. London: Souvenir Press
- Khanna, A., Paul, M., & Sandhu, J.S. (2007). Efficacy of two relaxation techniques in reducing pulse rate among highly stressed females. *Calicut Medical Journal*, 5(2), 31-33.
- Klott, O. (2013). Autogenic Training –a self-help technique for children with emotion and behavioural problems. *Therapeutic Communities The International Journal*, 34(4), 52-158
- Larsen, R., Raffaelli, M., Richards, M. H., Ham, M., & Jewel, L. (1990). Ecology of depression in late states and activities. *Journal of Abnormal Psychology*, 99, 92-102
- Mönks, F. J., Knoers, A. M., & Haditono, S. R. (2001). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Morris, A. S., Silk, J. S., & Steinberg, L. (2003). Adolescents' regulation in daily life: Links to depressive symptom and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880
- Murad, H., & Luiselli, J. K. (2002). Evaluation of a cognitive behavioral treatment protocol for panic disorder. *Clinical Case Studies*, 1(2), 122-132
- Rice, P. L. (1999). *Stress and health*. Pacific Grove: Brooks/Cole publishing Company
- Roth, D. A., Eng, W., & Heimberg, R. E. (2002). *Cognitive behavioral therapy*. Encyclopedia of psychotherapy. Elsevier Science

- Rusk, N., Tamir, M., & Rotybaum, F. (2011). Performance and learning goals for emotion regulation. *Motive Emot*, 35, 444-460.
- Sadigh, M. R. (2001). *Autogenic Training: A mind-body approach*. New York: Haworth Medical Press
- Satgas Remaja IDAI. (2010). *Bunga rampai kesehatan remaja*. Jakarta: Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Silvers, J. A., McRae, K., Gabrieli, J. D. E., Gross, J. J., Remy, K. A., & Ochsner, K. A. (2012). Age-related differences in emotional reactivity, regulation, and rejection sensitivity in adolescence. *American Psychological Association. Emotion*, 12(6), 1235-1247
- Smith, J. C. (1999). *ABC relaxation theory an evidence-based approach*. New York: Springer Publishing Company
- Stetter, F., & Kupper, S. (2002). Autogenic training: A meta-analysis of clinical outcome studies. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 27(1), 45-98.
- Strongman, K. T. (2003). *The psychology of emotion, from everyday life to theory*. 5th edition. West Sussex: John Willey & Sons Ltd.
- Tajuddin, I. (2011). *Pelatihan relaksasi autogenik untuk menurunkan tingkat stres pada penderita hipertensi*. (Tesis tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Tyson, D. F., Linnenbrink-Garcia, L., & Hill, N. E. (2009). Regulating debilitating emotions in the context of performance: Achievement goal orientation, achievement-elicited emotion, and socialization context. *Human Development*, 52, 329-356
- Welz, K. H. (1991). *Autogenic Training: A Practical Guide in Six Easy Steps*. Woodstock: HSCTI
- Wilding, C., & Milne, A. (2008). *Cognitive behavioral therapies*. In Herink, R. (Ed). *The Psychotherapy Handbook*. New York: New American Library.