

Efektivitas program regulasi emosi dengan strategi cognitive reappraisal pada remaja dengan masalah emosi marah = Effectiveness of emotion regulation program with cognitive reappraisal strategies ini adolescent anger emotion problem / Septiadi Fajar Rachmanto

Septiadi Fajar Rachmanto, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20349710&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Penelitian ini berfokus untuk melihat efektivitas strategi cognitive reappraisal untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja dengan masalah emosi marah. Cognitive reappraisal merupakan strategi regulasi emosi dengan cara mempertahankan emosi yang dirasakan di dalam pikiran dan secara aktif mencari alternatif dalam menginterpretasikan makna suatu peristiwa atau hubungan dirinya dengan peristiwa yang terjadi. Program yang dibuat menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui proses identifikasi kaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku subyek, pengubahan irrational belief untuk mengubah perilaku, serta identifikasi dampak positif dari regulasi emosi. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan program dengan menggunakan alat ukur dan wawancara. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini strategi cognitive reappraisal belum efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja dengan masalah kurang dapat mengendalikan emosi marah. Program yang dilakukan hanya berhasil memberikan pengetahuan yang baru tentang pentingnya regulasi emosi dan bagaimana meregulasi emosi. Selanjutnya, program ini dinilai belum dapat mengubah pandangan yang dimiliki subyek sehingga ia belum memiliki kesadaran dan keinginan untuk mengubah perilakunya.

ABSTRACT

This study focuses to see the effectiveness of Cognitive Reappraisal strategies to improve emotion regulation in adolescents with anger emotion problem. Cognitive Reappraisal is an emotion regulation strategies which maintain emotions felt in the mind and actively looking for an alternative in interpreting the meaning of an event or his/her relationship with the events that occurred. This program is created using Rational Emotive Behavior Therapy approach through the process of identifying the link between thoughts, feelings, and behavior of the subject, changing irrational belief to change behavior, as well as identifying the positive impact of emotion regulation. Measurements were taken before and after the program using measuring instruments and interviews. Based on results of this study we can conclude that in this study cognitive reappraisal strategies is not effective to improve the ability of emotion regulation in adolescents with anger emotion problem. Program conducted only managed to provide new knowledge about the importance of emotion regulation and

how to regulate emotion. Furthermore, this program is considered has not been able to change subject belief so that he has not have awareness and willingness to change his behavior.