E-ISSN: 3025-0994
Halaman 4526-4540
Volume 4 Nomor 2 Tahun 2026

Pengaruh Teknik Biblioterapi Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja Usia 16-19 Tahun Di SMKN 3 Kudus

Putri Nirwa Rahmania[1], Anny Rosiana[2], Ashri Maulida R[3]

[1,2,3] Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kudus
e-mail: putrinirwa11@gmail.com[1], annyrosiana@umkudus.ac.id[2], arahmawati@umkudus.ac.id[3]

Abstrak

Regulasi emosi remaja merupakan cara individu untuk mengevaluasi masalah yang sedang di hadapi, dan mengekspresikan emosi yang membuat individu menempatkan emosinya. Usia remaja merupakan usia dimana terjadi perubahan dalam fisik,psikologis, maupun emosional, remaja seringkali belum dapat mengontrol emosinya, oleh karena itu diperlukan adanya intervensi untuk membantu remaja mengatasi masalah tersebut. Salah satunya adalah biblioterapi, biblioterapi merupakan salah satu terapi dalam bidang bimbingan dan konseling yang dimana memanfaatkan bahan bacaan sebagai metode untuk membantu individu dalam mengatasi masalahnya, seperti psikologis, sosial maupun emosional. Di era perkembangan teknologi yang pesat ini, penerapan terapi biblioterapi ini sangat relevan digunakan, mengingat perkembangan teknologi digital yang pesat ini dapat memberikan efek negatif maupun positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh regulasi emosi remaja terhadap teknik biblioetrapi di SMK Negeri 03 Kudus. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif.. Sampel penelitian ini berjumlah 52 responden yang dipilih melalui total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner kemudian diuji menggunakan uji normalitas dengan Shapiro-Wilk. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas reponden berjenis kelamin laki-laki dengan rata-rata usia 18 tahun. Hasil uji normalitas menunjukkan data besar dari 0,5 (p>0,05) yang berarti data berdistribusi normal.

Kata Kunci: Teknik Biblioterapi, Regulasi Emosi, Remaja

Abstract

Adolescent emotional regulation is an individual's way of evaluating the problems they are facing and expressing emotions that make individuals place their emotions. Adolescence is an age where changes occur in physical, psychological, and emotional, adolescents often cannot control their emotions, therefore interventions are needed to help adolescents overcome these problems. One of them is bibliotherapy, bibliotherapy is one of the therapies in the field of guidance and counseling which utilizes reading materials as a method to help individuals overcome their problems, such as psychological, social, and emotional. In this era of rapid

technological development, the application of bibliotherapy therapy is very relevant to use, considering that the rapid development of digital technology can have both negative and positive effects. This study aims to determine whether there is an influence of adolescent emotional regulation on bibliotherapy techniques at SMK Negeri 03 Kudus. This study uses a quantitative design. The sample of this study amounted to 52 respondents selected through total sampling. Data collection was carried out using a questionnaire and then tested using the Shapiro-Wilk normality test. The results showed that the majority of respondents were male with an average age of 18 years. The results of the normality test show that the data is greater than 0.5 (p>0.05), which means that the data is normally distributed.

Keywords : Bibliotherapy Techniques, Emotional Regulation, Adolescents

LATAR BELAKANG

Menurut Word Health Organization (2020), dijelaskan bahwa remaja merupakan suatu kondisi dimana seorang individu sudah tidak kanak-kanak tetapi juga belum dewasa, yang mengalami sejumlah perubahan seperti pada anggota fisik, psikologi, dan kematangan seksualitas. Menurut Sarwono mengatakan bahwa masa remaja adalah masa perubahan perkembangan dari anak-anak menuju dewasa di iringi dengan perubahan biologis, sosioemosional dan juga kognitif (Hastuti, 2021). Adanya perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi selama fase perkembangan remaja dapat menimbulkan terjadinya hal negatif maupun positif dalam diri remaja. (Yunalia & Suharto, 2023).

Menurut hasil dari WHO, dibandingkan dengan populasi kelompok usia lainnya, remaja memiliki populasi yang lebih besar. Ada 7,2 miliar orang di seluruh dunia, lebih dari 3 miliar orang berusia dibawah 25 tahun dan 1,2 miliar penduduk tersebut merupakan remaja yang berusia 10-19 tahun atau setara dengan 18% dari populasi global, Badan Pusat Statistik Nasional (2023) menyebutkan ada 44,25 juta remaja di Indonesia dalam usia rentang 10-19 tahun. Badan Pusat Statistik Nasional (2023) mencatat jumlah remaja di Indonesia rentang usia 10-19 tahun sebanyak 44,25 juta jiwa dengan kelompok umur 10-14 sebanyak 22.063,2 jiwa. Berdasarkan Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah (2023) rentan usia 10-14 tahun dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 1.405.281, usia 10-14 tahun dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 1.332.842, dengan total sebanyak

2.738.123 jiwa. Kelompok umur 15-19 tahun pada tahun 2023 dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 1.443.572, usia 15-19 tahun dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 1.357.183. Total sebanyak 2.800.755 jiwa. Adapun dikabupaten Kudus pada Juni 2024 bersumber dari publikasi Badan Pusat Statistik (BPS) remaja umur 10-14 tahun 70,3 ribu jiwa, dan remaja umur 15-19 tahun 67,05 ribu jiwa.

Hasil dari data Riskesdas tahun 2023 terdapat sejumlah remaja diatas usia 15 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, dimana prevalensi depresi pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 2%. Prevalensi masalah kesehatan jiwa pada remaja usia 15- 24 tahun sebesar 2,8%. Dalam hal ini terdapat perubahan yang terjadi pada remaja menyebabkan emosional tidak stabil. (Yunalia & Suharto, 2020). Perubahan emosional remaja yang tidak stabil memerlukan kemampuan dalam mengolah emosi atau yang disebut dengan regulasi emosi.

Regulasi emosi merupakan cara individu untuk mengevaluasi masalah yang sedang di hadapi, dan mengekspresikan emosi yang membuat individu menempatkan emosinya. (Rahayu, 2020). Hasil studi penelitian yang dilakukan oleh Lubis dan Siregar pada tahun 2020 mengenai pengaruh bimbingan mental spiritual terhadap regulasi emosi remaja, menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam menerima suatu peristiwa berpengaruh dalam regulasi emosi mereka, dalam hal ini diperlukan adanya metode terapi spiritual untuk mengontrol kesehatan mental remaja tersebut (Syamsiah, Rita Elly, Kusnawan, A).

Regulasi emosi juga sebagai pengendalian emosi pada saat peristiwa atau pengalaman, hal ini berkaitan dengan kemampuan kognitif individu itu sendiri. Dalam konteks ini pengaturan emosi sangat penting bagi remaja yang memiliki gangguan emosional yang masih labil. Remaja yang memiliki kemampuan dalam regulasi emosi tinggi akan membantu remaja berpikir positif ketika menghadapi suatu masalah, sebaliknya jika remaja memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah akan memunculkan sikap yang negatif dalam menghadapi suatu masalah yang berakibat pada depresi, stres, dan bahkan penggunaan obat-obat terlarang. Farih, & Wulandari, (2022). Dampak dari buruknya regulasi emosi bagi remaja dengan rentang usia 18-22 tahun yaitu mengenai masalah pada perilaku menyakiti diri sendiri, perilaku agresif, dampak negatif pada psikososial, stres akademik, serta perilaku bunuh diri. (Pamungkas 2024). Oleh karena itu diperlukan adanya intervensi yang dapat membantu remaja untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi.

Salah satu metode yang muncul dalam bidang psikologi dan pendidikan adalah teknik biblioterapi. Biblioterapi merupakan salah satu terapi teknik kognitif, penggunaan buku atau literatur sebagai suatu terapi yang di kenal dengan istilah biblioterapi. Pada perkembangannya, biblioterapi banyak digunakan untuk mengatasi isu dan permasalahan tidak hanya oleh tenaga medis namun juga beberapa profesi lain, pada beragam usia serta kalangan yang luas. (Khair, 2022). Biblioterapi juga sebagai dukungan psikoterapi melalui bahan bacaan untuk mengatasi permasalahan personal, melalui bahan bacaan, seseorang bisa mengenali dirinya sendiri, informasi dan pengetahuan yang didapatkan dalam proses membaca dapat menjadi masukan dalam memecahkan suatu masalah yang sedang dihadapi. Masalah dapat muncul karena kurangnya pengetahuan dengan permasalahan yang sedang dihadapi, sehingga dengan metode membaca seseorang dapat menambah wawasan pengetahuan, serta menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang sedang dihadapi. (Rohmiyati, 2019).

Berdasarkan konsep pendekatan yang sesuai maka, biblioterapi terhadap regulasi emosi dapat menjadi salah satu cara yang efektif untuk membantu remaja mengembangkan keterampilan manajemen emosi. Buku dan bahan bacaan yang sesuai dapat membantu remaja memahami bahwa emosi yang mereka rasakan adalah hal yang normal dan memberikan panduan serta contoh untuk menunjukkan kepada mereka cara menghadapinya dengan bijak. Selain itu, membaca cerita tentang karakter yang menghadapi tantangan emosional serupa dapat menciptakan rasa empati dan memberi contoh cara-cara konstruktif dalam menghadapi perasaan tersebut. Penelitian ini penting dilakukan karena regulasi emosi yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup remaja, mendukung perkembangan psikologis mereka, serta membantu mereka dalam membangun hubungan yang lebih sehat dengan diri sendiri dan orang lain. Dengan adanya penelitian tentang pengaruh biblioterapi terhadap

regulasi emosi remaja, kita dapat mengeksplorasi metode yang lebih terjangkau dan dapat diterapkan di berbagai lingkungan, seperti sekolah atau konseling individu. Selain itu, hasil penelitian ini bisa memberikan wawasan bagi para pendidik dan psikolog untuk mengintegrasikan teknik ini dalam program pengembangan diri atau terapi remaja. (Lopez, J. 2020).

Berdasarkan hasil studi yang telah dilakukan pada hari Senin tanggal 20 Januari 2025 di SMKN 3 Kudus, hasil dari wawancara kepada guru bimbingan konseling (BK), beliau mengatakan bahwa terdapat sejumlah remaja dengan usia 16-19 tahun yaitu 36 siswa dalam jurusan TO (teknik otomotif). Dalam hal ini hasil pengamatan dengan menggunakan lembar kuesioner check list dari 36 siswa didapatkan remaja sejumlah 20 orang berumur 16-19 tahun mengalami gangguan emosional seperti kecemasan dan stres, dan 6 orang remaja dengan gangguan bullying antar sesama teman, dan 10 remaja dengan gangguan emosional seperti mudah marah dan berkelahi. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya pengaduan dari siswa kepada guru bk. Dalam hal ini regulasi emosi yang rendah pada remaja menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan gangguan emosional pada remaja, oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengambil judul " Pengaruh Teknik Biblioterapi terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Usia 15-16 Tahun di SMKN 03 Kudus ".

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Septya Muti Fadhila dengan judul yang mengelola emosi marah melalui teknik biblioterapi menunjukkan bahwa biblioterapi terbukti dapat digunakan secara efektif dan dapat diberikan pada remaja dikarenakan kondisi emosi siswa yang bervariasi dan sensitivitas tinggi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya jika penelitian sebelumnya hanya mengukur pada emosi negatif seperti kemarahan yang dominan dan menjadi fokus penelitian. Sedangkan penelitian ini melibatkan pengelolaan emosi negatif (seperti kemarahan dan kecemasan) dan juga emosi positif (seperti kebahagiaan, rasa syukur, ataupun kepuasaan), emosi positif ini juga perlu dievaluasi meskipun emosi ini dapat memberikan kesejahteraan psikologis dan fisik, meskipun emosi positif dapat memberikan manfaat namun jika terlalu sering akan beresiko terjadinya ketidakseimbangan terhadap regulasi emosi. Misalnya emosi positif yang berlebihan dapat menimbulkan sikap kurang bijaksana, seperti halnya pengambilan keputusan yang terlalu optimis tanpa memikirkan resiko terlebih dahulu. Emosi positif dapat membantu menjadi penghalang tentang pengambilan keputusan yang rasional. Dalam hal ini secara tidak langsung siswa dapat belajar mengekspresikan kemarahannya secara positif, mampu mengendalikan emosinya, dan menyelesaikan masalah dengan hal cara yang positif. Hal ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana biblioterapi berdampak pada regulasi emosi remaja

Peran perawat dalam membantu remaja dalam mengatur regulasi emosi mereka yaitu dengan cara memberikan contoh yang baik, perawat sendiri dapat menjadi role model bagi remaja dalam berperilaku, sikap, dan contoh. Dalam contoh lain perawat dapat memberikan edukasi, perawat dapat memberikan pengetahuan tentang perawatan kesehatan dan tindakan medis yang dapat membantu remaja dalam meningkatkan kesehatannya. Dalam peran lain disebutkan bahwa perawat dapat memberikan dukungan kepada remaja dalam mengatur regulasi emosi mereka. Perawat juga dapat mengembangkan keterampilan sosial pada remaja, remaja sendiri sering mengalami kesulitan dalam berhubungan sosial, hal ini dapat berpengaruh pada regulasi emosi mereka, perawat dapat berperan membantu

mengembangkan keterampilan sosial mereka dengan cara mengajarkan cara komunikasi yang baik dan positif. Oleh karena itu perawat memiliki peran dalam mendorong serta memberikan dukungan kepada remaja untuk memiliki pengetahuan tentang emosional mereka sendiri, dalam hal ini keterlibatan keluarga juga sangat dibutuhkan. Yunanto, T. A. R. (2019).

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan kuasi eksperimen menggunakan rancangan pretest dan posttest dengan kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Penelitian dilaksanakan di SMKN 3 Kudus, Kecamatan Undaan, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah pada bulan Februari 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI jurusan Teknik Otomotif yang berjumlah 52 siswa, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik biblioterapi, sedangkan variabel terikat adalah regulasi emosi remaja. Pengumpulan data dilakukan melalui pemberian kuesioner regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi biblioterapi. Intervensi biblioterapi diberikan sebanyak dua kali dalam seminggu selama tiga minggu, dengan kegiatan membaca, diskusi, dan refleksi berdasarkan bahan bacaan yang berbeda pada setiap sesi. Instrumen penelitian menggunakan skala Likert yang telah diuji validitas menggunakan Pearson Product Moment dan reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach. Data primer diperoleh melalui observasi langsung, pemberian intervensi, dan pengukuran regulasi emosi, sedangkan data sekunder diperoleh dari data jumlah siswa di sekolah. Pengolahan data dilakukan melalui tahap tabulasi, analisis, dan penyajian data dalam bentuk tabel. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik variabel penelitian serta analisis bivariat menggunakan uji Independent Sample T-Test untuk mengetahui pengaruh teknik biblioterapi terhadap regulasi emosi remaja. Sebelum dilakukan uji T, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data, dan apabila data tidak berdistribusi normal maka digunakan uji Wilcoxon dengan taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik Remaja SMK Negeri 3 Kudus Berdasarkan Jenis Kelamin
(N=26)

Frekuensi		**Persentase**	**Persentase Valid**	**Persentase Kumulatif**
Kelompok kontrol laki-laki	24	46.2	46.2	46.2
perempuan	2	3.8	3.8	50.0
Kelompok intervensi laki-laki	21	40.4	40.4	90.4

perempuan	5	9.6	9.6	100.0
Total	**52**	**100.0**	**100.0**	

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa frekuensi kelompok kontrol laki-laki adalah 24, sedangkan frekuensi kelompok kontrol perempuan adalah 2. Pada frekuensi kelompok intervensi laki-laki adalah 21, sedangkan frekuensi kelompok intervensi perempuan adalah 5.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik Remaja SMK Negeri 3 Kudus Berdasarkan Usia
(N=26)

Kelompok Responden	N	Min	Max	SD	Mean	Sum
Kelompok Kontrol	26	17	19	0.516	18	471
Kelompok Intervensi	26	17	19	0.431	18	471
Total	**52**					

Sumber :Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel menunjukkan hasil analisis frekuensi usia responden baik pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi memiliki rata-rata usia responden 18 tahun, dengan median dan modus usia 18 tahun. Rentang usia responden berada antara 17 sampai 19 tahun.

Analisis Univariat

Tabel 3 Gambaran Regulasi Emosi Sebelum dan Sesudah di Lakukan Perlakuan pada Kelompok Intervesi dan Kontrol

	Regulasi Emosi						
	N	Min	Max	Mean	Median	Modus	Std.Deviation
Intervensi							
Pre test	26	88	102	97.77	95.00	95	3.216
Post test	26	104	126	114.81	115.00	114	5.068
Kontrol							
Pre test	26	87	100	94.08	93.67	94	3.610
Post test	26	89	101	95.50	95.25	94	2.687

Sumber :Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel didapatkan hasil analisis univariat menunjukkan adanya perubahan regulasi emosi pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum dan sesudah perlakuan, dalam nilai rata-rata kelompok intervensi pretest adalah 97.77 menjadi 114.81. Sebaliknya, pada kelompok kontrol hanya terjadi peningkatan kecil dari 94.08 menjadi 95.50. Hal ini

menunjukkan bahwa intervensi berkontribusi terhadap peningakatan regulasi emosi responden.

Analisa Bivariat

Hasil Uji Normalitas

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Data Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi (N=26)

Variabel	Nilai p	Keterangan
Pre test kelompok kontrol	0,433	Normal
Post test kelompok kontrol	0,579	Normal
Pre test kelompok intervensi	0,885	Normal
Post test kelompok intervensi	0,980	Normal

Sumber :Data Primer, 2026

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, dapat diperoleh nilai signifikansi untuk kelompok pretest kontrol sebesar 0,433 posttest kelompok kontrol sebesar 0,597. Sedangkan pada kelompok pretest intervensi diperoleh nilai sebesar 0,885 dan posttest intervensi 0,980. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data pada masing-masing kelompok berdistribusi normal, karena seluruh nilai signifikasi tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi berdistribusi normal. Dengan demikian, dapat memenuhi data asumsi uji normalitas.

Perbedaan Regulasi Emosi pada Pretest dan Posttest Pada Kelompok dan Kelompok Intervensi

Tabel 4.5 Perbedaan Regulasi Emosi Pretest Posttest Kelompok Kontrol dan Intervensi (N=26)

Regulasi Emosi	N	Mean	SD	P
Kelompok Kontrol				
Sebelum Perlakuan	26	94.08	3.610	0.037
Sesudah Perlakuan	26	95.50	2.687	
Kelompok Intervensi				
Sebelum Intervensi	26	94.77	3.216	

Sesudah Intervensi	26	114.81	5.068	0.000

Sumber :Data Primer, 2026

Berdasarkan hasil uji paired samples t-test diperoleh hasil signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,037 pada kelompok kontrol yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest kelompok kontrol, dengan rata-rata nilai meningkat dari 94,08 menjadi 95,50 pada posttest. Sedangkan pada kelompok intervensi menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan nilai pretest 94,77 menjadi 114,81 pada posttest kelompok intervensi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perlakuan/intervensi yang diberikan berpengaruh signifikam terhadap peningkatan regulasi emosi remaja

Pembahasan

Perbedaan antara remaja laki-laki dan perempuan merupakan topik yang sering dibahas dalam berbagai bidang ilmu seperti psikologis, biologi, hingga ilmu sosial. Perbedaan ini bisa dilihat dari cara berpikir dan cara berkomunikasi pada remaja. Perbedaan cara berkomunikasi antara laki-laki dan perempuan disebabkan adanya perbedaan dalam menyimpan memori. Meskipun otak laki-laki lebih besar dari perempuan, faktanya hippocampus pada perempuan lebih besar dari laki-laki. Hippocampus adalah bagian otak yang menyimpan memori, bagian ini menjadi alasan mengapa perempuan lebih cepat dalam mengolah informasi, perbedaan sifat perempuan dan laki-laki dalam merespon informasi terjadi karena perempuan memiliki verbal center pada kedua bagian otaknya, sedangkan laki-laki hanya memiliki verbal center pada otak kiri. Biasanya ini yang menyebabkan perempuan lebih suka berdiskusi dan bercerita panjang lebar dibandingkan dengan laki-laki. Ketika laki-laki ingin pikiran atau perasaannya dimengerti, mereka akan mengungkapkannya secara langsung. Sebaliknya, perempuan lebih suka memberikan isyarat agar bisa dimengerti. Sedangkan pada pola berpikir, otak perempuan lebih bisa mengaitkan memori dan keadaan sosial. Hal inilah yang menjadi alasan mengapa perempuan mampu melihat dari berbagai sudut pandang dan lebih cepat menarik kesimpulan dibandingkan dengan laki-laki. Sebagai seorang remaja, individu harus harus mencapai tugas pada perkembangan remajanya seperti cara berkomunikasi yang baik dan cara berpikir. Nurhasanah, N., & Ningsih, A. D. (2023).

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa rata-rata jenis kelamin pada kelompok kontrol maupun pada kelompok intervensi adalah laki-laki. Dengan frekuensi 24 (46.2%) jenis kelamin laki-laki pada kelompok kontrol dan pada jenis kelamin perempuan frekuensinya 2 (3.8%). Sedangkan frekuensi pada kelompok intervensi yang berjenis kelamin laki-laki adalah 21 (40.4%) dan 5 (9.6%) pada jenis kelamin perempuan kelompok intervensi. Perbedaan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan mempengaruhi regulasi emosi baik secara psikologis maupun biologis, yang dapat menimbulkan berbagai perbedaan, misalnya pola pikir, berperasaan dan juga berperilaku, Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Pada jenis kelamin perempuan biasanya lebih mengekspresikan emosi sehingga biasanya perempuan tampak lebih tidak berdaya dan tampak lemah. Sedangkan pada laki-laki biasanya lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan sikap dominasi. Kemudian karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa hasil analisis statistik rata-rata berusia 18 tahun untuk

kelompok kontrol maupun kelompok intervensi, dengan median dan modus usia 18 tahun. Rentang usia responden berada antara usia 17 sampai 19 tahun. Rentang usia tersebut sesuai dengan kriteria inklusi penelitian yaitu pada usia remaja akhir, yang dimana individu mengalami perubahan regulasi emosi yang lebih kompleks. Pada modul buku yang berjudul regulasi emosi pada remaja oleh Fitriani, Y., & Gina, F. (2024), menyebutkan bahwa remaja merupakan usia yang rentang terhadap gangguan emosi yang belum stabil. Setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam merespon regulasi emosinya, individu yang memiliki kemampuan dalam regulasi emosi lebih dapat mengendalikan dirinya apabila sedang marah, cemas, maupun sedih, sehingga dapat mempercepat proses pemecahan masalah (Septiawan et al., 2020). Kemampuan remaja untuk mengelola emosi adalah salah satu hal penting sebagai salah satu keterampilan perkembangan remaja untuk menjaga kesehatan mental, kesehatan fisik, hubungan sosial dengan keluarga, teman sebaya, dan keberhasilan akademis.

Gambaran Regulasi Emosi Sebelum dan Sesudah Diberikan pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Pada hasil penelitian terdahulu oleh Simon & Nath (2004) menemukan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam mengelola emosinya, baik dalam verbal maupun non verbal. Dalam perbedaan jenis kelamin dalam mengekspresikan emosi dihubungakan dengan perbedaan dalam tujuan laki-laki dan 93 perempuan mengontrol emosinya. Perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat perempuan tampak lemah dan tidak berdaya. Sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa perempuan lebih dapat melakukan regulasi terhadap emosi marah, penghinaan dan jijik, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas. Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019)

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata regulasi emosi remaja sebelum diberikan intervensi berada dikategori sedang, pada fase pretest sebagian remaja kesulitan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi yang dirasakannya. Khususnya pada emosi negatif seperti marah dan sedih, remaja cenderung kurang mampu mengendalikan respon emosional mereka serta belum memeiliki strategi koping untuk menghadapi permasalahan sehari-hari. Menurut Ahmad (2022) perubahan emosional yang tidak stabil merupakan salah satu karakteristik utama dari masa remaja yang dapat berpengaruh besar terhadap cara remaja menilai, memilih dan bertindak dalam berbagai situasi kehidupan mereka. Perubahan emosional yang tidak stabil, dapat menghambat ketidakstabilan emosi, misalnya remaja sering mengalami perubahan emosional yang bergejolak karena berbagai perubahan fisik, sosial, dan kognitif yang mereka alami. Ada berbagai faktor yang dapat menyebabkan fluktuasi emosional, termasuk perubahan hormon, kurang tidur, pola makan yang tidak sehat, gangguan mental, tingkat stress yang tinggi, kondisi medis tertentu, kurangnya dukungan sosial, faktor-faktor ini bisa internal remaja maupun eksternal remaja.

Selain faktor biologis dan psikologis, faktor lingkungan juga dapat berperan dalam mempengaruhi regulasi emosi, lingkungan keluarga yang kurang memberikan dukungan emosional dapat memperburuk perkembangan kemampuan regulasi emosi, dilingkungan

sekolah, tekanan akademik, teman sebaya, dan permasalahan yang memicu stres dapat memunculkan emosi negatif pada diri remaja. Kondisi ini menyebabkan remaja mengalami kesulitan dalam mengelola emosi secara adaptif sehingga rata-rata regulasi emosi sebelum intervensi masih berada pada kategori sedang. Setelah diberikan intervensi, hasil meningkat lebih baik, remaja lebih mampu mengenali dan memahami emosi yang mereka rasakan serta memiliki kesadaran untuk mengendalikan respon emosinya. Melalui kegiatan membaca, diskusi dan refleksi, remaja memperoleh contoh strategi pemahaman yang menyelesaikan masalah dan pengelolaan emosi yang baik. Biblioterapi ini memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan perasaan, memahami pengalaman emosional remaja.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Atsilah Sofy Aliah (2023) dalam hasil penelitiannya menyebutkan bahwa biblioterapi ini juga bermanfaat untuk mengubah konsep diri, meningkatkan motivasi diri, dan menunjukkan jalan terhadap jati diri remaja. Hasil analisis uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan Mann Whitney U-Test pada SPSS 20.0 didapat nilai Asymp (Sig.) sebesar 0,037 yang berarti nilai probabilitas lebih kecil dari nilai signifikansi α 0,05. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa biblioterapi ini signifikan terhadap perlakuan yang telah diberikan pada intervensi biblioterapi. Biblioterapi membantu siswa untuk perkembangan dalam kesehatan mental dan rencana hidupnya kedepannya, meningkatkan kompetensi pribadi dan sosial siswa. Dengan mengurangi konflik dan meningkatkan kerjasama, penerimaan, serta toleransi sesama. Hal tersebut dapat terjadi karena lewat kegiatan biblioterapi ini, kita dapat berpikirk ritis dan kreatif setelahnya.

Perbedaan Regulasi Emosi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi Biblioterapi

Pada kelompok intervensi, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan regulasi emosi setelah diberikan intervensi berupa terapi biblioterapi. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis statistik menggunakan uji paired sample t-test yang memperoleh nilai p value sebesar 0.000 (<0,05). Penelitian yang mendukung juga dilakukan oleh Rahmah, R. M. (2024). Dalam penelitiannya menunjukan bahwa teknik biblioterapi efektif dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa. Siswa merasa senang selama pelaksanaan tindakan karena mendapat pengalaman baru. Sebagian siswa mengatakan bahwa awalnya siswa merasa kesulitan mengelola emosi marah namun setelah diberi teknik biblioterapi mereka merasa mudah. Peningkatan kemampuan mengelola emosi marah dapat dilihat dari perbandingan hasil pre test dengan post test I dan post test II. Skor rata-rata hasil pre test siswa sebelum dilaksanakan tindakan adalah 93,57 (46,78%). Peningkatan kemampuan mengelola emosi marah siswa dalam pelaksanaan tindakan ini menunjukan bahwa teknik biblioterapi yang digunakan sebagai metode pemberian layanan Bimbingan dan Konseling dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Yogyakarta. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perlakuan/ intervensi biblioterapi dapat meningkatkan regulasi emosi remaja.

Peningakatan regulasi emosi remaja ini terjadi karena biblioterapi memberikan kesempatan pada remaja untuk mengenali dan memahami dirinya melalui tokoh dalam sebuah bacaan buku. Selain buku sebagai bahan bacaan, diskusi dan berbagi pengalaman juga memberikan pengaruh positif terhadap regulasi emosi remaja. Remaja diberikan ruang untuk mengekspresikan perasaand dan pendapatnya secara terbuka, sehingga dapat melatih

kontrol diri dan kemampuan berpikir mengahadapi situasi yang terjadi. Biblioterapi dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi yang mudah diterapkan dalam lingkungan sekolah, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling, untuk membantu remaja dalam mengelola emosi yang lebih sehat dan positif. Salah satu metode terapi psikologi yang dapat mengedukasi sekaligus memberikan terapi kepada penggunanya adalah biblioterapi (Alisty, 2022).

Biblioterapi adalah metode terapi yang memanfaatkan bahan bacaan, seperti buku dan cerita, sebagai alat bantu untuk mengurangi stres, kecemasan, dan gejala depresi (Dianovinina, 2018). Pendekatan ini didasarkan pada gagasan bahwa membaca dapat membantu individu memahami dan menghadapi tantangan hidupnya melalui wawasan yang diperoleh dari bacaan (Putri et al., 2022). Menurut Pardeck & Pardeck (2019), pelaksanaan biblioterapi dapat dilakukan secara individu atau kelompok, dengan atau tanpa panduan terapis profesional. Pendekatannya sangat fleksibel sehingga dapat menjadi alternatif terapi yang menguntungkan (Hynes, 2019). Biblioterapi juga dapat membantu meningkatkan kemampuan kognitif remaja dalam memahami hubungan perasaan dan perilaku, hal ini sejalan dengan teori regulasi emosi yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi dapat ditingkatkan melalui proses pembelajaran dan pengalaman yang terstruktur. Dengan demikian biblioterapi ini memberikan pengaruh yang positif terhadap regulasi emosi remaja sebagai salah satu pendekatan non farmakologis, yang bisa diterapkan dilingkungan sekolah maupun rumah.

Pada kelompok kontrol, hasil menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol tetap terjadi peningkatan regulasi emosi meskipun responden tidak diberikan intervensi berupa biblioterapi. Hasil analisis data statistik menggunakan uji paired sample t-test menunjukkan bahwa nilai p value 0.037. Namun, peningkatan pada kelompok kontrol relatif lebih kecil dibanding pada kelompok intervensi, hal ini dapat mengindikasikan bahwa perubahan regulasi emosi bukan hanya karena diberikan perlakuan khusus, tetapi juga bisa karena faktor-faktor lain yang terjadi secara alami selama proses penelitian. Peningkatan regulasi emosi pada kelompok kontrol dapat dipengaruhi oleh perkembangan psikologis remaja itu sendiri, remaja usia 16-19 tahun ini memiliki perkembangan kognitif dan kontrol diri, sehingga seiring berjalannya waktu remaja mampu mengelola emosi menjadi lebih baik. Selain itu, pengisian kuesioner pretest juga dapat menimbulkan efek kesadaran diri, saat responden menjawab pertanyaan terkait emosi dan cara mengelolanya, mereka lebih reflektif terhadap kondisi emosi yang dialaminya,sehingga kesadaran ini dapat mendorong remaja untuk memperbaiki cara mengelola regulasi emosinya, sehingga skor regulasi emosi pada posttest mengalami peningkatan.

Pengaruh Terapi Bibilioterapi Terhadap Regulasi Emosi Remaja

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pada posttest kelompok kontrol dan kelompok intervensi, didapatkan hasil uji statistik menggunakan uji independent t-test dengan nilai p value 0.000 (<0,05) pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi, dengan rata-rata pada kelompok kontrol adalah 95.50 dan rata-rata pada intervensi adalah 114.81. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi biblioterapi berpengaruh terhadap regulasi emosi remaja, regulasi emosi adalah kemampuan individu

dalam mengelola emosi yang mencakup kemampuan mengontrol diri, serta memiliki pandangan yang positif terhadap orang lain dan diri sendiri, Arnesty,

A. E., & Pedhu, Y. (2023). Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan data pada kelompok kontrol dengan rata-rata sebesar 95.50 dan pada kelompok intervensi sebesar 114.81. Perbedaan nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa remaja yang mendapat intervensi biblioterapi mengalami peningkatan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dibandingkan dengan remaja yang tidak mendapatkan intervensi. Hal ini membuktikan bahwa biblioterapi memberikan kontribusi yang positif terhadap regulasi emosi remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Qhairunissa, T. (2020), yang menunjukkan terdapat pengaruh yang siginifikan pada biblioterapi terhadap amarah remaja dengan didapatkan hasil nilai t-hitung sebesar 10,482, sedangkan nilai t-tabel pada taraf signifikansi 5% dengan d.b =

5 adalah 2,015 dengan demikian t-hitung > t-tabel (10,482> 2,015). Hasil analisis penelitian data ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pada penggunaan teknik biblioterapi melalui konseling dalam meningkatkan kemampuan manajemen amarah remaja. Dengan demikian, hasil analisis ini memperkuat temuan bahwa teknik biblioterapi efektif dapat membantu remaja dalam mengelola manajemen marah. Teknik biblioterapi ini tidak hanya mudah diterapkan, tetapi juga memberikan ruang yang aman bagi remaja untuk belajar dari pengalaman simbolik yang relevan dengan kehidupan mereka sehari-hari.

Hasil penelitian lain juga dilakukan oleh Apriliana, T., & Aliyah, U. (2019), berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada 20 siswa kelas X1 di SMA Negeri 1 Tarakan, penelitian ini dilakukan dengan diskusi oleh beberapa kelompok dan memberikan kesempatan pada setiap siswa untuk bertukar pemahaman, pikiran, dan motivasi. Proses konseling ini melibatkan emosional dan empati siswa secara maksimal bukan hanya sekedar menuntut siswa memahami aturan konseling, akan tetapi menghendaki aktivitas siswa dalam proses penyadaran diri dan berfikir. Pada hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikan sebelum perlakuan (pretest) sebesar 0.200 dan setelah perlakuan (posttest) sebesar 0.200. Nilai signifikan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih besar dari taraf signifikan 5% (0.05), sehingga menunjukkan bahwa kegiatan biblioterapi ini signifikan terhadapan emosional dan perencanaan karir siswa remaja.

SIMPULAN

Skor regulasi emosi pada remaja kelompok intervensi pretest memiliki rata-rata skor 94.77 dan pada posttest kelompok intervensi mengalami peningkatan skor dengan rata-rata 114.81 dengan nilai p value 0.000 (<0,05). Membuktikan bahwa terdapat perbedaan pada regulasi emosi setelah diberikan intervensi biblioterapi. Skor regulasi emosi pada remaja kelompok kontrol pretest memiliki rata-rata 94.08 dan pada posttest kelompok kontrol mengalami sedikit peningkatan yaitu dengan rata-rata skor 95.50 dengan nilai p value 0.037 (<0,05), yang berarti terdapat perbedaan dalam regulasi emosi remaja sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol. Terdapat pengaruh biblioterapi terhadap regulasi emosi pada remaja setelah diberikan intervensi berupa biblioterapi pada kelompok intervensi, dan terdapat pengaruh pada kelompok kontrol. Dengan nilai p value 0.000 (<0,05).

DAFTAR PUSTAKA

Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur Review. Jurnal Ilmiah Mandala Education, 8(3), 2476–2482. Https://Doi.Org/10.58258/Jime.V8i3.3800

Agustin, M. T., & Rahmah, E. (2018). Biblioterapi Sebagai Pengembang Layanan Di Perpustakaan Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Padang. Ilmu Informasi Perpustakaan Dan Kearsipan, 7(1), 355–364. Http://Ejournal.Unp.Ac.Id/Index.Php/Iipk/Article/View/101016

Alfarendra, F. . & P. B. (2020). Konseling Individu Teknik Bibliotherapy Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Peserta Didik SMPN 1 Maduran. Jurnal BK UNESA.

Hapsari, M. P. (2020). Representasi Biblioterapi Dalam Serial Televisi When Calls The Heart. JPUA: Jurnal Perpustakaan Universitas Airlangga: Media Informasi Dan Komunikasi Kepustakawanan, 10(1), 27. Https://Doi.Org/10.20473/Jpua.V10i1.2020.27-41

Hilyati, I., Hakim, L., & Yulaini, E. (2023). Pengaruh Metode Pembelajaran Outdoor Study Terhadap Hasil Belajar IPA Di SD Negeri 232 Palembang. Jurnal Dunia Pendidikan, 4(1), 2023. Https://Jurnal.Stokbinaguna.Ac.Id/Index.Php/JURDIP

Hulyatuzzahroh, R., & Al Musafiri, M. R. (2023). Biblioterapi Untuk Mengurangi Kecemasan Santri. Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam, 6(1), 20-32.

Ikhsan, M. (2023). Exploring Interest In Reading As A Healer Within The Scope Of Bibliotherapy: A Systematic Review Menjelajahi Minat Baca Sebagai Penyembuh Dalam Ruang Lingkup Biblioterapi: Tinjauan Sistematis. Jurnal Ilmu Informasi Perpustakaan Dan Kearsipan, 12(02), 1–8. Http://Ejournal.Unp.Ac.Id/Index.Php/Iipk/Index

Journal, Email, M Syakur, And Ahmad Andry Budianto. 2024. “Coution : Journal Of Counseling And Education.” 5: 63–72.

Kurniawan, A., Lau, W., Bone, M. P., & Demon, Y. D. (2025). Efektivitas Penerapan Teknik Bibliotherapy Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Siswa Kelas XI A SMA Negeri Raimanuk Tahun Pelajaran 2024 / 2025. 5(2). Https://Doi.Org/10.59818/Jpi.V5i2.1398

Kurniawan, Antonia, Wati Lau, Matilda Pia Bone, And Yohanes Domi Demon. 2025. “Efektivitas Penerapan Teknik Bibliotherapy Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Siswa Kelas XI A SMA Negeri Raimanuk Tahun Pelajaran 2024 / 2025.” 5(2). Doi:10.59818/Jpi.V5i2.1398.

Mariance Yuliana Faikusa, Wens Nagul, & Dhiu Margaretha. (2024). Efektivitas Penerapan Teknik Bibliotherapy Melalui Konseling Individual Untuk Peningkatan Konsep Diri Siswa Kelas VIII A SMPN St. Yoseph Noelbaki Kupang Tahun Pelajaran 2023/2024. Morfologi : Jurnal Ilmu Pendidikan, Bahasa, Sastra Dan Budaya, 2(2), 98–108. Https://Doi.Org/10.61132/Morfologi.V2i2.440

Mariyati, L. I., Partontari, R. A., & Kusuma, M. K. I. (2023). Peranan Regulasi Emosi Terhadap Subjective Well Being Pada Santri Di Sidoarjo. Journal Of Islamic And Contemporary Psychology, 3(1s), 100-110.

Pamungkas, D. S., & Sumardiko, D. N. Y. (2024). Dampak-Dampak Yang Terjadi Akibat Disregulasi Emosi Pada Remaja Akhir: Kajian Sistematik. Jurnal Psikologi, 1(4), 15-15.

Pratama Yohanes, F. D. (2025). Penerapan Biblioterapi Melalui Novel Perahu Kertas Untuk Menurunkan Depresi Ringan Pada Remaja. Jurnal Sosial Dan Sains, 5(5), 1196–1204. Https://Doi.Org/10.59188/Jurnalsosains.V5i5.32167

Pratama, M. W. (2024). Eksplorasi Regulasi Emosi Pada Generasi Z Di Mojokerto Exploration Of Emotion Regulation On Generation Z In Mojokerto Abstrak. 11(01), 256–263.

Rohmiyati, Y. (2019). Proses Pelaksanaan Biblioterapi Sebagai Alternatif Penyembuhan Individu Melalui Membaca Buku. Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, Dan Informasi, 3(1), 11–17. Https://Doi.Org/10.14710/Anuva.3.1.11-17

Rosa Maulidya Rahmah. (2025). Perancangan Buku Biblioterapi Sebagai Media Edukasi Perilaku Self Loathing Untuk Remaja Usia 18 Sampai 21 Tahun. Barik, 6(3), 176–190. Https://Doi.Org/10.26740/Jdkv.V6i3.65758

Salsabila, N. N., Nurlaili, A., & Wahyuningtyas, T. A. W. (2024). Strategi Bimbingan Dan Konseling Dalam Mendukung Kesehatan Mental Remaja Di Era Digital Melalui Biblioterapi. EDUCOUNS GUIDANCE: Journal Of Educational And Counseling Guidance, 1(1), 40-49.

Sarereake, E. A. (2021). Kegunaan Literature Dan Writting Dalam Konseling. SSRN Electronic Journal, 1–8. Https://Doi.Org/10.2139/Ssrn.3941257

Sarereake, E. A. (2021). Kegunaan Literature Dan Writting Dalam Konseling. SSRN Electronic Journal, 1–8. Https://Doi.Org/10.2139/Ssrn.3941257

Sari, T. ., & Naqiyah, N. (2023). Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi Pada Peserta Didik SMK PENGEMBANGAN INSTRUMEN SKALA REGULASI EMOSI PADA PESERTA DIDIK SMK Najlatun Naqiyah. Jurnal BK UNESA, 13, 345–349.

Soro, A. M., Barus, D. A. B., Dumi, E. F., Nure, L., Leong, T. Y., Rigininta, U. S., ... & Mage, Y. L. (2024). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Self Harm Pada Mahasiswa Di Universitas Nusa Nipa. Disputare-Jurnal Psikologi, 11(1), 18-26.

Suharsimi, A. (2010). Prosedur Penelitian. 2(3), 211–213.

Swarjana, I. K., & Skm, M. P. H. (2022). Populasi-Sampel, Teknik Sampling & Bias Dalam Penelitian. Penerbit Andi.

Swastika, G. M., & Prastuti, E. (2021). Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Rentang Usia Pada Remaja Dengan Orangtua Bercerai The Differences Of Emotional Regulation Based On Gender And Age Range In Adolescents With Divorced Parents. 26, 19–34. Https://Doi.Org/10.20885/Psikologika.Vol26.Iss1.Art2

Syamsiah, R. E., Kusnawan, A., & Saepulrohim, A. (2021). Pengaruh Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Regulasi Emosi Remaja. Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam, 9(2), 139–158. Https://Doi.Org/10.15575/Irsyad.V9i2.20419

Yohanes, P., & Dian, F. (2025). Penerapan Biblioterapi Melalui Novel Perahu Kertas Untuk Menurunkan Depresi Ringan Pada Remaja. Jurnal Sosial Dan Sains (SOSAINS), 5(5).

Yunalia, E. M., & Etika, A. N. (2020). Analisa Kecerdasan Emosional Remaja Tahap Akhir Berdasarkan Jenis Kelamin. Jurnal Keperawatan Jiwa, 8(4), 477–484.

Yunanto, T. A. R. (2019). Perlukah Kesehatan Mental Remaja? Menyelisik Peranan Regulasi Emosi Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Diri Remaja. Jurnal Ilmu Perilaku, 2(2), 75. Https://Doi.Org/10.25077/Jip.2.2.75-88.2018

ZAHRA, S. (N.D.). Biblioterapi Sebagai Pencegahan Bullying Di Sekolah Islam Tugasku. Tugasku.Sch.Id. Https://Www.Tugasku.Sch.Id/Wp-Content/Uploads/2024/05/JURNAL-BIBLIOTERAPI-PDF.Pdf