EFEKTIVITAS TEKNIK SINEMA EDUKASI DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA SISWA SMK NEGERI 2 PANGKEP

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa

Oleh:

SHOFIAH

921862010018

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

STKIP ANDI MATAPPA

2025

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : EFEKTIVITAS TEKNIK SINEMA EDUKASI DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA SISWA SMK NEGERI 2 PANGKEP

Atas Nama Saudara/i :

Nama : SHOFIAH

NIM : 921862010018

Jurusan : ILMU PENDIDIKAN

Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING

Setelah diperiksa/diteliti ulang, telah memenuhi persyaratan untuk diseminarkan.

Pangkajene, 25 Agustus 2025

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
NUR ASRIYANTI JABIR, S.Ag.,M.Pd	**A. JAYA ALAM, S.H.,M.M**

Diketahui Oleh:

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
A. ZAM IMMAWAN ALAM, SH.,MH	**AHMAD YUSUF, S.Pd.,M.Pd**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

PENGESAHAN SKRIPSI

Diterima oleh panitia ujian skripsi Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada hari

Disahkan Oleh:
Ketua Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan Andi Matappa Pangkep

(A. ZAM IMMAWAN ALAM, S.H., M.H.)

Dengan susunan panitia ujian sebagai berikut:

Ketua	: Nur Asriyanti Jabir, S.Ag., M.Pd.	
Sekertaris	: A. Jaya Alam, S.H., M.M.	( )
Penguji	: 1. Dr. H. A. Aminullah Alam, M.Si.	( )
	2. Drs. H. Arifin Dia, M.Si.	( )
Pembimbing	: 1. Nur Asriyanti Jabir, S.Ag., M.Pd.	
	2. A. Jaya Alam, S.H., M.M.	( )

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tanda tangan dibawah ini:

Nama : Shofiah

NIM : 921862010018

Jurusan/Program Studi : Ilmu Pendidikan/ Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : EFEKTIVITAS TEKNIK SINEMA EDUKASI DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA SISWA SMK NEGERI 2 PANGKEP

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila dikemudian hari ternyata skripsi ini, baik sebagian maupun seluruhnya hasil tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Pangkajene, 8 Desember 2025

Yang membuat pernyataan



SHOFIAH

921862010018

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

MOTTO

“Hidup bukan tentang menunggu badai reda,

tapi belajar menari di tengan hujan”

- Vivian Greene -

“Bahagia itu diciptakan, bukan ditunggu. Perjalanan ribuan

langkah dimulai dari satu langkah kecil”

- Shofiah -

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

ABSTRAK

SHOFIAH, 2025. Efektivitas teknik sinema edukasi dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMK Negeri 2 Pangkep. Dibimbing oleh ibu Nur Asriyanti Jabir sebagai pembimbing 1 dan bapak A. Jaya Alam sebagai pembimbing 2. Program Studi Bimbingan Konseling, Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa.

Masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah: (1) bagaimana gambaran pelaksanaan teknik sinema edukasi dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMK Negeri 2 Pangkep?; (2) bagaimana gambaran penerapan sebelum dan sesudah teknik sinema edukasi dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMK Negeri 2 Pangkep?; dan (3) apakah teknik sinema edukasi efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMK Negeri 2 Pangkep?. Tujuan dalam penelitian ini adalah: (1) untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik sinema edukasi dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMK Negeri 2 Pangkep; (2) untuk mengetahui gambaran penerapan sebelum dan sesudah teknik sinema edukasi dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMK Negeri 2 Pangkep; dan (3) untuk mengetahui apakah teknik sinema edukasi efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMK Negeri 2 Pangkep.

Jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan eksperimen dan menggunakan desain *quasi eksprimental*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data yaitu statistik deskriptif dan inferensial. Jumlah populasi 427 siswa dengan sampel penelitian sebanyak 17 siswa untuk kelompok kontrol dan 17 siswa untuk kelompok eksperimen.

Adapun hasil penelitian yaitu: (1) selama pelaksanaan teknik sinema edukasi, siswa sangat aktif dalam mengikuti kegiatan pada setiap pertemuan; (2) terdapat peningkatan yang sangat signifikan sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik sinema edukasi terhadap kemampuan regulasi emosi siswa di SMK Negeri 2 Pangkep; dan (3) terdapat pengaruh pemberian teknik sinema edukasi terhadap tingkat regulasi emosi siswa di SMK Negeri 2 Pangkep. Efektivitas teknik sinema edukasi dalam kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori “sangat rendah” dan “rendah”, dan setelah diberikan perlakuan berupa teknik sinema edukasi selama 4 kali pertemuan, berada pada kategori “tinggi”, sehingga hasilnya signifikasikan. Sedangkan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori “rendah” dan “sedang” dan setelah diberikan perlakuan berada pada kategori ”rendah”, dan “sedang”, sehingga hasilnya tidak signifikasikan. Hal ini berarti bahwa penggunaan teknik sinema edukasi efektif digunakan dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMK Negeri 2 Pangkep.

Kata kunci: Bimbingan kelompok, Regulasi emosi, Sinema edukasi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

ABSTRAK

SHOFIAH. (2025). The Effectiveness of Educational Cinema Techniques in Improving Emotional Regulation in Students of SMK Negeri 2 Pangkep. Supervised by Mrs. Nur Asriyanti Jabir as the first advisor and Mr. A. Jaya Alam as the second advisor. Guidance and Counseling Study Program, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa.

The problems discussed in this study are: (1) how is the description of the implementation of educational cinema techniques in improving emotional regulation in students of SMK Negeri 2 Pangkep?; (2) how is the description of the implementation before and after educational cinema techniques in improving emotional regulation in students of SMK Negeri 2 Pangkep?; and (3) is the educational cinema technique effective in improving emotional regulation in students of SMK Negeri 2 Pangkep?. The objectives of this study are: (1) to find out the description of the implementation of educational cinema techniques in improving emotional regulation in students of SMK Negeri 2 Pangkep; (2) to find out the description of the implementation before and after educational cinema techniques in improving emotional regulation in students of SMK Negeri 2 Pangkep; and (3) to find out whether educational cinema techniques are effective in improving emotional regulation in students of SMK Negeri 2 Pangkep.

This study employed a quantitative approach and a *quasi-experimental* design. Data collection techniques included questionnaires, observation, and documentation. Data analysis techniques included descriptive and inferential statistics. The population was 427 students, with a sample size of 17 students in the control group and 17 students in the experimental group.

The results of the study are: (1) during the implementation of educational cinema techniques, students were very active in participating in activities at each meeting; (2) there was a very significant increase before and after the implementation of educational cinema techniques on students' emotional regulation abilities at SMK Negeri 2 Pangkep; and (3) there was an effect of providing educational cinema techniques on the level of emotional regulation of students at SMK Negeri 2 Pangkep. The effectiveness of educational cinema techniques in the experimental group before being given treatment was in the "very low" and "low" categories, and after being given treatment in the form of educational cinema techniques for 4 meetings, it was in the "high" category, so the results were significant. Meanwhile, the control group before being given treatment was in the "low" and "medium" categories and after being given treatment was in the "low" and "medium" categories, so the results were not significant. This means that the use of educational cinema techniques is effective in improving emotional regulation in students at SMK Negeri 2 Pangkep.

Keywords: Group guidance, Emotional regulation, Educational cinema

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dan dirampungkan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi pada jurusan Ilmu Pendidikan STKIP Andi Matappa.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan yang pada dasarnya memberikan hikmah tersendiri bagi penulis, walau hanya berbekal kemampuan yang serba terbatas, namun tidak melemahkan semangat dijiwa untuk berusaha menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa semasa kuliah sampai selesainya skripsi ini berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih setinggi-tingginya kepada:

1. Hj. Zaorah Sapan, S.Pd Selaku Ketua Yayasan STKIP Andi Matappa
2. A. Zam Immawan Alam, S.H. M.H selaku ketua STKIP Andi Matappa
3. Ahmad Yusuf, S.Pd., M.Pd sebagai ketua program studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa
4. Nur Asriyanti Jabir, S.Ag., M.Pd selaku dosen pembimbing I dan A. Jaya Alam, S.H., M.M selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Dra. H. A. Aminullah, M.Si selaku dosen penguji I dan Drs. H. Arifin Dia, M.Si selaku dosen penguji II yang dengan penuh perhatian memberikan kritik serta saran sebagai proses penyempurnaan skripsi.
6. Bapak / Ibu dosen STKIP Andi Matappa, khususnya Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik dan mengajarkan ilmunya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

7. Staf perpustakaan dan tata usaha atas bantuan, fasilitas, dan pelayanan administrasi yang diberikan selama penelitian dan penyusunan skripsi.
8. Bapak Kepala Sekolah SMK Negeri 2 Pangkep H. Rusli, S.Pd yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
9. Ibu Dra. Hj. Sitti Hindong, S.Pd selaku kepala BK SMK Negeri 2 Pangkep yang telah membantu dan mengarahkan selama melaksanakan penelitian.
10. Peserta didik Kelas XI atas bantuan dan juga kerja samanya selama melaksanakan penelitian.
11. Teristimewa diucapkan terimakasih dan penghormatan kepada Ayahanda Kamaruddin dan Ibunda Bayani yang tercinta yang telah mengasuh, mendidik, memenuhi kebutuhan finansial dan moril selama kuliah serta selalu memanjatkan doa yang tulus sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan studi.
12. Muh. Alim dan Amal Ramadhan selaku saudara dari penulis yang selalu memberikan semangat serta dukungan dalam pengerjaan skripsi ini.
13. Irawati, Syahrani Amelia, Ria Hadriani Ilyas, Fadilah Alifah, Indriani Putri, Amelia Ilham, dan Asrina Maharani selaku sahabat kuliah saya yang selama pengerjaan skripsi ini banyak membantu dan mendukung penulis selama penulisan skripsi.
14. Terima kasih saya sampaikan kepada Idol K-Pop terkhusus Enhypen yang telah memberikan semangat, motivasi, dan inspirasi melalui karya-karyanya sehingga menjadi salah satu pendorong saya dalam menyelesaikan karya ini.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

15. Teman-teman Mahasiswa (i) STKIP Andi Matappa terkhusus Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2021, yang telah memberikan banyak dukungan dan masukan kepada penulis, baik selama mengikuti perkuliahan maupun dalam proses penulisan skripsi ini.
16. Terima kasih kepada diriku sendiri yang telah melewati segala tantangan, bekerja keras, dan tidak pernah menyerah meski dihadapkan dengan rintangan. Terima kasih tetap berdiri teguh, menjaga semangat, dan terus berjuang hingga mencapai titik ini.

Semoga budi baik dan bantuan berbagai pihak dapat bernilai ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT. Dalam kedudukannya sebagai manusia yang tidak lepas dari kekhilafan, penulis menyadari skripsi ini masih perlu disempurnakan. Karenanya, dengan tangan terbuka penulis mengharapkan masukan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan. Aamiin

Pangkajene, 8 Desember 2025



SHOFIAH

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL i

LEMBAR PENGESAHAN ii

PENGESAHAN SKRIPSI iii

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI iv

MOTTO v

ABSTRAK vi

KATA PENGANTAR viii

DAFTAR ISI xi

DAFTAR TABEL xiii

DAFTAR GAMBAR xiv

DAFTAR LAMPIRAN xv

BAB I 1

PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 6

C. Tujuan Penelitian 7

D. Manfaat Penelitian 7

BAB II 9

KAJIAN PUSTAKA, PENELITIAN RELEVAN, KERANGKA PIKIR, HIPOTESIS PENELITIAN 9

A. Kajian Pustaka 9

B. Penelitian Relevan 21

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

C. Kerangka Pikir 23

D. Hipotesis Penelitian 24

BAB III 25

METODE PENELITIAN 25

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian 25

B. Variabel dan Desain Penelitian 25

C. Definisi Operasional Variabel 27

D. Lokasi dan Waktu Penelitian 28

E. Populasi dan Sampel 28

F. Instrumen Penelitian 30

G. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data 31

H. Teknik Analisis Data 36

BAB IV 40

HASIL PENELITIAN DAN SARAN 40

A. Hasil Penelitian 40

B. Pembahasan 54

BAB V 59

KESIMPULAN DAN SARAN 59

A. Kesimpulam 59

B. Saran 61

DAFTAR PUSTAKA 62

LAMPIRAN 65

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Siswa SMK Negeri 2 Pangkep 29

Tabel 3.2 Penyebaran Sampel Penelitian 30

Tabel 3.3 Distribusi Pemberian Skor 32

Tabel 3.4 Kategori Hasil Angket 32

Tabel 3.5 Kriteria Penentuan Hasil Observasi 33

Tabel 3.6 Derajat Reabilitas 35

Tabel 3.7 Kriteria Tafsiran Efektivitas 39

Tabel 4.1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian 40

Tabel 4.2 Hasil Analisis Statistik Angket Regulasi Emosi 44

Tabel 4.3 Rekapitulasi Hasil Nilai Angket *Pretest Posttest* 46

Tabel 4.4 Rekapitulasi Hasil Observasi Perindividu 47

Tabel 4.5 Rekapitulasi Penentuan Hasil Observasi 48

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Data 50

Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas Data Kelas Eksperimen dan Kontrol 50

Tabel 4.8 Hasil Uji-T Data Kelas Eksperimen dan Kontrol 51

Tabel 4.9 Hasil Analisis N-Gain Kelas Eksperimen dan Kontrol 53

Tabel 4.10 Hasil N-Gain Score 53

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Pikir 24

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skenario
Lampiran 2 Kisi-kisi Instrumen Sebelum Uji Coba
Lampiran 3 Angket Uji Coba Sebelum di Isi
Lampiran 4 Angket Uji Coba Setelah di Isi
Lampiran 5 Kisi-kisi Instrumen Setelah Uji Coba
Lampiran 6 Angket *Pretest* & Post-tes Sebelum di Isi
Lampiran 7 Angket *Pretest* Setelah di Isi
Lampiran 8 Angket Post-tes Setelah di Isi
Lampiran 9 Hasil Tabulasi Uji Coba
Lampiran 10 Hasil Tabulasi *Pretest* dan *Posttest* Eksperimen
Lampiran 11 Hasil Tabulasi *Pretest* dan *Posttest* Kontrol
Lampiran 12 Lembar Observasi Setiap Pertemuan
Lampiran 13 Daftar Hadir Siswa
Lampiran 14 Hasil Uji di *SPSS Version 25.0*
Lampiran 15 Dokumentasi
Permohonan Judul Skripsi
Surat Penunjukan Tim Pembimbing
Surat Usulan Perbaikan
Surat Keterangan Perbaikan Ujian
Matriks Perbaikan Ujian
Surat Keterangan Validasi Instrumen
Validasi Instrumen
Surat Izin Meneliti
Surat Keterangan Penelitian
Riwayat Hidup

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kementerian Kesehatan RI (2024) menyatakan bahwa masa remaja, yang mencakup usia 10 hingga 18 tahun, adalah periode penting dalam perkembangan individu, di mana terjadi perubahan fisik, emosional, dan sosial. Periode ini menuntut perhatian khusus terhadap kesehatan remaja agar tercapai pertumbuhan yang optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam perkembangan manusia yang menarik perhatian untuk dibicarakan. Pada masa remaja, individu banyak mengalami berbagai perubahan meliputi perubahan fisiologis maupun psikologis. Salah satu perubahan psikologis yang terjadi pada masa remaja adalah perubahan sosioemosional, dimana remaja memiliki ketegangan emosi yang cukup tinggi (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Hurlock (1980, dalam Imanuel et al, 2024) menjelaskan bahwa remaja mengalami lima perubahan utama dalam perkembangan psikologis. Pertama, mereka mengalami peningkatan emosi karena perubahan psikologis yang terjadi. Kedua, mereka harus menemukan peran yang diharapkan dalam kelompok sosial, yang memungkinkan mereka untuk berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Ketiga, masalah yang dihadapi mulai bertambah dan akan diselesaikan sesuai dengan pemikiran dan kepuasannya. Keempat, mereka mengembangkan kompetensi sekaligus mencari jalan untuk

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

mendapatkannya, yang merupakan proses penting dalam meningkatkan kemandirian dan kepercayaan diri. Kelima, mereka berkomitmen pada tujuan yang sudah dibuat, yang menunjukkan kemampuan mereka untuk berfokus dan berdedikasi terhadap apa yang ingin dicapai. Dengan demikian, remaja harus menghadapi dan menyelesaikan berbagai tantangan dalam proses perkembangan psikologis mereka (Imanuel et al, 2024).

Menurut De Mijolla (2005, dalam Santoso, 2021, hlm. 3) emosi diartikan sebagai bentuk gambaran dari gerakan fisik yang dapat diasumsikan sebagai makna yang terasosiasikan dari gerakan mental diri "*The word emotion is derived from the Latin emovere, "to set in motion." It initially referred to the idea of physical movement and then assumed a figurative meaning associated with mental movement".* "Kata emosi berasal dari bahasa Latin *emovere*, yang berarti ''menggerakkan.'' Kata ini awalnya merujuk pada gagasan gerakan fisik dan kemudian diasumsikan memiliki makna kiasan yang terkait dengan gerakan mental" (Santoso, 2021).

Para psikolog mengklasifikasikan emosi sebagai sesuatu yang positif atau negatif. Emosi positif adalah emosi yang mampu menghadirkan perasaan positif terhadap seseorang yang mengalaminya. Sedangkan emosi negatif adalah merupakan emosi yang identik dengan perasaan tidak menyenangkan dan dapat mengakibatkan perasaan negatif pada orang yang mengalaminya.

Adapun emosi positif mencakup emosi senang, bangga, cinta/kasih sayang, antusias, dan tenang/damai, sedangkan emosi negative mencakup yaitu emosi marah, sedih, takut, cemas, malu, iri, dan frustasi.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

Fenomena yang terjadi saat ini sering kali terkait dengan masalah pengendalian emosi pada remaja, sebagai contoh pada tahun 2016 terdapat 441 kasus tawuran pada anak, 449 buah kasus terjadinya pelaku kekerasan di dalam sekolah, 450 Anak Berhadapan Hukum sebagai tersangka dan pelaku kekerasan fisik (penganiayaan, perkeliahian, pengeroyokan, dan lain-lain), 127 ABH (Anak Berhadapan Hukum), pelaku kekerasan psikis yang melalui ancaman dan intimidasi, 269 dengan ABH pembunuhan, 178 ABH kasus memiliki senjata tajam yang tertuang dalam data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) (Rahmansyah & Affandi, 2023).

Dari fenomena yang terjadi di atas dapat diketahui bahwasanya banyak siswa yang mengalami kasus terkait masalah pengendalian emosi. Akibat rendahnya regulasi emosi dapat mempengaruhi kedisiplinan, hal ini dikarenakan regulasi emosi membantu individu agar mampu mengelola emosinya dalam berperilaku dan bertindak, khususnya saat berada di lingkungan sekolah. Disiplin dalam berperilaku dan mentaati tata tertib sekolah merupakan salah satu indikator tercapainya tujuan pendidikan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan di SMK Negeri 2 Pangkep, terdapat beberapa siswa yang memiliki regulasi emosi yang rendah. Ketika melakukan observasi dan wawancara, peneliti memperoleh beberapa informasi yaitu ditemukan beberapa siswa kelas XI dengan regulasi emosi yang rendah diantaranya yaitu mereka mudah marah atau tersinggung, bertindak tanpa berfikir panjang, menarik diri atau menghindar, melampiaskan emosi ke hal negatif, dan mudah frustasi saat gagal.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

Permasalahan emosi remaja tidak akan pernah luput dalam kehidupan sehari-hari baik dilingkungan sekolah maupun di lingkungan keluarga termasuk terkait masalah regulasi emosi. Regulasi emosi diharapkan agar remaja mampu beradaptasi dalam situasi yang tengah mereka hadapi.

Regulasi emosi ialah kemampuan yang sangat penting dan harus dimiliki oleh siswa dalam menghadapi berbagai tekanan, baik di lingkungan sekolah maupun kehidupan sehari-hari. Kemampuan mengelola emosi secara efektif terbukti berdampak positif pada prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis siswa. Adapun teknik yang digunakan dalam penilitian ini adalah dengan menggunakan teknik sinema edukasi yang merupakan suatu teknik dimana film digunakan sebagai media pembelajaran untuk menstimulasi refleksi emosional dan sosial peserta didik.

Teknik sinema edukasi merupakan pendekatan yang sesuai dan efektif dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik, karena secara alami melibatkan aspek-aspek penting dalam proses pengelolaan emosi. Film yang akan ditayangkan dalam pelaksanaan teknik ini yaitu *Inside Out 2* yang merupakan media sinema edukasi yang sangat relevan untuk pengembangan regulasi emosi karena secara eksplisit mengangkat tema mengenai perubahan emosi pada masa remaja, termasuk munculnya emosi-emosi baru seperti cemas, iri, malu, dan ragu-ragu. Film ini menggambarkan perjalanan tokoh utama, Riley, yang mulai mengalami konflik internal emosional seiring bertambahnya usia dan tekanan sosial, seperti kompetisi, penerimaan diri, dan pencarian identitas.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

Melalui visualisasi karakter emosi yang terpersonifikasi (*Joy, Sadness, Anxiety, Envy, dsb*.), film ini memungkinkan siswa memantau (*monitor*) bagaimana emosi muncul dalam situasi tertentu. Kemudian, melalui alur cerita dan konflik yang ditampilkan, siswa dapat mengevaluasi (*evaluate*) dampak dari dominasi atau penekanan suatu emosi, serta menyadari pentingnya peran semua emosi secara seimbang. Dalam bagian klimaks, ketika Riley belajar menerima kegelisahan dan keraguannya sebagai bagian dari dirinya, penonton diajak untuk memodifikasi (*modify*) cara mereka merespons tekanan emosional dengan cara yang lebih adaptif dan penuh penerimaan diri. Film ini juga menggunakan pendekatan naratif visual yang kuat, penuh warna, simbolik, dan mudah diidentifikasi oleh remaja, sehingga sangat sesuai dengan prinsip teknik sinema edukasi, yaitu: menggugah emosi, memudahkan identifikasi diri, dan mendorong refleksi. Selain itu, *Inside Out 2* menyediakan peluang untuk diskusi pasca-menonton mengenai bagaimana remaja mengelola konflik batin, membangun ketahanan emosional, dan memahami bahwa emosi negatif bukanlah musuh, tetapi bagian penting dari pertumbuhan psikologis.

Karena sinema edukasi adalah sebuah inisiatif pendidikan yang bertujuan mendorong terciptanya penonton yang cerdas dengan cara menempatkan film sebagai media belajar atau media bimbingan dan konseling dalam konteks sekolah maupun keluarga. Salah satu contoh penggunaan sinema edukasi adalah dalam penelitian oleh Sari et al. (2020) membuktikan bahwa pelatihan sinema edukasi meningkatkan empati siswa SMP pelaku perundungan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

Penelitian ini penting karena dapat membantu menjembatani gap antara pembelajaran akademik dan pengembangan keterampilan emosional peserta didik. Dengan adanya bukti empiris tentang efektivitas sinema edukasi, diharapkan guru dan konselor dapat menerapkan metode ini untuk meningkatkan regulasi emosi siswa secara lebih efektif.

Dari penjelasan diatas peniliti akan membantu siswa dalam mengatasi perilakunya dan perlu mendapat perhatian sehingga peniliti tertarik untuk mengkaji dan melakukan penelitian yang berjudul "Efektivitas Teknik Sinema Edukasi dalam Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa SMK Negeri 2 Pangkep".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik sinema edukasi dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMK Negeri 2 Pangkep?
2. Bagaimana gambaran penerapan sebelum dan sesudah teknik sinema edukasi dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMK Negeri 2 Pangkep?
3. Apakah teknik sinema edukasi efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMK Negeri 2 Pangkep?

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penulisan ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik sinema edukasi dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMK Negeri 2 Pangkep.
2. Untuk mengetahui gambaran penerapan sebelum dan sesudah teknik sinema edukasi dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMK Negeri 2 Pangkep.
3. Untuk mengetahui apakah teknik sinema edukasi efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMK Negeri 2 Pangkep.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoristis

   Diharapkan dalam pengkajian bimbingan dan konseling dengan teknik sinema edukasi dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa di SMK Negeri 2 Pangkep, dapat menambah wawasan keilmuan dan kreaktivitas bagi peneliti khususnya pada bidang bimbingan dan konseling.

2. Manfaat Praktis

   1. Bagi Siswa

      Hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada diri setiap siswa yang sulit mengelola emosi negatif dalam dirinya. Membangkitkan semangat dan motivasi belajar serta kepercayaan diri siswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

2. Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapakan teknik sinema edukasi dapat diterapakan pada saat melakukan proses konseling pada siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang masih rendah.

3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebuah pembelajaran dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling oleh guru pembimbing atau konselor dalam menjelaskan tentang pentingnya penerapan teknik sinema edukasi dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, PENELITIAN RELEVAN, KERANGKA PIKIR, HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Pustaka

1. Regulasi Emosi

a. Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Gross (2014, dalam Rahmansyah & Affandi, 2023) regulasi emosi adalah sebuah manupulasi individu atau anteseden emosi (situasi yang menimbulkan emosi), atau lebih dari satu komponen emosi yang terdiri atas aspek fisiologis, pengelaman mereka secara subjektif, atau bahkan perilaku yang memberikan arti bahwa regulasi emosi ini terjadi karena dipengaruhi situasi pada saat respon dari emosi belum muncul atau saat respon emosi sudah ada (Rahmansyah & Affandi, 2023).

Menurut Santoso (2021) dalam bukunya menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan bentukan dari dua kata, yaitu; *regulation* dan *emotion*. Secara bahasa *regulation* berarti *rule*, *order* (aturan) yang dapat diartikan secara bebas sebagai mengatur atau mengolah. Regulasi emosi adalah proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertugas untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi baik secara temporal maupun intensif dalam memenuhi tujuan tertentu. Ada tiga kata penting dalam pendefinisian regulasi emosi, yaitu; memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi emosi (Santoso, 2021).

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk menilai, mengelola, mengatasi,

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

dan mengungkapkan emosi secara tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. Proses ini melibatkan aspek intrinsik dan ekstrinsik yang bertujuan untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional sesuai dengan tujuan tertentu. Regulasi emosi yang efektif membantu individu dalam menghadapi ketegangan dan tantangan dalam kehidupan mereka, dengan kemampuan untuk mengelola intensitas dan durasi emosi yang timbul.

b. Ciri-Ciri Regulasi Emosi

Individu dikatakan mampu melakukan regulasi emosi jika memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Menurut Goleman (dalam Rusmaladewi et al., 2020) kemampuan regulasi emosi dapat dilihat dalam lima kecakapan yaitu :

1) Kendali diri, dalam arti mampu mengelola emosi dan impuls yang merusak dengan efektif
2) Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain
3) Memiliki sikap hati-hati
4) Memiliki adaptibilitas, yang artinya luwes dalam menangani perubahan, tantangan
5) Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustasi, memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya.

Secara keseluruhan, kemampuan regulasi emosi melibatkan kecakapan untuk mengelola diri dan hubungan sosial secara efektif demi kesehatan mental dan keberfungsian psikologis yang optimal.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

c. Faktor Regulasi Emosi

Menurut Pamungkas et al. (2024), regulasi emosi mempunyai banyak faktor yang berbeda-beda dan dapat terpengaruh olehnya, maka berikut merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi cara individu meregulasi emosinya, antara lain:

1) Usia

Usia merupakan faktor penting dalam regulasi emosi individu, di mana semakin bertambah usia, individu semakin baik dalam mengendalikan. Peningkatan usia berkorelasi dengan kemampuan individu yang lebih baik dalam mengontrol emosi, didasarkan pada pengalaman masa lalunya.

2) Jenis Kelamin

Ditinjau secara biologis maupun psikis, perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan dalam mengatur serta mengelola emosi yang dimilikinya. Perbedaan tersebut didasarkan pada peran sosio-emosional yang berbeda antara perempuan dan lakilaki. Perempuan cenderung memiliki kemampuan sosio-emosional yang lebih baik dibandingkan dengan laki-laki, terutama dalam meregulasi diri dan keterampilan sosialnya.

3) Budaya

Beberapa budaya mendorong laki-laki untuk memanajemen emosinya agar menjadi individu yang tenang, sementara perempuan diharapkan lebih bebas mengekspresikan emosi. Namun, perbedaan ini jarang terjadi dalam budaya barat, di mana tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam Jurnal

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

Psikologi mengekspresikan emosi, sehingga mereka lebih leluasa menunjukkan apa yang mereka alami.

4) Pendidikan

Pendidikan dianggap sebagai bekal bagi individu dalam mengatur emosinya. Individu dengan pendidikan yang kuat diyakini mampu mengelola emosinya dengan baik, karena mereka terbiasa menghadapi situasi emosional selama proses pendidikan.

5) Pola Asuh

Keluarga adalah lingkungan pertama tempat individu berkembang, di mana regulasi emosi dipengaruhi oleh interaksi keluarga, pengamatan, dan modelling. Orang tua diharapkan mengajarkan cara mengelola emosi dengan baik dalam berbagai situasi.

6) Sifat Kepribadian

Sifat kepribadian atau karakteristik kepribadian merupakan penentu bagaimana individu dapat meregulasi emosinya. Sifat kepribadian menjadi sekumpulan pemahaman yang membentuk bagaimana individu memandang suatu situasi yang melibatkan dirinya.

Regulasi emosi merupakan kemampuan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, budaya, pendidikan, pola asuh, dan kepribadian berperan penting dalam membentuk cara individu mengelola dan mengekspresikan emosinya. Setiap faktor memberikan kontribusi yang berbeda-beda, baik melalui pengalaman hidup, pengaruh lingkungan sosial, maupun karakter bawaan individu. Oleh

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

karena itu, pemahaman terhadap faktor-faktor tersebut sangat penting untuk meningkatkan strategi yang tepat dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada setiap individu.

d. Fungsi Regulasi Emosi

Meregulasi emosi memiliki banyak manfaat positif bagi kesejahteraan mental dan fisik seseorang. Menurut Laila (2024) ada beberapa manfaat atau fungsi dari regulasi emosi, sebagai berikut:

1) Kesejahteraan mental
2) Hubungan interpersonal yang sehat
3) Peningkatan produktivitas
4) Kesehatan fisik
5) Kemampuan pengambilan keputusan yang lebih baik
6) Adaptasi terhadap perubahan
7) Peningkatan empati
8) Peningkatan kualaitas tidur
9) Resilience development
10) Peningkatan kualitas hidup

Keseluruhan fungsi tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan keterampilan esensial dalam kehidupan sehari-hari, yang mendukung individu untuk berkembang secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan.

e. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

Menurut Gross & Thompson (2006) ada tiga aspek dari regulasi emosi diantaranya adalah sebagai berikut:

1) Memonitor Emosi (*Emotions Monitoring*). Emotional monitoring adalah aspek yang mendasar dalam meregulasi emosi, karena membantu tercapainya aspek yang lain. Emotional monitoring adalah kemapuan individu dalam memahami dan menyadari proses yang terjadi dalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakannya secara keseluruhan.
2) Mengevaluasi Emosi (*Emotions Evaluating*). Kemampuan yang dapat membuat individu melihat suatu peristiwa yang dialami dari sisi positif dan dapat membuat seseorang mengambil kebaikan/hikmah dibalik peristiwa yang terjadi.
3) Memodifikasi Emosi (*Emotions Modification*). Kemampuan memodifikasi emosi, membuat seseorang dapat bertahan dalam menghadapi masalah dan terus berusaha untuk melewati segala hambatan dalam hidupnya dengan baik.

Ketiga aspek ini saling berkaitan dan membentuk dasar keterampilan regulasi emosi yang efektif. Dengan kemampuan ini, seseorang bisa meningkatkan ketahanan diri (*resilience*), kesejahteraan psikologis, dan kualitas hidup secara menyeluruh.

f. Tahapan Regulasi Emosi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan kuantitatif adalah yang paling sesuai untuk penelitian ini karena bertujuan mengukur efektivitas teknik sinema edukasi secara objektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa. Dengan pendekatan ini, data yang diperoleh dapat diolah secara statistik untuk mengetahui pengaruh teknik sinema edukasi terhadap regulasi emosi.

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen atau lebih spesifiknya eksperimen semu (*Quasi-experimental*). Desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Walaupun demikian desain ini lebih baik dari *pre-experimental* design. *Quasi-experimental design*, digunakan karena pada kenyataannya sulit mendapatkan kelompok kontrol yang digunakan untuk penelitian (Sugiyono, 2019).

B. Variabel dan Desain Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya

Didalam penelitian terdapat 2 variabel yaitu, variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen). Variabel tersebut adalgerah sebagai berikut;

1. Variabel Penelitian

a. Variabel Bebas (Independen)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel yang lain. Variabel yang memengaruhi variabel lain atau menghasilkan akibat pada variabel yang lain, yang pada umumnya berada dalam urutan tata waktu yang terjadi lebih dulu. Keberadaan variabel ini dalam penelitian kuantitatif merupakan variabel yang menjelaskan terjadinya fokus atau topik penelitian. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Teknik Sinema Edukasi (X).

b. Variabel Terikat (Dependen)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel bebas. Variabel terikat pada penelitian ini adalah regulasi emosi (Y).

2. Desain Penelitian

Peneliti menggunakan desain "*Nonequivalent Contol Group Desain*", dimana terdapat dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (yang mendapatkan perlakuan) dan kelompok kontrol (yang tidak mendapatkan perlakuan). Dilakukan pengukuran awal (*pretest*) pada kedua kelompok untuk mengetahui kondisi regulasi emosi sebelum perlakuan. Setelah intervensi teknik sinema edukasi diberikan kepada kelompok eksperimen, diikuti dengan pengukuran akhir (*posttest*) untuk melihat perubahan regulasi emosi.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

$$\frac{O_1 X O_2}{O_3 O_4}$$

Keterangan:

O_1 = Sebelum diberi perlakuan

O_3 = Sebelum diberi perlakuan

X = Eksperimen (Teknik Sinema Edukasi)

O_2 = Setelah diberi perlakuan

O_4 = Yang tidak diberi perlakuan

(Sugiyono, 2019, H, 75)

Desain ini memungkinkan peneliti untuk membandingkan efektivitas teknik sinema edukasi dengan data yang lebih objektif dan terukur. Pendekatan ini juga relevan untuk mendukung hasil penelitian yang memiliki dasar empiris kuat dalam mengevaluasi efektivitas teknik sinema edukasi.

C. Definisi Operasional Variabel

1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan bentukan dari dua kata, yaitu; *regulation* dan emotion. Secara bahasa *regulation* berarti *rule*, *order* (aturan) yang dapat diartikan secara bebas sebagai mengatur atau mengolah. Regulasi emosi adalah proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertugas untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi baik secara temporal maupun intensif dalam memenuhi tujuan tertentu. Ada tiga kata penting dalam pendefinisian regulasi emosi, yaitu; memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi emosi (Santoso, 2021).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

2. Teknik Sinema Edukasi

Sinema edukasi adalah metode terapi yang inovatif yang menggunakan media film dalam pembelajaran sehingga memunculkan reaksi emosional, serta sebagai sarana untuk pengembangan ide baru yang dihasilkan melalui pemahaman individu yang dapat diterapkan dalam kehidupan nyata (Fauzi & Setyawati,2021).

Sinema edukasi merupakan teknik modern yang digunakan baik secara individu maupun dalam kelompok dengan mengarah pada penggunaan film sebagai dukungan untuk proses pendidikan dan pengembangan diri individu (Terry, 2020).

D. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksnakan di SMK Negeri 2 Pangkep yang beralamat di Jl. Tonasa II, Samalewa, Bungoro, Kec. Pangkajene, Kab. Pangkajene dan Kepulauan. Pra penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2024 dan ditemukan ada beberapa siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah, sehingga perlu diberikan bantuan sedini mungkin.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek peneliti. Populasi penelitian menurut Sugiyono (2019:126) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas; subjek/objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 2 Pangkep.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

Tabel 3.1 Jumlah Siswa SMK Negeri 2 Pangkep

No.	Kelas	Jumlah Siswa
1.	XI DPB 1	23
2.	XI DPB 2	22
3.	XI PHT	35
4.	XI TKKR	36
5.	XI TO 1	35
6.	XI TO 2	35
7.	XI TO 3	36
8.	XI TO 4	34
9.	XI TO 5	36
10.	XI TO 6	34
11.	XI TP 1	35
12.	XI TP 2	34
13.	XI TP 3	32
	Jumlah	**427**

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili) (Sugiyono, 2019:127).

Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Menurut Sukwika (2023), rumus penentuan penarikan sampel paling sederhana adalah rumus ukuran sampling yang dikembangkan oleh Eliot M. Slovin dan Taro Yamane. Rumus yang dikembangkan oleh kedua praktisi tersebut memiliki

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

kemiripan secara formulasi. Bahkan, rumus Slovin banyak praktisi yang menganggap sebagai rumus yang kontroversial atau cacat karena terlalu banyak penyederhanaan. Kendati demikian, rumus Slovin inilah yang popular dan banyak peneliti masih menggunakan untuk keperluan penarikan ukuran sampel. Berikut Rumus Slovin:

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel yang dibutuhkan

N = Ukuran populasi

e = Margin of error (dalam desimal, misalnya 0,1 untuk 10%)

Dari jumlah populasi 427 siswa, 17% dari populasi tersebut sebanyak 33,821 responden. Maka yang diambil dalam penelitian ini dibulatkan menjadi sebanyak 34 siswa.

Tabel 3.2 Penyebaran Sampel Penelitian

No.	Kelas	Kelompok Eksperiment	Kelompok Kontrol	Rata-Rata Sampel
1.	XI DPB 1	17	-	17
2.	XI DPB 2	-	17	17
	Jumlah	**17**	**17**	**34**

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang diperlukan atau dipergunakan untuk mengumpulkan data. Instrumen berfungsi sebagai alat bantu dalam mengumpulkan data yang diperlukan. Menyusun instrumen pada dasarnya adalah menyusun alat evaluasi, karena mengevaluasi adalah memperoleh data

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran pelaksanaan teknik sinema edukasi dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMK Negeri 2 Pangkep

Berikut adalah jadwal pelaksanaan penerapan teknik sinema edukasi dalam meningkatkan regulasi emosi:

Tabel 4.1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian

No.	Hari/Tanggal	Kegiatan yang dilaksanakan
1.	Rabu, 23 Juli 2025	Pertemuan I : Kelompok 1 (08.50-09.20) Kelompok 2 (10.50-11.20) Penyebaran angket *pre test* pada sampel penelitian dan pembentukan *rapport*
2.	Kamis, 24 Juli 2025	Pertemuan II : Kelompok 1 (10.50-12.30) Melakukan bimbingan kelompok dengan menerapkan teknik sinema edukasi yaitu tahap pemberian stimulus: pemutaran film *Inside Out 2* dan diskusi film
3.	Rabu, 30 Juli 2025	Pertemuan III : Kelompok 1 (10.50-12.30) Melakukan bimbingan kelompok dengan menerapkan teknik sinema edukasi yaitu tahap implementasi teknik regulasi emosi dan refleksi.
4.	Kamis, 31 Juli 2025	Pertemuan IV : Kelompok 1 (08.50-09.35) Kelompok 2 (10.50-11.35) Melakukan bimbingan kelompok dengan menerapkan teknik sinema edukasi yaitu tahap pengembangan, uji coba komitmen edukasi dan pengisian angket *posttest* regulasi emosi.

Berdasarkan tabel jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian, langkah-langkah yang digunakan peneliti dalam penerapan teknik sinema edukasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

a. Pertemuan I

Hari/tanggal : Rabu, 23 Juli 2025

Waktu : 1x60 Menit

Kegiatan : Pengisian Instrumen *Pretest*

Tempat Layanan : Ruang Kelas (Kelompok 1 dan 2)

Pertemuan pertama diawali dengan salam, perkenalan diri oleh peneliti, serta penyampaian tujuan kegiatan. Peneliti membangun *rapport* dan suasana nyaman melalui *ice breaking* sederhana. Siswa diperkenalkan pada topik regulasi emosi dan pentingnya pengelolaan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, peneliti menyebarkan angket *pretest* regulasi emosi untuk mengetahui kondisi awal siswa sebelum mendapatkan intervensi sinema edukasi. Di akhir sesi, siswa dan peneliti bersepakat tentang jadwal pertemuan selanjutnya.

b. Pertemuan II

Hari, tanggal : Kamis, 24 Juli 2025

Waktu : 2x45 Menit

Pendekatan/Teknik : Bimbingan Kelompok

Tempat Layanan : Ruang Kelas (Kelompok 1)

Kegiatan dimulai dengan *ice breaking* dan *review* materi sebelumnya. Peneliti memutarkan film *Inside Out 2* sebagai media sinema edukasi. Siswa diminta mengamati, mencatat, dan memahami bagaimana karakter dalam film mengelola emosi. Setelah menonton, dilakukan diskusi kelompok mengenai pengalaman emosi tokoh dan keterkaitannya dengan pengalaman pribadi siswa. Siswa

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

menceritakan emosi yang paling berkesan selama menonton film. Pertemuan diakhiri dengan refleksi tertulis tentang apa yang mereka pelajari dari film tersebut.

c. Pertemuan III

Hari, tanggal : Rabu, 30 Juli 2025

Waktu : 2x45 Menit

Pendekatan/Teknik : Bimbingan Kelompok

Tempat layanan : Ruang Kelas (Kelompok 1)

Pertemuan ketiga diawali dengan *ice breaking*, menonton lanjutan film dan tanya jawab ringan. Kegiatan dilanjutkan dengan analisis karakter film dan diskusi mendalam tentang strategi regulasi emosi yang dapat diterapkan dalam kehidupan nyata. Siswa dilatih menerapkan teknik regulasi emosi seperti *positive self-talk, journaling*, dan latihan napas. Dilakukan simulasi atau *roleplay* bagaimana mengatur emosi dalam situasi nyata. Pertemuan diakhiri dengan refleksi diri dan penyampaian pengalaman pribadi tentang perubahan yang mulai dirasakan.

d. Pertemuan IV

Hari, tanggal : Kamis, 31 Juli 2025

Waktu : 2x45 Menit

Kegiatan : Pengisian Instrumen *Posttest*

Tempat layanan : Ruang Kelas (Kelompok 1 dan 2)

Pertemuan keempat bertujuan untuk memperkuat komitmen siswa dalam mengelola emosi. Kegiatan diawali dengan *ice breaking* bertema motivasi. Siswa menuliskan komitmen pribadi dalam bentuk "komitmen emosi sehat" dan membacanya di depan kelompok. Siswa juga membuat kartu afirmasi berisi kalimat

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

positif untuk diri sendiri. Selanjutnya, peneliti membagikan angket *posttest* untuk mengukur perubahan regulasi emosi setelah mendapatkan intervensi. Kegiatan diakhiri dengan apresiasi terhadap usaha siswa dan penutupan dengan sesi foto bersama.

Berdasarkan hasil pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik sinema edukasi selama empat kali pertemuan, terdapat perubahan positif dalam kemampuan regulasi emosi siswa SMK. Hal ini terlihat dari:

1. Keterlibatan aktif siswa dalam setiap sesi diskusi dan simulasi.
2. Meningkatnya kesadaran siswa terhadap pentingnya mengenali dan mengatur emosi.
3. Adanya peningkatan kemampuan siswa dalam mengekspresikan dan mengelola emosi secara lebih sehat yang terlihat dari refleksi tertulis dan diskusi kelompok.
4. Hasil *posttest* menunjukkan adanya perbedaan skor regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi.
5. Penerapan film *Inside Out 2* sebagai media sinema edukasi terbukti efektif dalam membangkitkan kesadaran emosional siswa, memberikan gambaran nyata tentang pengelolaan emosi, dan menjadi alat refleksi yang kuat untuk siswa dalam memahami emosi mereka sendiri.

Hasil ini sejalan dengan teori regulasi emosi yang menyatakan bahwa pengalaman emosional yang terarah dan disertai dengan refleksi diri dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengatur emosinya. Melalui teknik

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

sinema edukasi, siswa mendapatkan simulasi pengalaman emosional yang kaya dan mendalam.

Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 8 Juli - 8 Agustus 2025.

2. Gambaran penerapan sebelum dan sesudah teknik sinema edukasi dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMK Negeri 2 Pangkep

a. Hasil Angket

1) Angket Sebelum dan Setelah Perlakuan

Data hasil penelitian tentang perilaku kejenuhan siswa di SMK Negeri 2 Pangkep sebelum dan setelah mengikuti teknik sinema edukasi untuk membantu meningkatkan regulasi emosi siswa, di sajikan secara lengkap pada table 4.2.

Tabel 4.2 Hasil Analisis Statistik Angket Regulasi Emosi Siswa

Statistics					
		Pretes Eksperimen	**Posttes Ekperimen**	**Pretes Kontrol**	**Posttes Kontrol**
N	**Valid**	17	17	17	17
	Missing	0	0	0	0
Mean		63.41	141.24	100.59	109.18
Std. Error of Mean		.374	.745	1.040	1.910
Median		63.00	141.00	101.00	111.00
Mode		63[a]	138	98	111
Std. Deviation		1.543	3.073	4.287	7.876
Variance		2.382	9.441	18.382	62.029
Range		5	10	18	33
Minimum		61	137	92	92
Maximum		66	147	110	125
Sum		1078	2401	1710	1856

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Sumber: SPSS version 25.0 for Windows

Dari data di *pretest* di tujukkan oleh 17 siswa kelas eksperimen dan 17 siswa kelas kontrol tersebut bahwa jumlah skor angket adalah eksperimen 1078, kontrol

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

1710, nilai rata-rata (*mean*) eksperimen 63,41, kontrol 100,59, nilai tengah (*median*) yang di peroleh adalah eksperimen 63,00, kontrol 101,00, nilai yang paling sering muncul (*modus*) adalah eksperimen 63, kontrol 98, nilai tertinggi eksperimen 66, kontrol 110 dan nilai terendah eksperimen 61, kontrol 92, simpangan baku (*standar deviasi*) adalah eksperimen 1,53, kontrol 4,28 dan angka yang menunjukkan seberapa besar penyebaran data (*variansi*) eksperimen 2,382, kontrol 18,382 yang menandakan bahwa sebara data normal.

Dari data di *posttest* di tujukkan oleh 17 siswa kelas eksperimen dan 17 siswa kelas kontrol tersebut bahwa jumlah skor angket adalah eksperimen 2401, kontrol 1856, nilai rata-rata (*mean*) eksperimen 141,24, kontrol 109,18, nilai tengah (*median*) yang di peroleh adalah eksperimen 141,00, kontrol 111,00, nilai yang paling sering muncul (*modus*) adalah eksperimen 138, kontrol 111, nilai tertinggi eksperimen 147, kontrol 125 dan nilai terendah eksperimen 137, kontrol 92, simpangan baku (*standar deviasi*) adalah eksperimen 3.07, kontrol 7,87 dan angka yang menunjukkan seberapa besar penyebaran data (*variansi*) eksperimen 9,441, kontrol 62,029 yang menandakan bahwa sebaran data normal.

2) Persentase hasil angket

Persentase digunakan untuk mengukur frekuensi dan besar frekuensi sebaran setiap kategori kemampuan regulasi emosi sebelum dan setelah penerapan tekniksinema edukasi. Hasil angket setelah diberi skor, dikategorikan dan dipersentasekan sebagai berikut:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini mengenai Efektivitas teknik sinema edukasi dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMK Negeri 2 Pangkep, dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran pelaksanaan teknik sinema edukasi melalui layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMK Negeri 2 Pangkep menunjukkan proses pelaksanaan yang terstruktur dan sistematis. Kegiatan dilakuakan dengan 4 kali pertemuan yaitu: 1) Pembentukan rapport dan penyebaran angket *pretest* regulasi emosi sebagai pengukuran awal; 2) Pemberian stimulus melalui pemutaran film *Inside Out 2* dan diskusi terarah mengenai pengelolaan emosi; 3) Pelatihan strategi regulasi emosi seperti *positive self-talk*, *journaling*, dan teknik pernapasan melalui simulasi dan *roleplay*; dan 4) Penguatan komitmen siswa untuk mengelola emosi, diikuti pengisian angket *posttest*. Selama seluruh tahapan tersebut, keterlibatan siswa terlihat semakin meningkat, baik dalam bentuk partisipasi aktif, kehadiran, maupun keberanian mengungkapkan pengalaman pribadi.
2. Gambaran penerapan sebelum dan sesudah teknik sinema edukasi dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMK Negeri 2 Pangkep, hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan yang sangat signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi siswa setelah mengikuti intervensi. Sebelum perlakuan, sebagian besar siswa berada pada kategori sangat rendah dan rendah.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

Setelah melalui rangkaian kegiatan sinema edukasi, naik ke kategori tinggi dengan peningkatan yang mencolok. Sementara itu, siswa pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan hanya menunjukkan perubahan yang sangat kecil sehingga tetap berada pada kategori yang rendah dan sedang. Temuan ini memperlihatkan bahwa teknik sinema edukasi berpengaruh positif terhadap pemahaman, kesadaran, dan keterampilan siswa dalam mengenali dan mengelola emosi mereka.

3. Teknik sinema edukasi efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMK Negeri 2 Pangkep. Keseluruhan hasil observasi, angket, dan analisis statistik memperkuat bukti bahwa teknik sinema edukasi efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa. Melalui media film, siswa tidak hanya memperoleh gambaran nyata tentang dinamika emosi, tetapi juga mendapat kesempatan untuk merefleksikan pengalaman pribadi serta berlatih menerapkan strategi pengelolaan emosi secara langsung. Hasil uji statistik (uji-t dan n-gain) memperlihatkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan regulasi emosi yang signifikan pada kategori “efektif”, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan berarti pada kategori “tidak efektif”. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik sinema edukasi efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa**.**

Hal ini menjadikan sinema edukasi sebagai pendekatan yang relevan dan menarik untuk membantu remaja mengembangkan keterampilan emosionalnya, sehingga mendukung kesejahteraan psikologis dan keberhasilan belajar mereka di sekolah. Dengan demikian, teknik sinema edukasi melalui layanan bimbingan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

kelompok dapat direkomendasikan sebagai metode yang menarik, efektif, dan aplikatif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa di tingkat SMK.

B. Saran

Berdasarkan simpulan diatas maka dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Siswa, diharapka sisa dapat mengaplikasikan strategi regulasi emosi yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. Memanfaatkan film atau media visual lainnya sebagai sarana refleksi diri dan pembelajaran emosi
2. Bagi Guru, dapat memanfaatkan teknik sinema edukasi sebagai media pembelajaran dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi, empati, dan keterampilan sosial siswa. Memilih film yang sesuai dengan usia dan kebutuhan siswa agar pesan yang disampaikan mudah dipahami dan diinternalisasi.
3. Bagi Sekolah, mampu engintegrasikan program bimbingan kelompok berbasis sinema edukasi ke dalam program layanan konseling sekolah secara rutin. Menyediakan fasilitas dan waktu khusus bagi siswa untuk mengikuti kegiatan pengembangan keterampilan emosional.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya, agar dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan diharapkan dapat menginisiasi atau menggagas kajian lanjutan dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar atau pada jenjang pendidikan yang berbeda untuk menguji konsistensi hasil penelitian. Mengembangkan variasi media sinema edukasi, termasuk film dokumenter, animasi edukatif, atau serial pendek yang relevan dengan topik regulasi emosi.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

DAFTAR PUSTAKA

Ahfadzi, Y. F., Bariyyah. K., & Soejanto, L. T. (2023). Pengembangan Panduan Bimbingan Klasikal Teknik Sinema Edukasi Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Indonesian Journal of School Counseling*. 8(1). 50-58.

Dinata, W. C., Rahman, D. H., & Indreswari, H. (2021). Pengembangan Panduan Sinema Edukasi dengan Model Blended Learning untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Buletin Konseling Inovatif*, 1(2), 83–89. https://doi.org/10.17977/um059v1i22021p83-89.

Fauzi, I., & Setyawati, S. P. (2021). Sinema Edukasi Untuk Memperkuat Perilakusopan Santun Siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, *1*, 248-251.

Gross, J. J. (2014). *Handbook Of Emotion Regulation*. New York, London: The Gulford Press.

Gross, J.J. & Thompson, R. A. (2006). *Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.

Hariyadi, S., Wijayanti, P., & Herdiyanto, R. H. A. (2019). Hambatan Cinema Therapy sebagai Layanan Konseling di Sekolah. *BRILIANT: Jurnal Riset dan Konseptual,* 4(3), 266–273. https://doi.org/10.28926/briliant.v3i4.324.

Hasmarlin, H. & Hirmaningsih. (2019). Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan. *Jurnal Perempuan, Agama dan Jender.* 18(1), 87-95. http://dx.doi.org/10.24014/marwah.v18i1.6525.

Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, *15*(2), 148-156. http://dx.doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740.

Imanuel, D., Wijaya, L. S., Nugroho, B., Poek Xin Pei, A. S., Petrosmand, E., Kunady, K. J., Sonatha, K. A. P., Prisciella, E. R., & Suryadi, D. (2024). Efektivitas cinema therapy dalam regulasi emosi pada usia remaja di Panti Asuhan X di Jakarta. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 5(4), 4645–4652. https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i4.4252.

Iryani, I., & Suriatie, M. (2021). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sinema Edukasi Untuk Meningkatkan Kesadaran Multikultural Siswa Kelas XI Di SMA Isen Mulang Palangka Raya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*. 1(2). 31-36.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

Kementerian Kesehatan RI. (2024). Remaja 10-18 Tahun. Retrieved September 30, 2024, from Kementerian Kesehatan RI website: https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja.

Khairinal. (2016*). Menyusun: Proposal Skripsi, Tesis dan Disertasi*. Jambi: Salim Media Indonesia.

Khairunnisa., Nurmaya, A., & Purnamasari, S. S. (2021). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Sinema Edukasi Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Peserta Didik. Jurnal bimbingan dan konseling. 5(2), 218-224. https://doi.org/10.26539/teraputik.52720.

Laila. (2024). "*Mengenal Regulasi Emosi : Cara dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental*." Gramedia, https://www.gramedia.com/best-seller/regulasiemosi/?srsltid=AfmBOopWnCln5Lpye5h02UZcYQAKLcamV5VIhn5rXRavfpnydVYMeFN. 15 Maret 2024.

Nabila, D., & Ariyanto, R. D. (2022). Sinema Edukasi : Sebuah Gagasan Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMA Melalui Tayangan Film. *Prosiding*, Disajikan dalam Seminar Pendidikan dan Pembelajaran "Strategi Menghadapi Sistem Pendidikan Pasca Pandemi Covid-19 Untuk Generasi Indoneisa yang unggul dan Tangguh" Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Niemiec, R. M. (2020). Character strengths cinematherapy: Using movies to inspire change, meaning, and cinematic elevation. *Journal of Clinical Psychology*, 76(8), 1447–1462.

Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar. E. F. (2024). Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematik. *Jurnal Psikologi*. 1(4), 1-10. ttps://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598.

Rahmansyah, H., & Affandi, G. R. (2023). Overview of Emotion Regulation in Vocational High School Students in Surabaya. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, *8*(1), 10-21070. https://doi.org/10.21070/psikologia.v9i0.1704.

Ramadhani, P. R. (2021). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kepribadian Hardiness Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Di Lapas Kelas 1 Semarang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universias Semarang Semarang.

Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 33–46. https://doi.org/https://doi.org/10.36873/jph.v16i2.

Santoso, D, A. (2021). *Mengontrol Emosi Menjadi Seni*. CV. Global Aksara Pres.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

Saputra, M. A. R., Indreswari, H., Rahman, D. H. (2022). Pengembangan Panduan Teknik Sinema Edukasi untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*. 2(5), 460-470. https://doi.org/10.17977/um065v2i52022p460-470.

Sari, A. P. K., Prihartanti, N., & Uyun, Z. (2020). Teknik Sinema Edukasi untuk Meningkatkan Empati pada Siswa SMP Pelaku Perundungan. Jurnal Psikologi. 4(1), 39-48. https://doi.org/10.36341/psi.v4i1.1284.

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sukwika, T. (2023). Menentukan Populasi dan Sampling. Metode Penelitian (Dasar Praktik dan Penerapan Berbasis ICT). 159-173

Terry, A. A. (2020). Penerapan Sinema Edukasi untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Buduran Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA*. 11(1), 75–82. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article /view/31901.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

Lampiran 15 Dokumentasi

Meminta izin kepada kepala TU untuk melakukan penelitian



Pertemuan Pertama

Menyebarkan angket pre-test sampel penelitian





Pertemuan Kedua

Pelaksanaan Teknik Sinema Edukasi dan Pemberian Stimulan





Pertemuan Ketiga

Implementasi Teknik Sinema Edukasi dan *Self-Reflection*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q

RIWAYAT HIDUP



Shofiah, Lahir di pangkajene pada tanggal 18 April 2003 dari pasangan Bapak Kamaruddin dan Ibu Bayani merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Penulis tinggal di Tala-Tala, Kecamatan Minasatene, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, Provinsi Sulawesi Selatan. Suku/Kewarganegaraan (Bugis Makassar/Indonesia). Penulis pertama kali menempuh pendidikan tepat pada umur 6 tahun Di sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 21 Maleleng tahun 2009 dan selesai pada tahun 2015, dan pada tahun yang sama penulis melanjutkan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 1 Minasatene dan selesai pada tahun 2018, penulis melanjutkan pada jenjang berikutnya di Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Negeri 20 Pangkep mengambil jurusan IPA pada tahun 2018 dan selesai pada tahun 2021. Pada tahun 2021 penulis terdaftar pada salah satu sekolah tinggi swasta di STKIP Andi Matappa Jurusan Ilmu Pendidikan dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Berkat petunjuk dan pertolongan Allah SWT, usaha dan disertai doa dari kedua orang tua dalam menjalani aktivitas akademik di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa. Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan skripsi yang berjudul **"Efektivitas Teknik Sinema Edukasi Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMK Negeri 2 Pangkep".**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/H3TOEprC53mqM58JG__n3Q