

EFEKTIVITAS TEKNIK GROUNDING TERHADAP REGULASI EMOSI DAN TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA DI SMK NEGERI 5 PEKANBARU

Marshyanda Yuni Sihombing, Fitry Erlin, Afrida Sriyani Harahap, Ifon Driposwana Putra

Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email Korespondensi: marshyandasihombing@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial sehingga remaja rentan mengalami berbagai permasalahan kesehatan mental, salah satunya kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik grounding terhadap regulasi emosi dan tingkat kecemasan pada siswa di SMK Negeri 5 Pekanbaru. Penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan rancangan pretest-posttest control group design. Sampel berjumlah 424 responden yang terdiri atas 212 responden kelompok intervensi dan 212 responden kelompok kontrol. Data dikumpulkan menggunakan Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) dan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), kemudian dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test dan Mann-Whitney U Test dengan $\alpha=0,05$. Pada kelompok intervensi, rata-rata skor kecemasan menurun dari $6,79 \pm 2,525$ menjadi $3,77 \pm 1,289$ ($p=0,000$), sedangkan skor regulasi emosi meningkat dari $37,35 \pm 4,773$ menjadi $47,83 \pm 5,685$ ($p=0,000$). Pada kelompok kontrol, perubahan kecemasan tidak bermakna ($p=0,225$), sedangkan regulasi emosi mengalami perubahan kecil namun signifikan secara statistik ($p=0,012$). Uji Mann-Whitney menunjukkan perbedaan perubahan tingkat kecemasan ($p=0,000$) dan regulasi emosi ($p=0,000$) antara kedua kelompok. Teknik grounding efektif menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMK Negeri 5 Pekanbaru.

Kata kunci: Teknik Grounding, Regulasi Emosi, Tingkat Kecemasan, Remaja, Siswa

ABSTRACT

Adolescence is a developmental period characterized by physical, psychological, and social changes, making adolescents vulnerable to various mental health problems, particularly anxiety. This study aimed to determine the effectiveness of the grounding technique on emotion regulation and anxiety levels among students at SMK Negeri 5 Pekanbaru. A quasi-experimental design using a pretest-posttest control group design was employed. The sample consisted of 424 respondents, including 212 students in the intervention group and 212 in the control group. Data were collected using the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) and Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), and analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test and Mann-Whitney U Test at $\alpha=0.05$. In the intervention group, the mean anxiety score

decreased from 6.79 ± 2.525 to 3.77 ± 1.289 ($p=0.000$), while the mean emotion regulation score increased from 37.35 ± 4.773 to 47.83 ± 5.685 ($p=0.000$). In the control group, anxiety did not change significantly ($p=0.225$), whereas emotion regulation showed a small but statistically significant change ($p=0.012$). The Mann–Whitney U Test showed significant differences in changes in anxiety ($p=0.000$) and emotion regulation ($p=0.000$) between the intervention and control groups. The grounding technique was effective in reducing anxiety levels and improving emotion regulation among students at SMK Negeri 5 Pekanbaru.

Keywords: Grounding Technique, Emotion Regulation, Anxiety, Adolescents, Students.

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan pengalaman psikologis yang umum dan kompleks, ditandai oleh perasaan takut, cemas, dan khawatir terhadap situasi yang dianggap mengancam. Gejala kecemasan dapat muncul dalam bentuk gelisah hingga manifestasi fisik seperti jantung berdebar dan peningkatan tekanan darah (Siregar, 2022; Setiawati et al., 2024).

Menurut WHO (2023), sekitar 301 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan. Remaja termasuk kelompok yang rentan karena menghadapi perubahan fisik, psikologis, sosial, dan tuntutan lingkungan. Di Indonesia, masalah kesehatan mental pada remaja juga menjadi perhatian, sedangkan penelitian di Pekanbaru menunjukkan adanya kecemasan sosial pada remaja dalam kategori sedang hingga tinggi (Wulandari, 2024; Ulfa, 2025).

Dalam konteks pendidikan, kecemasan dapat berkaitan dengan tuntutan akademik, kesulitan belajar, evaluasi, dan tekanan sosial. Kecemasan akademik dapat mengganggu konsentrasi, motivasi, dan kesiapan siswa mengikuti pembelajaran maupun ujian (Empati & Listiara, 2015; Herawati et al., 2023). Kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu aspek yang penting karena individu yang mampu mengelola emosinya dengan lebih adaptif cenderung lebih mampu menghadapi tekanan psikologis (Aldao et al., 2010).

Regulasi emosi merupakan proses individu dalam memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi pengalaman maupun ekspresi emosional. Dalam Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), regulasi emosi diukur melalui dua strategi, yaitu Cognitive Reappraisal dan Expressive Suppression (Gross, 1998; Gross & John, 2003). Intervensi yang berfokus pada keterampilan regulasi emosi juga telah dilaporkan dapat membantu menurunkan kecemasan pada remaja (Catur et al., 2022; Eadeh et al., 2021).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah teknik grounding. Teknik ini membantu individu memusatkan perhatian pada kondisi saat ini dengan melibatkan pengalaman sensorik. Grounding 5-4-3-2-1 mengarahkan individu untuk mengenali lima hal yang dilihat, empat hal yang dirasakan melalui sentuhan, tiga hal yang didengar, dua hal yang dicium, dan satu hal yang dirasakan melalui pengecap. Pendekatan tersebut dapat membantu mengalihkan perhatian dari pikiran yang memicu kecemasan menuju pengalaman saat ini (Yonaevy et al., 2024; Lesmana, 2024).

Studi pendahuluan di SMK Negeri 5 Pekanbaru pada 30 April 2026 terhadap enam siswa menunjukkan tiga siswa tidak mengalami kecemasan, dua siswa mengalami kecemasan ringan, dan satu siswa mengalami kecemasan sedang berdasarkan skor GAD-7. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan masih ditemukan pada siswa dan diperlukan strategi yang mudah diterapkan untuk membantu pengelolaan emosi dan kecemasan.

Beberapa penelitian telah menunjukkan manfaat teknik grounding dalam menurunkan kecemasan, tetapi penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas teknik grounding terhadap regulasi emosi dan tingkat kecemasan pada siswa SMK Negeri 5 Pekanbaru masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas teknik

grounding terhadap regulasi emosi dan tingkat kecemasan pada siswa di SMK Negeri 5 Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experiment dan rancangan pretest-posttest control group design. Penelitian dilaksanakan pada siswa kelas XI di SMK Negeri 5 Pekanbaru. Jumlah responden sebanyak 424 siswa, terdiri atas 212 responden kelompok intervensi dan 212 responden kelompok kontrol.

Instrumen penelitian terdiri atas Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) untuk mengukur tingkat kecemasan dan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) untuk mengukur regulasi emosi. ERQ mencakup dua dimensi, yaitu Cognitive Reappraisal yang terdiri dari enam item dan Expressive Suppression yang terdiri dari empat item. Teknik grounding diberikan menggunakan SOP grounding sensorik 5-4-3-2-1.

Prosedur penelitian meliputi pengukuran pretest, pemberian intervensi teknik grounding pada kelompok intervensi, dan pengukuran posttest menggunakan instrumen yang sama. Teknik grounding diberikan kepada kelompok intervensi sebanyak dua sesi, masing-masing sekitar 15–30 menit. Kelompok kontrol tidak diberikan teknik grounding selama periode penelitian.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik dan distribusi data. Uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk menunjukkan data tidak berdistribusi normal sehingga analisis perubahan pretest-posttest dalam kelompok menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test, sedangkan perbedaan perubahan antara kelompok intervensi dan kontrol dianalisis menggunakan Mann–Whitney U Test. Tingkat kemaknaan yang digunakan adalah $\alpha=0,05$.

HASIL PENELITIAN

Penelitian melibatkan 424 siswa kelas XI, dengan jumlah yang sama pada kelompok intervensi dan kontrol. Karakteristik responden berdasarkan umur dan jenis kelamin disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Intervensi n (%)	Kontrol n (%)	Total
Umur 15 tahun	18 (8,5)	39 (18,4)	57
16 tahun	144 (67,9)	119 (56,1)	263
17 tahun	46 (21,7)	51 (24,1)	97
18 tahun	3 (1,4)	3 (1,4)	6
19 tahun	1 (0,5)	0 (0,0)	1
Jenis kelamin laki-laki	145 (68,4)	150 (70,8)	295
Jenis kelamin perempuan	67 (31,6)	62 (29,2)	129
Total	212 (100,0)	212 (100,0)	424

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berusia 16 tahun sebanyak 263 siswa (62,0%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 295 siswa (69,6%). Masing-masing kelompok terdiri atas 212 responden (50,0%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan Berdasarkan Kategori GAD-7

Kategori	Intervensi Pre n (%)	Intervensi Post n (%)	Kontrol Pre n (%)	Kontrol Post n (%)
Tidak ada kecemasan	39 (18,4)	152 (71,7)	28 (13,2)	28 (13,2)
Kecemasan ringan	141 (66,5)	60 (28,3)	154 (72,6)	154 (72,6)
Kecemasan sedang	31 (14,6)	0 (0,0)	30 (14,2)	30 (14,2)
Kecemasan berat	1 (0,5)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)
Total	212 (100,0)	212 (100,0)	212 (100,0)	212 (100,0)

Pada kelompok intervensi, kategori tidak ada kecemasan meningkat dari 39 siswa (18,4%) pada pretest menjadi 152 siswa (71,7%) pada posttest, sedangkan kecemasan sedang dan berat tidak lagi ditemukan pada posttest. Pada kelompok kontrol, distribusi kategori kecemasan relatif tidak berubah.

Tabel 3. Perubahan Skor Kecemasan dan Regulasi Emosi

Variabel	Kelompok	Pretest Mean $\pm$ SD	Posttest Mean $\pm$ SD	Wilcoxon p
Tingkat kecemasan (GAD-7)	Intervensi	6,79 $\pm$ 2,525	3,77 $\pm$ 1,289	0,000
Tingkat kecemasan (GAD-7)	Kontrol	7,11 $\pm$ 2,357	7,14 $\pm$ 2,326	0,225
Regulasi emosi	Intervensi	37,35 $\pm$ 4,773	47,83 $\pm$ 5,685	0,000
Regulasi emosi	Kontrol	38,43	38,88	0,012

Pada kelompok intervensi terjadi penurunan rata-rata skor kecemasan sebesar 3,02 poin dan peningkatan rata-rata skor regulasi emosi sebesar 10,48 poin. Uji Wilcoxon menunjukkan perubahan yang bermakna pada kedua variabel ($p=0,000$). Pada kelompok kontrol, kecemasan tidak berubah secara bermakna ($p=0,225$), sedangkan regulasi emosi menunjukkan perubahan yang kecil namun signifikan secara statistik ($p=0,012$).

Tabel 4. Perbedaan Perubahan Skor antara Kelompok Intervensi dan Kontrol

Variabel	Kelompok	N	Mean Rank	Z	p-value
Delta GAD	Intervensi	212	288,50	-14,089	0,000
	Kontrol	212	136,50		
Delta Cognitive Reappraisal	Intervensi	212	307,62	-16,980	0,000
	Kontrol	212	117,38		
Delta Expressive Suppression	Intervensi	212	243,34	-5,648	0,000
	Kontrol	212	181,66		

Uji Mann–Whitney menunjukkan terdapat perbedaan perubahan tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kontrol ($p=0,000$), dengan Mean Rank masing-masing 288,50 dan 136,50. Perubahan Cognitive Reappraisal juga berbeda bermakna ($p=0,000$), dengan Mean Rank 307,62 pada kelompok intervensi dan 117,38 pada kelompok kontrol. Pada Expressive Suppression, terdapat perbedaan perubahan yang bermakna ($p=0,000$), dengan Mean Rank 243,34 dan 181,66.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik grounding efektif menurunkan tingkat kecemasan pada siswa. Rata-rata skor GAD-7 pada kelompok intervensi menurun dari 6,79 menjadi 3,77 dan hasil Wilcoxon menunjukkan $p=0,000$. Sebaliknya, kelompok kontrol mengalami perubahan rata-rata dari 7,11 menjadi 7,14 dengan $p=0,225$. Perbedaan perubahan antara kedua kelompok juga bermakna berdasarkan Mann–Whitney ($p=0,000$). Temuan ini menunjukkan bahwa penurunan kecemasan lebih menonjol pada kelompok yang memperoleh intervensi.

Teknik grounding 5-4-3-2-1 membantu siswa memusatkan perhatian pada pengalaman sensorik yang sedang berlangsung. Dengan mengarahkan perhatian pada apa yang dilihat, dirasakan, didengar, dicium, dan dirasakan melalui pengecapan, siswa dapat mengurangi keterpusatan perhatian pada pikiran yang memicu kecemasan. Hasil ini sejalan dengan Yonaevy et al. (2024) yang melaporkan penurunan kecemasan setelah pemberian teknik grounding pada remaja. Temuan tersebut juga sesuai dengan kajian bahwa intervensi psikologis dan regulasi emosi dapat membantu menurunkan gejala kecemasan pada remaja (Baker et al., 2021; Eadeh et al., 2021).

Pada regulasi emosi, kelompok intervensi mengalami peningkatan skor rata-rata dari 37,35 menjadi 47,83 dengan $p=0,000$. Perubahan Cognitive Reappraisal menjadi komponen penting dalam hasil ini. Skor CR meningkat dari $22,50 \pm 3,50$ menjadi $31,08 \pm 2,65$, atau meningkat 8,58 poin, dengan $p=0,000$. Uji Mann–Whitney juga menunjukkan perbedaan perubahan CR yang bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol ($p=0,000$). Temuan ini mendukung penelitian Pedrini et al. (2022) bahwa intervensi berbasis sekolah dapat membantu meningkatkan keterampilan regulasi emosi pada remaja.

Teknik grounding tidak secara langsung mengajarkan Cognitive Reappraisal, tetapi dapat membantu menciptakan kondisi awal yang lebih tenang dan meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman saat ini. Kondisi tersebut dapat memberi kesempatan kepada siswa untuk mengenali respons emosional sebelum memberikan respons terhadap situasi yang dihadapi. Dengan demikian, peningkatan CR dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai perubahan kecenderungan penggunaan strategi penilaian ulang kognitif setelah intervensi, bukan sebagai bukti bahwa seluruh perubahan regulasi emosi hanya disebabkan oleh grounding.

Expressive Suppression pada kelompok intervensi juga mengalami perubahan signifikan, dari $14,84 \pm 2,85$ menjadi $16,75 \pm 3,56$ ($p=0,000$), dan perubahan antara kelompok berbeda bermakna berdasarkan Mann–Whitney ($p=0,000$). Namun, peningkatan skor ES tidak boleh langsung ditafsirkan sebagai peningkatan regulasi emosi yang lebih baik. Dalam ERQ, skor ES yang lebih tinggi menunjukkan kecenderungan lebih besar menggunakan strategi menekan atau menyembunyikan ekspresi emosi. Oleh karena itu, hasil ini lebih tepat dipahami sebagai perubahan penggunaan strategi Expressive Suppression setelah intervensi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa teknik grounding berhubungan dengan penurunan kecemasan dan perubahan strategi regulasi emosi pada siswa. Penggunaan kelompok kontrol memperkuat interpretasi bahwa perubahan pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan perubahan yang terjadi tanpa intervensi. Meskipun demikian, desain quasi

eksperimen tanpa randomisasi dan penggunaan instrumen self-report tetap menjadi keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil.

KESIMPULAN

Teknik grounding efektif menurunkan tingkat kecemasan pada siswa SMK Negeri 5 Pekanbaru. Kelompok intervensi mengalami penurunan skor kecemasan dari $6,79 \pm 2,525$ menjadi $3,77 \pm 1,289$ dengan $p=0,000$, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang bermakna ($p=0,225$).

Teknik grounding efektif meningkatkan regulasi emosi pada siswa. Skor regulasi emosi kelompok intervensi meningkat dari $37,35 \pm 4,773$ menjadi $47,83 \pm 5,685$ dengan $p=0,000$. Perubahan Cognitive Reappraisal juga menunjukkan peningkatan yang bermakna, sedangkan Expressive Suppression mengalami perubahan signifikan yang perlu ditafsirkan sesuai arah konstruk ERQ.

Uji Mann–Whitney menunjukkan perbedaan perubahan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol pada tingkat kecemasan, Cognitive Reappraisal, dan Expressive Suppression (masing-masing $p=0,000$). Dengan demikian, teknik grounding dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu pengelolaan kecemasan dan regulasi emosi siswa.

SARAN

Sekolah diharapkan meningkatkan program promotif dan preventif kesehatan mental, termasuk edukasi kesehatan mental dan pengelolaan stres.

Guru BK dapat mempertimbangkan teknik grounding sebagai salah satu alternatif pendamping untuk membantu siswa mengelola kecemasan dan emosi sesuai kondisi siswa.

Profesi keperawatan, khususnya keperawatan komunitas dan jiwa, dapat memanfaatkan teknik grounding sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan randomisasi apabila memungkinkan, melibatkan responden yang lebih beragam, serta mempertimbangkan durasi dan frekuensi intervensi yang lebih optimal dan melakukan follow-up untuk menilai keberlanjutan efek.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, A., Nolen-Hoeksima, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Aulia, N., & Rusman, A. A. (2025). Reducing Social Anxiety in Adolescents: The Efficacy of Group Counseling with Grounding Techniques. 6(3), 1168–1183.
- Baker, H. J., Lawrence, P. J., Karalus, J., Creswell, C., & Waite, P. (2021). The Effectiveness of Psychological Therapies for Anxiety Disorders in Adolescents: A Meta-Analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 24(4), 765–782. <https://doi.org/10.1007/s10567-021-00364-2>
- Catur, W., Pati, B., Sirajuddin, M. S., & Apriawal, J. (2022). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Kecemasan pada Remaja di Kabupaten Konawe (SMAN 1 Anggaberu). 3(1), 22–27.
- Eadeh, H. M., Breaux, R., & Nikolas, M. A. (2021). A meta-analytic review of emotion regulation focused psychosocial interventions for adolescents. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 24(4), 684–706. <https://doi.org/10.1007/s10567-021-00362-4>

- Empati, J., & Listiara, A. (2015). Self-Regulated Learning dan Kecemasan Akademik pada Siswa SMK. 4(4), 144–149.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Herawati, I., Makhmudah, U., & Suryawati, C. T. (2023). Hubungan antara Self-Regulated Learning dengan Kecemasan Akademik Siswa. 7(1).
- Lesmana, G. (2024). Pelatihan Pengelolaan Stres Melalui Teknik Grounding Berbasis Alat Indera. 9.
- Pedrini, L., Meloni, S., Lanfredi, M., & Rossi, R. (2022). School-based interventions to improve emotional regulation skills in adolescent students: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 94(8), 1051–1067. <https://doi.org/10.1002/jad.12090>
- Setiawati, N. A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., & Noviandina, N. (2024). Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres pada Remaja: Kajian Sistemik. 1–14.
- Siregar, S. A. (2022). Psikologi kecemasan memahami dan mengelola gejala kecemasan. 1–11.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Lowe, B. (2016). A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Ulfa, F. (2025). Kecemasan Sosial dan Problematic Internet Use pada Remaja Pengguna Media Sosial. 4(1), 27–39.
- Wulandari, dkk. (2024). Abstrak Bahasa Inggris. 72. 12(2), 72–87.
- Yonaevy, U., Prananingrum, R., & Surakarta, K. (2024). Teknik Grounding untuk Mengurangi Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 2(4), 347–351.
- Yonaevy, U., Wahyuni, E. S., & Syarifah, S. (2025). Edukasi Manajemen Stres untuk Generasi Z: Strategi Mengatasi Burnout di Lingkungan Akademik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(5), 200–205.
- WHO. (2023). Global report on anxiety disorders: Trends during the COVID-19 pandemic. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>