ABSTRAK

Skripsi dengan judul "Efektivitas Pemberian Informasi Berbantu Aplikasi Oky Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Masa PMS SMPN 1 Sumbergempol" ini ditulis oleh Friska Salsabila Ainunisa, NIM. 1860306221010, dengan pembimbing Sri Ajeng Kusumaningrum. M.Pd.

Kata kunci: Bimbingan Kelompok, Aplikasi OKY, Regulasi Emosi, *Premenstrual Syndrome* (PMS).

Premenstrual Syndrome (PMS) yang dialami remaja putri kerap menimbulkan gejala fisik dan emosional yang mengganggu regulasi emosi, konsentrasi belajar, serta relasi sosial di sekolah. Hasil screening terhadap 71 siswi SMPN 1 Sumbergempol menunjukkan 40 siswi (56,34%) mengalami gejala PMS, sementara bimbingan dan konseling di sekolah tersebut belum memanfaatkan media digital interaktif untuk menangani persoalan ini. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas bimbingan kelompok pemberian informasi berbantuan Aplikasi OKY dalam meningkatkan regulasi emosi siswi pada masa PMS. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one-group pretest-posttest*, melibatkan 40 siswi yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan hasil screening PMS. Data dikumpulkan menggunakan angket regulasi emosi yang disusun berdasarkan teori Thompson, mencakup aspek memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi emosi, kemudian dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dan uji N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor rata-rata regulasi emosi dari 68,50 pada pretest menjadi 78,03 pada posttest, dengan nilai Z sebesar -4,880 dan signifikansi $p<0,001$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Analisis N-Gain menunjukkan nilai sebesar 0,405 yang tergolong kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok pemberian informasi berbantuan Aplikasi OKY efektif meningkatkan regulasi emosi siswi pada masa PMS, meskipun tingkat efektivitasnya belum mencapai kategori tinggi. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain quasi-eksperimen dengan kelompok kontrol, menambah intensitas sesi khususnya pada aspek evaluasi emosi, serta melakukan pengukuran tindak lanjut untuk memastikan keberlanjutan efektivitas intervensi.

ABSTRACT

This thesis entitled "The Effectiveness through Information-Giving Technique Assisted by the OKY Application in Improving Emotion Regulation during the PMS Period among Students of SMPN 1 Sumbergempol" was written by Friska Salsabila Ainunisa, Student ID 1860306221010, under the supervision of Sri Ajeng Kusumaningrum, M.Pd.

Keywords: *Group Guidance, OKY Application, Emotion Regulation, Premenstrual Syndrome (PMS)*

Premenstrual Syndrome (PMS) experienced by adolescent girls frequently produces physical and emotional symptoms that disrupt emotion regulation, academic concentration, and social relationships at school. A screening of 71 female students at SMPN 1 Sumbergempol identified 40 students (56.34%) experiencing PMS symptoms, while the school's guidance and counseling services had not yet utilized interactive digital media to address this issue. This study aimed to examine the effectiveness of group guidance through an information-giving technique assisted by the OKY application in improving emotion regulation among adolescent girls during the PMS period. A quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design was employed, involving 40 female students selected through purposive sampling based on the PMS screening results. Data were collected using an emotion regulation questionnaire developed from Thompson's theory, covering the dimensions of monitoring, evaluating, and modifying emotions, and were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test and N-Gain analysis. The results showed an increase in the mean emotion regulation score from 68.50 at pretest to 78.03 at posttest, with a Z value of -4.880 and a significance level of $p < .001$, indicating a significant difference before and after the intervention. The N-Gain analysis yielded a value of 0.405, categorized as moderate. It was concluded that group guidance through an information-giving technique assisted by the OKY application effectively improved students' emotion regulation during the PMS period, although its effectiveness had not yet reached the high category. Future studies are recommended to employ a quasi-experimental design with a control group, intensify sessions particularly on the emotion-evaluating dimension, and conduct follow-up measurements to confirm the sustainability of the intervention's effects.

ملخص

كُتِبَ هذا البحث الجامعي بعنوان "فعالية الإرشاد الجماعي بخدمة تقديم المعلومات بمساعدة تطبيق أوكي لترقية تنظيم الانفعالات في فترة متلازمة ما قبل الحيض لدى طالبات المدرسة المتوسطة الحكومية الأولى سومبيركمقول" بواسطة الطالبة فريسكا سلسبيلا عينون نيسا ،برقم القيد ١٨٦٠٣٠٦٢٢١٠١٠، تحت إشراف الأستاذة سري أجينج كوسومانينغروم الماجستير

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الجماعي، تطبيق أوكي، تنظيم الانفعالات، متلازمة ما قبل الحيض.

غالبًا ما تُسبب متلازمة ما قبل الحيض التي تعاني منها المراهقات أعراضًا جسدية وانفعالية تُخلّ بتنظيم الانفعالات، والتركيز الدراسي، والعلاقات الاجتماعية في المدرسة. وأظهرت نتائج الفحص المبدئي على (٧١) طالبة في المدرسة المتوسطة الحكومية الأولى سومبيركمقول أن (٤٠) طالبة (٥٦.٣٤%) يعانين من أعراض متلازمة ما قبل الحيض، في حين لم تستخدم خدمات الإرشاد والتوجيه في تلك المدرسة بعد وسائط رقمية تفاعلية لمعالجة هذه المشكلة. وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة فعالية الإرشاد الجماعي بخدمة تقديم المعلومات بمساعدة تطبيق أوكي في ترقية تنظيم الانفعالات لدى الطالبات في فترة متلازمة ما قبل الحيض. واستخدمت الدراسة المنهج الكمي بتصميم شبه تجريبي من نوع المجموعة الواحدة بالاختبار القبلي والبعدي، وشملت (٤٠) طالبة تم اختيارهن بأسلوب العينة القصدية بناءً على نتائج الفحص المبدئي. وجُمعت البيانات باستخدام استبانة تنظيم الانفعالات المُعدّة وفق نظرية طومسون، والتي تشمل أبعاد المراقبة، والتقييم، والتعديل للانفعالات، ثم حُلّلت باستخدام اختبار ويلكوكسون للرتب الإشارية وتحليل الكسب المُعَيَّر. وأظهرت النتائج ارتفاع متوسط درجة تنظيم الانفعالات من (٦٨.٥٠) في الاختبار القبلي إلى (٧٨.٠٣) في الاختبار البعدي، بقيمة (ز) بلغت (-٤.٨٨٠) ومستوى دلالة (<٠.٠٠١)، مما يشير إلى وجود فرق دال إحصائيًا بين ما قبل التدخل وما بعده. كما أظهر تحليل الكسب المُعَيَّر قيمة بلغت (٠.٤٠٥) وهي تُصنَّف ضمن الفئة المتوسطة. ويُستنتج من ذلك أن الإرشاد الجماعي بخدمة تقديم المعلومات بمساعدة تطبيق أوكي فعّال في ترقية تنظيم الانفعالات لدى الطالبات في فترة متلازمة ما قبل الحيض، وإن كانت فعاليته لم تصل بعد إلى الفئة المرتفعة. وتُوصي الدراسة بأن تعتمد البحوث اللاحقة تصميمًا شبه تجريبي بمجموعة ضابطة، وزيادة كثافة الجلسات ولا سيما في بُعد تقييم الانفعالات، وإجراء قياسات متابعة للتأكد من استمرارية فعالية التدخل.