

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN**

INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Penelitian, 07 Juli 2026

Marshyanda Sihombing

Efektivitas Teknik *Grounding* terhadap Regulasi Emosi dan Tingkat Kecemasan pada Siswa di SMK Negeri 5 Pekanbaru

v + 75 halaman + 15 tabel + 1 gambar + 11 lampiran

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. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat memengaruhi kemampuan regulasi emosi, proses belajar, serta kualitas hidup remaja. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan regulasi emosi adalah teknik *grounding*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *grounding* terhadap regulasi emosi dan tingkat kecemasan pada siswa di SMK Negeri 5 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan rancangan pretest-posttest control group design. Sampel penelitian berjumlah 424 responden yang terdiri dari 212 responden kelompok intervensi dan 212 responden kelompok kontrol. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) dan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann-Whitney U Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terjadi penurunan rata-rata skor kecemasan dari $6,79 \pm 2,525$ menjadi $3,77 \pm 1,289$ ($p = 0,000$) serta peningkatan rata-rata skor regulasi emosi dari $37,35 \pm 4,773$ menjadi $47,83 \pm 5,685$ ($p = 0,000$). Pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan tingkat kecemasan yang bermakna ($p = 0,225$), sedangkan regulasi emosi mengalami perubahan yang kecil namun signifikan secara statistik ($p = 0,012$). Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan terdapat perbedaan perubahan tingkat kecemasan ($p = 0,000$) dan regulasi emosi ($p = 0,000$) antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Teknik *grounding* efektif menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan regulasi emosi pada siswa di SMK Negeri 5 Pekanbaru.

Kata kunci: teknik *grounding*, regulasi emosi, tingkat kecemasan, remaja, siswa.

Daftar Bacaan: 44 (2016–2026)

DIII NURSING STUDY PROGRAM

FACULTY OF NURSING

PAYUNG NEGERI INSTITUTE OF HEALTH PEKANBARU

Research, July 07, 2026

Marshyanda Sihombing

The Effectiveness of Grounding Technique on Emotion Regulation and Anxiety Levels among Students at SMK Negeri 5 Pekanbaru

v + 75 pages + 15 tables + 1 figure + 11 appendices

ABSTRACT

Adolescence is a developmental period characterized by physical, psychological, and social changes, making adolescents vulnerable to various mental health problems, particularly anxiety. Poorly managed anxiety may affect emotion regulation, learning processes, and adolescents' quality of life. One of the non-pharmacological interventions that can be used to reduce anxiety and improve emotion regulation is the grounding technique. This study aimed to determine the effectiveness of the grounding technique on emotion regulation and anxiety levels among students at SMK Negeri 5 Pekanbaru. This study employed a quasi-experimental design using a pretest–posttest control group design. The sample consisted of 424 respondents, including 212 students in the intervention group and 212 students in the control group. Data were collected using the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) questionnaire and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) and were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test and the Mann–Whitney U Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that the intervention group experienced a significant decrease in the mean anxiety score from 6.79 ± 2.525 to 3.77 ± 1.289 ($p = 0.000$), along with a significant increase in the mean emotion regulation score from 37.35 ± 4.773 to 47.83 ± 5.685 ($p = 0.000$). In the control group, there was no significant change in anxiety levels ($p = 0.225$), whereas emotion regulation showed a slight but statistically significant improvement ($p = 0.012$). The Mann–Whitney U Test revealed significant differences in changes in anxiety levels ($p = 0.000$) and emotion regulation ($p = 0.000$) between the intervention and control groups. The grounding technique was found to be effective in reducing anxiety levels and improving emotion regulation among students at SMK Negeri 5 Pekanbaru.

Keywords: grounding technique, emotion regulation, anxiety, adolescents, students.

References: 44 (2016–2026)