



Analisis Kebutuhan Media Pembelajaran untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja sebagai Upaya Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba

Bimantara Isfanu Islam^{1*}, Wiryo Nuryono²

^{1,2}Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Surabaya, Surabaya

**email: bimantara22120@mhs.unesa.ac.id*

Abstrak: Intervensi pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah umumnya masih didominasi oleh pendekatan kognitif-informatif konvensional. Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan Model Proses Regulasi Emosi (Gross) untuk menganalisis kebutuhan media pembelajaran sebagai strategi preventif penyalahgunaan narkoba pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan desain need analysis pada tahap Analysis (model ADDIE). Subjek penelitian terdiri atas 118 peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Surabaya. Pengumpulan data menggunakan Skala Regulasi Emosi (40 aitem valid; $\alpha = 0,876$), instrumen skrining DAST-10 yang diterapkan secara anonim, angket kebutuhan media, dan wawancara Guru Bimbingan dan Konseling. Hasil penelitian menunjukkan profil regulasi emosi peserta didik berada pada kategori sedang, di mana siswa dominan menggunakan strategi penghindaran (Pemilihan Situasi; 62,46%) namun sangat lemah dalam mengelola gejala emosi (Modulasi Respons; 58,77%). Hasil skrining DAST-10 mendeteksi 79,6% siswa tidak bermasalah, namun keberadaan 11,8% siswa berisiko rendah dan 8,4% berisiko sedang menjadi sinyal peringatan dini (early warning) akan adanya kerentanan. Oleh karena itu, peserta didik menunjukkan tingkat kebutuhan yang tinggi (>65%) terhadap media pembelajaran yang interaktif, visual, dan berbasis simulasi. Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa pengembangan media pembelajaran yang secara spesifik melatih keterampilan modulasi respons sangat dibutuhkan oleh Guru BK untuk intervensi preventif. Mengingat keterbatasan studi ini yang bersifat deskriptif self-report pada satu sekolah, penelitian lanjutan dengan desain eksperimental sangat direkomendasikan.

Kata kunci: regulasi emosi, analisis kebutuhan, media pembelajaran, pencegahan penyalahgunaan narkoba, remaja

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi dalam kehidupan manusia, terutama peralihan dari masa kanak-kanak ke kedewasaan. Selama fase ini, remaja mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Remaja diharapkan bertindak seperti orang dewasa, namun mereka masih menunjukkan sifat-sifat kekanak-kanakan, sehingga transisi ini seringkali menimbulkan kesulitan. Remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir adalah tiga tahap umum dalam masa remaja (Mayasari, 2024). Agar remaja dapat berkembang secara optimal dan siap menghadapi masa depan, sangat penting untuk memahami kesulitan dan tugas perkembangan yang terkait dengan masing-masing tahap ini.

Fenomena kenakalan remaja, yang mencakup berbagai perilaku abnormal seperti perkelahian, minum alkohol, penyalahgunaan narkoba, dan bolos sekolah, semakin meluas di masyarakat. Kenakalan remaja disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari variabel eksternal seperti lingkungan sosial yang buruk dan

kurangnya perhatian serta kasih sayang keluarga hingga faktor internal seperti pencarian identitas dan kurangnya kendali diri (Mahesa, 2024). Remaja khususnya rentan terhadap pengaruh negatif, termasuk penyalahgunaan narkoba, akibat kondisi ini.

Penyalahgunaan narkoba pada remaja merupakan permasalahan serius yang berdampak luas, tidak hanya pada kesehatan fisik, tetapi juga pada perkembangan psikologis, fungsi sosial, dan prestasi akademik. Remaja dan generasi muda merupakan kelompok yang rentan terhadap drug use, karena pada tahap akhir masa remaja individu masih menghadapi tantangan perkembangan emosional dan sosial yang kompleks. Data global menunjukkan bahwa pada tahun 2023 sekitar 316 juta orang di seluruh dunia menggunakan narkoba, setara dengan 6% populasi usia 15–64 tahun (Anjani, 2022). Di Indonesia, survei nasional menunjukkan bahwa prevalensi penyalahgunaan narkoba mencapai 1,73% atau sekitar 3,33 juta orang, dengan proporsi yang signifikan berasal dari kelompok usia muda (BPS, 2023).

Pengendalian emosi merupakan salah satu komponen psikologis yang secara signifikan berkontribusi terhadap kerentanan remaja terhadap penyalahgunaan narkoba. Kemampuan untuk mengidentifikasi, mengendalikan, dan mengubah reaksi emosional dikenal sebagai regulasi emosi (Gross, 2014). Penggunaan narkoba adiktif merupakan mekanisme koping maladaptif yang digunakan oleh individu dengan keterampilan regulasi emosi yang lemah untuk meredakan emosi negatif, stres, atau tekanan psikologis, menurut berbagai penelitian (Garke, 2021). Oleh karena itu, meningkatkan kemampuan regulasi emosi merupakan elemen pelindung yang krusial dalam mengurangi penyalahgunaan narkoba pada remaja.

Dalam konteks pendidikan, sekolah memiliki peran strategis dalam upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba melalui layanan bimbingan dan konseling serta program edukatif. Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) secara eksplisit menempatkan kematangan emosi sebagai salah satu kompetensi utama yang perlu dikembangkan pada peserta didik. Namun, temuan lapangan menunjukkan bahwa implementasi layanan pencegahan di sekolah masih menghadapi berbagai keterbatasan. Meskipun berbagai intervensi pencegahan masih didominasi oleh pendekatan informatif yang berfokus pada penyampaian pengetahuan tentang bahaya narkoba atau kampanye anti narkoba. Studi-studi terdahulu, seperti pengembangan media kartu pintar atau modul informasi, cenderung menekankan pada aspek kognitif peserta didik untuk menjauhi narkoba. Sayangnya, pendekatan berbasis pengetahuan ini sering kali mengabaikan aspek afektif mendasar yang menjadi pemicu utama perilaku berisiko, yaitu ketidakmampuan remaja dalam meregulasi emosi mereka saat menghadapi tekanan.

Keterbatasan utama dari analisis kebutuhan yang ada selama ini adalah belum adanya pemetaan spesifik yang mengintegrasikan keterampilan regulasi emosi dengan fitur media pembelajaran. Padahal, menurut Model Proses Regulasi Emosi dari Gross, kegagalan pada tahap awal seperti *situation modification* (memodifikasi situasi) dapat menjadi prediktor kuat kerentanan remaja. Tanpa intervensi yang melatih keterampilan spesifik ini, remaja mungkin tahu bahaya narkoba, namun tidak memiliki 'alat' psikologis untuk menolak tekanan teman sebaya atau mengelola stres.

Oleh karena itu, strategi untuk mengurangi penggunaan narkoba di kalangan remaja harus berfokus pada peningkatan komponen psikologis yang mendasari perilaku berbahaya, selain meningkatkan kesadaran. Intervensi pencegahan yang memprioritaskan manajemen stres, regulasi emosi, dan motivasi intrinsik terbukti lebih efektif daripada pendekatan informatif semata dalam mengurangi kerentanan remaja terhadap penggunaan narkoba (Nuryono, 2025). Hasil ini mendukung perlunya layanan bimbingan dan konseling yang lebih kontekstual dan partisipatif guna mengintegrasikan pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah dengan pengembangan kemampuan emosional remaja.

Perilaku berisiko yang terkait dengan penyalahgunaan zat masih menjadi masalah serius di sekolah-sekolah, menurut wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di sebuah sekolah menengah kejuruan di Surabaya. Guru bimbingan dan konseling juga menemukan bahwa strategi pendidikan yang saat ini digunakan tidak cukup untuk menangani kebutuhan dan karakteristik remaja dengan baik, sehingga diperlukan penggunaan bahan pembelajaran yang lebih relevan dan menarik yang secara aktif melibatkan siswa.

Berdasarkan kondisi tersebut, artikel ini bertujuan untuk menganalisis kebutuhan pengembangan media pembelajaran yang secara spesifik dirancang untuk melatih keterampilan regulasi emosi remaja sebagai strategi preventif penyalahgunaan narkoba. Hasil analisis ini diharapkan menjadi landasan empiris bagi pengembangan intervensi Bimbingan dan Konseling yang tidak lagi bersifat kuratif-informatif, melainkan preventif-developmental yang berpusat pada penguatan keterampilan psikologis siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan desain analisis kebutuhan (*need analysis*). Analisis kebutuhan dilakukan sebagai tahap awal dalam kerangka model ADDIE, yang difokuskan hanya pada tahap *Analysis*. Tahap ini bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi aktual, permasalahan, serta kebutuhan media pembelajaran yang diperlukan untuk meningkatkan regulasi emosi remaja sebagai upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba. Model ADDIE dipilih karena memberikan kerangka sistematis dalam mengidentifikasi kebutuhan pembelajaran sebelum pengembangan dilakukan (Branch, 2009). Pendekatan deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai kesenjangan antara kondisi yang diharapkan dan kondisi aktual di lingkungan sekolah, khususnya terkait regulasi emosi remaja dan pelaksanaan layanan pencegahan penyalahgunaan narkoba.

Penelitian ini dilaksanakan di salah satu Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Kota Surabaya. Subjek penelitian terdiri atas peserta didik tingkat remaja sebagai responden utama dan Guru Bimbingan dan Konseling sebagai informan pendukung. Peserta didik dilibatkan untuk memperoleh data mengenai kondisi regulasi emosi dan kebutuhan media pembelajaran, sedangkan Guru Bimbingan dan Konseling memberikan informasi kontekstual terkait pelaksanaan layanan pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah.

118 siswa dari salah satu Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dari Surabaya berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai responden. Untuk berpartisipasi, setiap responden mengisi kuesioner mengenai kebutuhan mereka akan media pembelajaran, pengendalian emosi, dan alat skrining risiko penyalahgunaan narkoba (DAST-10). Untuk menganalisis kebutuhan media pembelajaran, data yang dikumpulkan dianalisis untuk menggambarkan kondisi aktual para siswa.

Instrumen Pengumpulan data

Penelitian ini menggunakan tiga instrumen utama. Pertama, Skala regulasi emosi yang terdiri dari 40 soal. Butir pernyataan yang mengukur lima aspek, pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif dan modulasi respon. Berdasarkan hasil uji coba instrumen kepada 50 responden, diketahui bahwa seluruh 40 item pernyataan dinyatakan valid dengan nilai *r*-hitung (Pearson Correlation) berkisar antara 0,282 hingga 0,726. Nilai tersebut lebih besar dari *r*-tabel (0,278) pada taraf signifikansi 5%. Uji reliabilitas instrumen menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,876. Nilai ini berada jauh di atas standar 0,60, yang mengindikasikan bahwa alat ukur ini memiliki tingkat reliabilitas yang sangat kuat dan layak digunakan untuk pengumpulan data.

Hasil Reliability

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,876	40

Tabel validitas instrumen

Item Pernyataan	Korelasi	R Hitung	Validitas
Item Pernyataan 1	0,367	0,278	VALID
Item Pernyataan 2	0,296	0,278	VALID
Item Pernyataan 3	0,586	0,278	VALID
Item Pernyataan 4	0,499	0,278	VALID
Item Pernyataan 5	0,503	0,278	VALID
Item Pernyataan 6	0,285	0,278	VALID
Item Pernyataan 7	0,543	0,278	VALID
Item Pernyataan 8	0,376	0,278	VALID
Item Pernyataan 9	0,298	0,278	VALID
Item Pernyataan 10	0,494	0,278	VALID
Item Pernyataan 11	0,567	0,278	VALID
Item Pernyataan 12	0,411	0,278	VALID
Item Pernyataan 13	0,305	0,278	VALID
Item Pernyataan 14	0,297	0,278	VALID
Item Pernyataan 15	0,486	0,278	VALID
Item Pernyataan 16	0,481	0,278	VALID
Item Pernyataan 17	0,471	0,278	VALID
Item Pernyataan 18	0,416	0,278	VALID
Item Pernyataan 19	0,542	0,278	VALID
Item Pernyataan 20	0,587	0,278	VALID
Item Pernyataan 21	0,32	0,278	VALID
Item Pernyataan 22	0,339	0,278	VALID
Item Pernyataan 23	0,517	0,278	VALID
Item Pernyataan 24	0,448	0,278	VALID
Item Pernyataan 25	0,337	0,278	VALID
Item Pernyataan 26	0,364	0,278	VALID
Item Pernyataan 27	0,305	0,278	VALID
Item Pernyataan 28	0,397	0,278	VALID
Item Pernyataan 29	0,326	0,278	VALID
Item Pernyataan 30	0,282	0,278	VALID
Item Pernyataan 31	0,556	0,278	VALID
Item Pernyataan 32	0,439	0,278	VALID
Item Pernyataan 33	0,498	0,278	VALID
Item Pernyataan 34	0,342	0,278	VALID
Item Pernyataan 35	0,303	0,278	VALID
Item Pernyataan 36	0,366	0,278	VALID
Item Pernyataan 37	0,297	0,278	VALID
Item Pernyataan 38	0,315	0,278	VALID
Item Pernyataan 39	0,726	0,278	VALID
Item Pernyataan 40	0,545	0,278	VALID

Untuk mendeskripsikan profil regulasi emosi peserta didik, data skor mentah dari angket dikonversi ke dalam bentuk persentase. Dasar kategorisasi yang digunakan merujuk pada pembagian interval kelas rentang persentase menjadi tiga kategori: Rendah, Sedang, dan Tinggi. Dengan asumsi penggunaan skala Likert (1-5), persentase minimum yang mungkin didapat adalah 20% dan maksimum 100%. Panjang interval kelas dihitung dengan membagi selisih persentase maksimal dan minimal dengan jumlah kategori yang diinginkan, yaitu: $(100\% - 20\%) / 3 = 26,67\%$. Berdasarkan perhitungan tersebut, maka ditetapkan norma kategorisasi persentase sebagai berikut: kategori Rendah (20,00% – 46,67%), kategori Sedang (46,68% – 73,33%), dan kategori Tinggi (73,34% – 100%).

Kedua, Instrumen Drug Abuse Screening Test (DAST-10) digunakan untuk memetakan tingkat risiko penyalahgunaan zat. Penggunaan DAST-10 dalam konteks sekolah ini difungsikan secara ketat sebagai alat skrining awal (screening tool) untuk tujuan pemetaan kebutuhan preventif, bukan sebagai alat diagnostik klinis atau penegakan hukum. Pengambilan data dilakukan secara anonim untuk menjamin kerahasiaan dan keamanan psikologis responden, sehingga memungkinkan peserta didik memberikan jawaban yang jujur.

Ketiga, Angket Kebutuhan Media Pembelajaran merupakan instrumen yang dikembangkan secara mandiri oleh peneliti (researcher-made questionnaire) berdasarkan kajian literatur mengenai karakteristik media pembelajaran interaktif dan profil belajar peserta didik. Instrumen ini menggunakan skala Likert (1-5) dan difokuskan untuk mengukur lima aspek utama: (1) karakteristik dan preferensi belajar siswa, (2) preferensi siswa terhadap bentuk media pembelajaran, (3) kebutuhan belajar siswa, (4) pengalaman siswa terhadap fasilitas dan dukungan belajar, serta (5) pengalaman belajar siswa saat ini.

Dasar kategorisasi tingkat kebutuhan media juga dihitung menggunakan teknik persentase. Untuk mengukur tingkat urgensi/kebutuhan pengembangan media, peneliti menetapkan rentang kriteria berdasarkan persentase skor aktual terhadap skor ideal. Kriteria tersebut dibagi menjadi tiga tingkat kebutuhan: Rendah (< 40%), Sedang (40% - 60%), dan Tinggi (> 60%). Berdasarkan patokan ini, apabila hasil persentase empiris berada di atas 60%, maka hal tersebut mengindikasikan bahwa peserta didik memiliki urgensi dan tingkat kebutuhan yang tinggi terhadap intervensi media pembelajaran yang baru.

Data kuantitatif yang diperoleh dari angket dianalisis secara deskriptif menggunakan teknik persentase untuk menggambarkan kondisi regulasi emosi remaja dan tingkat kebutuhan media pembelajaran. Hasil analisis selanjutnya dikategorikan untuk memudahkan interpretasi tingkat kebutuhan. Data kualitatif dari wawancara dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Seluruh hasil analisis kuantitatif dan kualitatif kemudian dikaji secara integratif untuk merumuskan kebutuhan media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik remaja dan konteks layanan pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini berjumlah 118 peserta didik tingkat remaja dari salah satu Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Kota Surabaya. Seluruh responden berpartisipasi dengan mengisi angket analisis kebutuhan regulasi emosi, kebutuhan media pembelajaran, serta instrumen skrining risiko penyalahgunaan narkoba (DAST-10). Data yang terkumpul dianalisis untuk menggambarkan kondisi aktual peserta didik sebagai dasar analisis kebutuhan media pembelajaran.

Tabel 1: Hasil Angket Regulasi Emosi pada Peserta Didik SMK

Aspek	Prediktor/Strategi	Rata-Rata Skor	Presentase%
Pemilihan Situasi (<i>Situation Selection</i>)	Menghindari Situasi yang Berpotensi Menimbulkan Emosi Negatif	3.12	62.46
	Mencari Situasi yang Dapat Mendorong Emosi Positif	3.11	62.20
Modifikasi Situasi (<i>Situation Modification</i>)	Mengubah Lingkungan Fisik untuk Mengurangi Dampak Emosi Negatif	3.10	62.08
	Menciptakan Lingkungan yang Mendukung Emosi Positif	3.08	61.53
Penyebaran Perhatian (<i>Attentional Deployment</i>)	Mengalihkan Fokus pada Aspek Positif Situasi	3.07	61.36
	Menggunakan <i>Distraction</i> untuk Mengelola Emosi Negatif	3.06	61.27
Perubahan Kognitif (<i>Cognitive Change</i>)	Mengubah Perspektif Terhadap Situasi Eksternal	3.00	59.96
	Mengubah Persepsi Terhadap Kondisi Emosional Internal	2.95	59.03
Modulasi Respons (<i>Response Modulation</i>)	Mengendalikan Ekspresi Emosi Secara Fisik	2.95	58.94
	Menekan Ekspresi Emosi	2.94	58.77

Berdasarkan Tabel 1, profil regulasi emosi peserta didik menunjukkan variasi strategi. Strategi yang paling dominan digunakan adalah Pemilihan Situasi (*Situation Selection*), khususnya pada indikator 'Menghindari Situasi yang Berpotensi Menimbulkan Emosi Negatif' dengan rata-rata skor tertinggi (3.12). Hal ini mengindikasikan bahwa peserta didik cenderung melakukan antisipasi dengan menghindari pemicu masalah daripada menghadapinya. Sebaliknya, aspek Modulasi Respons memiliki skor terendah (2.94), yang menunjukkan bahwa peserta didik masih kesulitan mengelola ekspresi emosi secara fisiologis maupun perilaku ketika emosi tersebut sudah meledak/terjadi. Rata-rata proporsi skor prediktor regulasi emosi, yang berkisar antara 58,77% hingga 62,46%, menunjukkan bahwa responden umumnya menggunakan strategi pada tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa responden sering menggunakan tingkat sedang dari berbagai teknik pengelolaan emosi.

Dengan rata-rata 62,33%, Pemilihan Situasi merupakan aspek yang paling dominan dalam regulasi emosi, menunjukkan kecenderungan responden untuk menggunakan teknik-teknik yang mengalihkan perhatian mereka dari pemicu emosional yang tidak menyenangkan. Sesuai dengan itu, dengan persentase tertinggi sebesar 62,46%, Menghindari Situasi Negatif, merupakan teknik individu yang paling umum. Teknik ini, yang merupakan bagian dari komponen Perubahan Kognitif, menekankan bahwa responden lebih mahir dalam mengevaluasi ulang atau mengubah perspektif emosional mereka sendiri.

Di sisi lain, baik Modifikasi Situasi maupun Pemilihan Situasi memiliki skor rata-rata terendah (60,10%). Membuat Lingkungan yang Mendukung Emosi Positif memiliki metode prediktor terendah dari semua (58,77%), tertinggal dari komponen Modifikasi Situasi. Hasil ini menunjukkan bahwa responden umumnya kurang proaktif dalam menerapkan teknik pencegahan, seperti mengontrol atau memilih lingkungan mereka sebelum perasaan tidak menyenangkan muncul. Oleh karena itu, dapat disimpulkan secara umum bahwa responden lebih memilih teknik regulasi emosi pasca-emosional (seperti restrukturisasi kognitif dan distraksi) daripada teknik antisipatif atau penyesuaian lingkungan.

Tabel 2: instrumen DAST-10 (Drug Abuse Screening Test).

Klasifikasi Tingkat Risiko	Rentang Skor	Jumlah Responden	Persentase Responden (%)
Tidak Ada Masalah	0	94	79.6%
Level Rendah	1-2	14	11.8%
Level Sedang	3-5	10	8.4%
Level Besar	6-8	0	0%
Level Parah	9-10	0	0%
TOTAL		118	100%

Berdasarkan hasil Tes Skrining Penyalahgunaan Narkoba (DAST-10), 79,6% siswa termasuk dalam kelompok yang tidak memiliki masalah terkait risiko penyalahgunaan narkoba. Berdasarkan alat skrining yang digunakan, hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak-anak belum menunjukkan tanda-tanda perilaku penyalahgunaan narkoba. Siswa umumnya berada pada tingkat risiko yang rendah, seperti yang ditunjukkan oleh kondisi ini.

Meskipun demikian, 11,8% siswa dikategorikan sebagai kelompok berisiko rendah dan 8,4% siswa pada kategori risiko sedang. Keberadaan kelompok berisiko meskipun persentasenya kecil ini, menjadi bentuk *early warning* bagi sekolah bahwa kerentanan penyalahgunaan zat sudah mulai muncul di lingkungan siswa. Jika langkah-langkah pencegahan yang tepat tidak diambil, terutama melalui pendekatan pendidikan dan penguatan faktor-faktor pelindung di lingkungan sekolah, kelompok ini berpotensi menghadapi risiko yang lebih tinggi.

Meskipun sebagian besar siswa umumnya berisiko rendah, beberapa kelompok masih memerlukan perawatan pencegahan, menurut data DAST-10. Hasil ini menyoroti betapa pentingnya menyediakan materi pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan anak-anak sebagai bagian dari rencana untuk mencegah penggunaan narkoba di kelas.

Tabel 3: Instrumen Kebutuhan Media Pembelajaran

Aspek	Rata-Rata Skor	Persentase (%)
Karakteristik dan preferensi belajar siswa	3.43	68.51%
Preferensi siswa terhadap bentuk media pembelajaran	3.35	67.05%
Kebutuhan belajar siswa	3.33	66.51%
Pengalaman siswa terhadap fasilitas dan dukungan belajar	3.32	66.47%
Pengalaman belajar siswa saat ini	3.28	65.66%

Semua aspek yang dievaluasi memiliki skor rata-rata lebih dari 65%, berdasarkan analisis alat penilaian kebutuhan media, menunjukkan adanya permintaan yang signifikan untuk intervensi pembelajaran tambahan. Data pada Tabel 3 menegaskan adanya urgensi pengembangan media baru. Skor tertinggi pada aspek 'Karakteristik dan preferensi belajar' (68.51%) menjadi landasan bahwa media konvensional (ceramah/buku teks) tidak lagi relevan. Persentase yang tinggi ini menuntut agar bahan ajar memiliki

kualitas dasar yang sesuai dengan preferensi siswa, terutama menekankan komponen visual, interaktif, dan menarik yang secara alami dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan aktif siswa.

Siswa secara spesifik menuntut media yang mengakomodasi gaya belajar visual dan interaktif untuk menjembatani kesenjangan pengalaman belajar yang saat ini dirasa kurang optimal (skor 65.66%). Presentase ini membuktikan adanya kesenjangan kinerja (seperti kebosanan dan kesulitan memahami topik) dalam proses pembelajaran saat ini. Aspek (Ciri-ciri dan preferensi belajar siswa) memiliki persyaratan tertinggi di antara responden. Aspek (Preferensi siswa terhadap bentuk media pembelajaran) (67,05%), yang menyoroti kebutuhan akan media yang ramah pengguna dan menawarkan pengalaman belajar yang terfokus, menempati peringkat kedua.

Terdapat tingkat permintaan yang signifikan terhadap faktor-faktor lain, seperti kebutuhan belajar siswa (66,51%) dan pengalaman siswa dalam menggunakan fasilitas belajar dan bantuan (66,47%). Skor tinggi pada elemen “kebutuhan belajar siswa” menunjukkan bahwa media seharusnya lebih fokus pada pengajaran keterampilan praktis daripada hanya teori. Di sisi lain, skor tinggi pada kategori “pengalaman siswa dengan fasilitas dan dukungan pembelajaran” merupakan keunggulan yang signifikan, menunjukkan bahwa responden percaya fasilitas sekolah telah siap secara teknologi dan mendukung penggunaan media terkini. Oleh karena itu, untuk secara efektif menutup kesenjangan pembelajaran, penciptaan media harus berfokus pada pemenuhan fitur preferensi media, didukung oleh kesiapan teknologi saat ini.

Hasil penelitian menunjukkan skor tertinggi ada pada strategi menghindari situasi negatif dengan persentase sebesar 62.46%. Skor tertinggi ini mengindikasikan kemampuan regulasi emosi peserta didik belum berkembang secara optimal pada beberapa aspek utama, khususnya penempatan perhatian, modifikasi situasi, dan modulasi respon. Temuan ini dapat dijelaskan melalui pendekatan kontemporer dalam kajian regulasi emosi yang menekankan bahwa pada masa remaja, proses pengendalian perhatian dan respons emosional masih berada dalam tahap perkembangan, sehingga individu lebih rentan mengalami kesulitan dalam mengelola emosi secara adaptif. Tinjauan sistematis terbaru menunjukkan bahwa keterbatasan regulasi emosi pada remaja berkaitan erat dengan peningkatan kerentanan terhadap perilaku berisiko, termasuk perilaku adiktif dan penggunaan zat (Stellern, 2009). Ketergantungan pada strategi penghindaran (*avoidance*) dan lemahnya kemampuan modulasi respons relevan dengan teori *Self-Medication Hypothesis*. Remaja yang tidak mampu menahan atau memodulasi gejala emosi negatif cenderung mencari zat eksternal seperti narkoba, sebagai cara pintas untuk 'mematikan' perasaan tidak nyaman tersebut (Hoffmann, 2025).

Temuan tersebut sejalan dalam sebuah kajian yang menegaskan bahwa kesadaran diri dan kemampuan mengelola emosi merupakan aspek kunci dalam pencegahan dan pemulihan dari perilaku adiktif. Pendekatan psikologis yang berfokus pada pengalaman emosional individu membantu remaja mengenali kondisi internal yang memengaruhi perilaku, termasuk dorongan untuk mencari pelarian melalui zat adiktif (Nuryono, 2025). Dengan demikian, rendahnya kemampuan regulasi emosi yang ditemukan pada sebagian peserta didik dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai faktor risiko psikologis yang perlu diintervensi secara preventif sebelum berkembang menjadi perilaku penyalahgunaan narkoba yang lebih serius.

Rendahnya kemampuan penempatan perhatian dan modulasi respon yang ditemukan dalam penelitian ini juga sejalan dengan temuan meta-analisis yang menunjukkan bahwa individu dengan kesulitan regulasi emosi cenderung mengalami masalah dalam mengalihkan fokus dari stimulus emosional negatif serta mengendalikan impuls ketika menghadapi tekanan emosional. Kondisi ini dapat menyebabkan remaja lebih mudah terjebak dalam emosi negatif yang intens dan berkepanjangan, sehingga meningkatkan kemungkinan penggunaan strategi koping yang kurang adaptif (Chretien,

2025). Dengan demikian, regulasi emosi dapat dipahami sebagai faktor psikologis kunci yang perlu diperkuat dalam konteks pencegahan perilaku berisiko pada remaja.

Hasil skrining menggunakan *Drug Abuse Screening Test* (DAST-10) menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik berada pada kategori tidak ada masalah dan risiko rendah terhadap penyalahgunaan narkoba. Kelompok risiko rendah (11,8%) dan risiko sedang (8,4%) seringkali luput dari perhatian karena belum menunjukkan perilaku destruktif yang nyata. Meskipun demikian, literatur terbaru menegaskan bahwa risiko rendah tidak dapat diartikan sebagai kondisi yang sepenuhnya aman, melainkan sebagai fase awal yang masih sangat mungkin mengalami peningkatan risiko apabila individu tidak memiliki keterampilan regulasi emosi yang memadai. Studi literatur lainnya menunjukkan bahwa transisi dari 'coba-coba' (risiko rendah dan sedang) ke kecanduan sering dipicu oleh ketidakmampuan meregulasi stres akademik atau sosial. Oleh karena itu, intervensi preventif harus masuk pada fase ini. Studi sistematis juga menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi sering berperan sebagai faktor risiko laten, yang baru termanifestasi dalam perilaku penggunaan zat ketika remaja menghadapi tekanan sosial atau emosional yang meningkat (Weiss, 2022).

Dalam konteks sekolah, hasil penelitian ini juga diperkuat oleh temuan Nuryono dan Dzakiyah (2024) yang menunjukkan bahwa ketidakstabilan emosi remaja, tekanan lingkungan sosial, serta minimnya penguatan emosi positif di sekolah berkontribusi terhadap meningkatnya kerentanan siswa terhadap penyalahgunaan narkotika. Penelitian tersebut menegaskan pentingnya peran sekolah dan guru bimbingan dan konseling dalam menyediakan program preventif yang tidak hanya berorientasi pada pengawasan, tetapi juga pada pengembangan emosi positif dan keterampilan pengelolaan diri (Dzakiyah, 2025). Hal ini sejalan dengan hasil analisis kebutuhan media pembelajaran dalam penelitian ini, yang menekankan perlunya pendekatan pencegahan yang lebih kontekstual dan sesuai dengan karakteristik remaja.

Dalam konteks pendidikan, temuan penelitian ini memperkuat bukti bahwa sekolah memiliki peran strategis dalam pencegahan penyalahgunaan narkoba melalui pengembangan keterampilan psikososial peserta didik. Tinjauan sistematis dan meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah yang menargetkan keterampilan regulasi emosi dan *self-regulation* memberikan dampak yang lebih positif dibandingkan pendekatan yang hanya bersifat informatif. Intervensi yang melibatkan latihan regulasi emosi secara aktif terbukti lebih efektif dalam menurunkan kerentanan perilaku berisiko pada remaja (Espenes, 2025).

Namun demikian, penelitian-penelitian terbaru juga menyoroti keterbatasan pendekatan konvensional seperti ceramah atau seminar dalam program pencegahan berbasis sekolah. Metode tersebut cenderung kurang melibatkan peserta didik secara aktif dan tidak memberikan kesempatan bagi remaja untuk mempraktikkan keterampilan regulasi emosi dalam konteks yang relevan dengan pengalaman mereka sehari-hari. Tinjauan sistematis mengenai pencegahan penyalahgunaan zat berbasis sekolah menunjukkan bahwa program yang bersifat pasif memiliki dampak yang terbatas terhadap perubahan perilaku jangka panjang (Melendez, 2023).

Sejalan dengan hal tersebut, hasil analisis kebutuhan media pembelajaran dalam penelitian ini menunjukkan bahwa peserta didik membutuhkan media yang menarik, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja. Media semacam ini dibutuhkan tidak hanya untuk menarik minat, tetapi juga untuk menyediakan ruang aman bagi remaja dalam mensimulasikan dan melatih keterampilan regulasi emosi mereka secara aktif. Literatur terbaru menegaskan bahwa media pembelajaran berbasis digital dan permainan (*game-based digital interventions*) memiliki potensi besar dalam mendukung pengembangan regulasi emosi dan pencegahan perilaku berisiko pada remaja, karena memungkinkan keterlibatan aktif, simulasi situasi sosial, serta pembelajaran berbasis pengalaman (Lee,

2024). Meskipun penelitian ini tidak menguji efektivitas media tertentu, temuan analisis kebutuhan yang diperoleh memberikan dasar teoretis dan empiris yang kuat bagi pengembangan media pembelajaran berbasis regulasi emosi sebagai strategi pencegahan penyalahgunaan narkoba di lingkungan sekolah.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa meskipun risiko penyalahgunaan narkoba pada peserta didik masih relatif rendah, kondisi regulasi emosi yang belum optimal menuntut adanya intervensi preventif yang sesuai dengan kebutuhan remaja. Analisis kebutuhan media pembelajaran dalam penelitian ini memberikan dasar empiris bagi pengembangan media pembelajaran yang berfokus pada penguatan regulasi emosi sebagai strategi pencegahan penyalahgunaan narkoba pada remaja. Regulasi emosi adalah keterampilan, bukan sekadar pengetahuan. Metode ceramah hanya memberikan pengetahuan, tetapi tidak melatih keterampilan. Inilah mengapa responden menuntut media interaktif (68.51%). Media berbasis teknologi, seperti *game-based learning* atau aplikasi simulasi, memungkinkan remaja untuk berlatih mengambil keputusan emosional dalam lingkungan simulasi yang aman, sebelum menghadapinya di dunia nyata. Hal ini menjawab kebutuhan siswa akan media yang tidak membosankan sekaligus efektif melatih *coping strategy* yang positif.

Terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, penelitian ini menggunakan desain deskriptif yang hanya berfokus pada analisis kebutuhan (need analysis). Oleh karena itu, penelitian ini belum dapat menguji dan membuktikan sejauh mana efektivitas media pembelajaran tersebut saat diimplementasikan secara nyata. Kedua, subjek penelitian ini terbatas pada 118 peserta didik di satu Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Kota Surabaya. Kondisi ini membatasi kemampuan generalisasi hasil penelitian, karena karakteristik dan dinamika psikososial peserta didik di sekolah atau daerah lain mungkin berbeda. Ketiga, pengumpulan data sangat bergantung pada instrumen self-report (laporan diri). Penggunaan metode ini rentan terhadap bias keinginan sosial (social desirability bias), di mana peserta didik mungkin memberikan jawaban yang normatif atau berusaha menutupi kondisi emosional dan risiko yang sebenarnya.

Menyadari keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya diharapkan untuk memperluas cakupan populasi ke berbagai tingkat pendidikan dan demografi. Selain itu, diperlukan penelitian lanjutan yang menggunakan desain eksperimental untuk menguji secara empiris efektivitas media pembelajaran yang dikembangkan dalam meningkatkan regulasi emosi dan mencegah penyalahgunaan narkoba.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi peserta didik belum berkembang secara optimal pada seluruh aspek, khususnya pada aspek penempatan perhatian, modifikasi situasi, dan modulasi respon. Di mana peserta didik cenderung dominan menggunakan strategi antisipatif (Pemilihan Situasi) untuk menghindari masalah, namun memiliki kemampuan yang rendah dalam Modulasi Respons. Hal ini mengindikasikan bahwa peserta didik rentan mengalami kesulitan mengelola gejala emosi ketika situasi penekan tidak dapat dihindari. Kondisi ini menunjukkan bahwa peserta didik masih memerlukan dukungan dalam mengelola emosi secara adaptif ketika menghadapi tekanan emosional dan sosial di lingkungan sekolah. Sehingga memerlukan intervensi yang berfokus pada penguatan keterampilan pengelolaan respons (*coping skills*). Hasil skrining risiko penyalahgunaan narkoba menggunakan *Drug Abuse Screening Test* (DAST-10) menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik berada pada kategori tidak ada masalah terkait risiko penyalahgunaan narkoba, meskipun masih terdapat sejumlah kecil peserta didik pada kategori risiko rendah. Keberadaan kelompok risiko rendah ini menjadi sinyal peringatan dini (*early*

warning) akan perlunya tindakan preventif segera sebelum perilaku tersebut berkembang menjadi penyalahgunaan zat yang lebih serius. Temuan ini mengindikasikan bahwa kondisi peserta didik masih berada pada tahap yang memungkinkan dilakukan upaya pencegahan dini secara optimal sebelum risiko berkembang lebih lanjut.

Berdasarkan tinjauan terhadap kebutuhan media pembelajaran, untuk mendukung perkembangan regulasi emosi, siswa memerlukan media pembelajaran yang menarik, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja. Analisis kebutuhan menegaskan bahwa metode konvensional tidak lagi memadai. Peserta didik menunjukkan preferensi yang kuat terhadap media pembelajaran berbasis teknologi (visual dan interaktif), seperti aplikasi permainan (*game-based learning*) atau simulasi digital. Media semacam ini dibutuhkan tidak hanya untuk menarik minat, tetapi juga untuk menyediakan ruang aman bagi remaja dalam mensimulasikan dan melatih keterampilan regulasi emosi mereka secara aktif. Oleh karena itu, strategi untuk mencegah penyalahgunaan obat-obatan di kalangan remaja sebaiknya lebih berfokus pada inisiatif promosi dan pencegahan dengan meningkatkan kemampuan regulasi emosi melalui bahan pendidikan yang relevan. Temuan studi ini merekomendasikan pengembangan media pembelajaran dan layanan bimbingan konseling interaktif yang spesifik melatih keterampilan *Modulasi Respons* sebagai strategi preventif utama dalam membentengi remaja dari risiko penyalahgunaan narkoba di lingkungan sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- Anjani, Sheira Indah, and High Boy Karmulrubog Hutasoit. "Faktor Risiko Penyalahgunaan Narkoba Pada." *Medical Profession Journal of Lampung* 12, no. 3 (2022): 454–58.
- Branch, Robert Maribe. *Approach, Instructional Design: The ADDIE*. Department of Educational Psychology and Instructional Technology University of Georgia. Vol. 53, 2009.
- Chrétien, Samuel, Isabelle Giroux, Isabelle Smith, Christian Jacques, Francine Ferland, Serge Sévigny, and Stéphane Bouchard. "Emotional Regulation in Substance-Related and Addictive Disorders Treatment: A Systematic Review." *Journal of Gambling Studies* 41, no. 2 (June 2025): 353–448. <https://doi.org/10.1007/s10899-024-10366-8>.
- Crime, United Nations Office on Drugs and. "World Drug Report 2025." Vienna: United Nations Office on Drugs and Crime, 2025. <https://www.unodc.org/unodc/en/data-and-analysis/world-drug-report-2025.html>.
- Dzakiyah, Niswa Tirta Ageng, and Wiryo Nuryono. "Analisis Faktor Dan Dampak Penyalahgunaan Narkotika Serta Upaya Preventif Dan Kuratif Di SMPN 44 Surabaya ANALISIS FAKTOR DAN DAMPAK PENYALAHGUNAAN NARKOTIKA SERTA UPAYA PREVENTIF DAN KURATIF DI SMPN 44 SURABAYA Niswa Tirta Ageng Dzakiyah." *Jurnal BK UNESA* 15, no. 1 (2025): 179–84.
- Espenes, Kristin, Anita J Tørmoen, Kristian Rognstad, Karianne H Nilsen, Pamela M Waaler, Tore Wentzel-Larsen, and John Kjøbli. "Effect of Psychosocial Interventions on Children and Youth Emotion Regulation: A Meta-Analysis." *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research* 52, no. 5 (2025): 833–52. <https://doi.org/10.1007/s10488-024-01373-3>.
- Garke, Maria, Nils Hentati Isacson, Karolina Sörman, Johan Bjureberg, Clara Hellner, Kim L. Gratz, Christopher R. Berghoff, Rajita Sinha, Matthew T. Tull, and Nitya Jayaram-Lindström. "Emotion Dysregulation across Levels of Substance Use." *Psychiatry Research* 296, no. May 2020 (2021). <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113662>.
- Gross. *Handbook of Emotional Regulation*. The Guilford Press, 2014.

- Hoffmann, John P, and Curtis S Hoffmann. "Childhood Trauma and Adolescent Substance Use: An Integrative Perspective." *Future Science OA* 11, no. 1 (December 2025): 2557763. <https://doi.org/10.1080/20565623.2025.2557763>.
- Lee, Serim, Jinyung Kim, Sarah Bockhold, Jimin Lee, JongSerl Chun, and Mansoo Yu. "Game-Based Digital Interventions for Enhancing Positive Development and Addressing Substance Use in Adolescents: A Systematic Review." *Children (Basel, Switzerland)* 11, no. 12 (December 2024). <https://doi.org/10.3390/children11121554>.
- Mahesha, Abdi, Dinie Anggraeni, and Muhammad Irfan Adriansyah. "Mengungkap Kenakalan Remaja: Penyebab, Dampak, Dan Solusi." *PRIMER : Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2, no. 1 (2024): 16–26. <https://doi.org/10.55681/primer.v2i1.278>.
- Mayasari, Ayu Citra, Yoga Kertapati, and Dini Mei Widayanti. "Penyuluhan 'Mengelola Kesehatan Mental Dan Kenakalan Remaja' Di Sma Muhammadiyah 3 Surabaya." *Jurnal Pengabdian Kesehatan* 7, no. 2 (2024): 477. <http://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>.
- Melendez-Torres, G J, R Ponsford, J Falconer, and C Bonell. "Whole-School Interventions Promoting Student Commitment to School to Prevent Substance Use and Violence: A Systematic Review." *Public Health* 221 (2023): 190–97. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.puhe.2023.06.021>.
- Nasional, Badan Narkotika, Badan Riset dan Inovasi Nasional, and Badan Pusat Statistik. "Survei Nasional Prevalensi Penyalahgunaan Narkoba Di Indonesia Tahun 2023." Jakarta: Badan Narkotika Nasional, 2023. <https://bnn.go.id>.
- Nuryono, Wiryo, Devi Ratnasari, Selomita Dianing Armania, Erika Badriyahtus, Fauziah Ardelia Sari, and Mar Sholihah. "Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi DARI JERAT NARKOTIKA MOTIVATIONAL INTERVIEWING : DESAIN INTERVENSI UNTUK," 2025, 129–42.
- Nuryono, Wiryo, Devi Ratnasari, Fanzha Saputra, Rendy Anwar, Tharifah Kurniawan, Mohammad Syahputra, and Rita Ramadhan. "PEMULIHAN DARI KETERGANTUNGAN NARKOTIKA DENGAN PENDEKATAN GESTALT" 42, no. 1 (2025): 43–57.
- Pedrini, Laura, Serena Meloni, Mariangela Lanfredi, and Roberta Rossi. "School-Based Interventions to Improve Emotional Regulation Skills in Adolescent Students: A Systematic Review." *Journal of Adolescence* 94, no. 8 (December 2022): 1051–67. <https://doi.org/10.1002/jad.12090>.
- Reynard, Sally, Joao Dias, Marija Mitic, Beate Schrank, and Kate Anne Woodcock. "Digital Interventions for Emotion Regulation in Children and Early Adolescents: Systematic Review and Meta-Analysis." *JMIR Serious Games* 10, no. 3 (August 2022): e31456. <https://doi.org/10.2196/31456>.
- Shrestha, Sandhya, Binil Velayudhan, Shashidhara YN, Vani Lakshmi R, and Jai Bahadur Khattri. "Effectiveness of School-Based Substance Abuse Prevention Programme (SSPP) on Awareness, Attitude, Peer Pressure, and Life Skills among Adolescents in Selected Public Schools of Pokhara, Nepal—A Cluster Randomized Trial Protocol." *Mental Health & Prevention* 34 (2024): 200342. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.mhp.2024.200342>.
- Stellern, Jordan, Ke Bin Xiao, Erin Grennell, Marcos Sanches, Joshua L. Gowin, and Matthew E. Sloan. "Emotion Regulation in Substance Use Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Addiction* 118, no. 1 (2023): 30–47. <https://doi.org/10.1111/add.16001>.
- Weiss, Nicole H., Reina Kiefer, Svetlana Goncharenko, Alexa M. Raudales, Shannon R. Forkus, Melissa R. Schick, and Ateka A. Contractor. "Emotion Regulation and Substance Use: A Meta-Analysis." *Drug and Alcohol Dependence* 230, no. October 2021 (2022): 109131. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2021.109131>.