

EFEKTIVITAS PERMAINAN CATUR DALAM REGULASI EMOSI REMAJA AWAL

SKRIPSI



Oleh :

Azka Lisany

NIM. 200401110274

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026

EFEKTIVITAS PERMAINAN CATUR DALAM REGULASI EMOSI REMAJA AWAL

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana

Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Azka Lisany

NIM. 200401110274

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026

HALAMAN JUDUL

EFEKTIVITAS PERMAINAN CATUR DALAM REGULASI EMOSI REMAJA AWAL

SKRIPSI

Diajukan kepada :

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan

Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh :

Azka Lisany

NIM. 200401110274

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS PERMAINAN CATUR DALAM REGULASI EMOSI REMAJA AWAL

SKRIPSI

Oleh

Azka Lisany
NIM. 200401110274

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Dr. Yulia Sholichatun, M.Si NIP. 19700724005012003		20-12-2025
Dosen Pembimbing 2 Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si NIP. 197405182005012002		20-12-2025



Dr. Tina Hidayanti, M.A

NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

EFEKTIVITAS PERMAINAN CATUR DALAM REGULASI EMOSI REMAJA AWAL

SKRIPSI

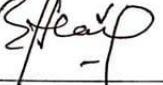
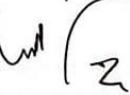
Oleh

Azka Lisany

NIM. 200401110274

Telah diujikan dinyatakan lulus oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi pada tanggal 23 Desember 2025.

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji Dr. Yulia Sholichatun, M.Si NIP. 19700724005012003		<u>30/12/2025</u>
Ketua Penguji Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si NIP. 197405182005012002		<u>30-12-2025</u>
Penguji Utama Dr. Moh Mahpur, M.Si NIP. 197605052005011003		<u>30-12-2025</u>

Disahkan oleh,
Dekan Fakultas Psikologi



Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19710291994032001

NOTA DINAS

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

EFEKTIVITAS PERMAINAN CATUR DALAM REGULASI EMOSI REMAJA AWAL

Yang ditulis oleh :

Nama : Azka Lisany
NIM : 200401110274
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Skripsi.

Wassalamu'alakum wr.wb

Malang, 19 Desember 2025

Dosen Pembimbing 1,



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

NIP 197007242005012003

NOTA DINAS

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

EFEKTIVITAS PERMAINAN CATUR DALAM REGULASI EMOSI REMAJA AWAL

Yang ditulis oleh :

Nama : Azka Lisany
NIM : 200401110274
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Skripsi.

Wassalamu'alakum wr.wb

Malang, 19 Desember 2025

Dosen Pembimbing 2,

Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

NIP:197405182005012002

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Azka Lisany

NIM : 200401110274

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa penelitian ini yang berjudul "EFEKTIVITAS PERMAINAN CATUR DALAM REGULASI EMOSI REMAJA AWAL" adalah benar merupakan hasil penelitian sendiri dan tidak melakukan tindak plagiat dalam Menyusun penelitian tersebut. Adapun kutipan-kutipan yang ada dalam penyusunan penelitian ini telah peneliti cantumkan sumber kutipannya dalam daftar pustaka. Peneliti bersedia untuk melakukan proses sebagaimana mestinya undang-undang jika ternyata penelitian ini secara prinsip merupakan plagiat penelitian orang lain dan bukan merupakan tanggung jawab dosen pembimbing ataupun Fakultas Psikologi Universitas Islam negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar maka peneliti bersedia untuk mendapatkan sanksi akademik.

Malang, 19 Desember 2025

Peneliti,



Azka Lisany

NIM. 200401110274

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Al-Baqarah : 286)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, sebagai wujud dari perjalanan panjang, doa, dan usaha yang tidak selalu mudah. Penulis mempersembahkan skripsi ini :

Untuk kedua orang tua tercinta

Terima kasih atas doa yang tidak pernah terputus, kesabaran yang tidak pernah habis, serta kasih saying yang selalu menjadi tempat pulang. Setiap langkah yang penulis tempuh hingga sampai detik ini tidak lepas dari dukungan, kepercayaan, dan pengorbanan yang tulus. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai bentuk terima kasih dan bakti atas segala cinta yang telah diberikan.

Untuk dosen pembimbing

Terima kasih atas ilmu, arahan, perhatian, dan kesabaran dalam membimbing penulis. Setiap masukan dan kritik yang diberikan menjadi bekal berharga dalam proses belajar, tumbuh, dan memahami makna dari sebuah penelitian .

Untuk sahabat dan teman-temanku

Terima kasih telah menemani ketika suka maupun duka. Terima kasih atas dukungan, tawa, keluh kesah, serta semangat yang selalu menguatkan di saat penulis merasa Lelah dan ragu. Kebersamaan dan kenangan yang terukir akan selalu menjadi bagian berharga dari perjalanan ini.

Untuk diri penulis sendiri

Terima kasih telah bertahan, berusaha, dan tidak menyerah meskipun sering merasa takut, Lelah, dan ingin berhenti. Skripsi ini menjadi bukti bahwa setiap proses, sekecil apa pun langkahnya, tetap memiliki arti.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala ramat, karunia, dan Ridhanya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi yang berjudul “Efektivitas Permainan Catur Dalam Regulasi Emosi Remaja Awal” ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada baginda kita yakni nabi besar Muhammad SAW yang telah membimbing kita dari jalan kegelapan menuju jalan terang benderang, yakni *addinul islam*.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bombingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada;

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si, selaku rekot Universitas Islam Negeri maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A, selaku Ketua Program Studi fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Ibu Dr. Yulia Sholichatun, M.Si dan Ibu Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si, selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah bersedia waktunya untuk memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi dala penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si, selaku Dosen Wali yang telah mendampingi selama menempuh Pendidikan sarjana.
6. Segenap Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan bekal berupa ilmu, pengalaman, serta doa terbaik selama proses perkuliahan.
7. Segenap civitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
8. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberikan dukungan dan doa terbaik demi kelancaran penelitian ini.
9. Seluruh responden peneliti yakni santri PPQ Nurul Huda Putri Singosari Malang.

10. Seluruh teman-teman Pesantren Luhur, terkhusus teman-teman angkatan El-Fath 2021, terimakasih atas segala kisah perjuangan selama menjadi santri.
11. Seluruh teman-teman terdekat peneliti, yang selalu memberikan dukungan penuh, serta semua pihak yang telah ikut berkontribusi membantu dalam penelitian ini.

Peneliti sangat menyadari bahwa penelitian ini terdapat banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna karena terbatasnya pengetahuan serta kemampuan peneliti, sehingga kritik dan saran sangat dibutuhkan bagi kesempurnaan penelitian ini. Akhir kata, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Malang, 19 Desember 2025

Azka Lisany

NIM. 200401110274

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
NOTA DINAS	v
NOTA DINAS	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
MOTTO	viii
LEMBAR PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
الملخص	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Regulasi Emosi	9
B. Perkembangan Emosi Pada Remaja Awal	15
C. Permainan Catur.....	20
D. Permainan Catur Terhadap Regulasi Emosi	26
E. Kerangka Konseptual.....	27
F. Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Desain Penelitian	28
C. Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
D. Definisi Operasional	29

E. Populasi dan Sampel	30
F. Prosedur Eksperimen	31
G. Metode Pengumpulan Data.....	32
H. Instrumen Penelitian	33
I. Metode Analisa Data.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Pelaksanaan Penelitian.....	36
B. Hasil dan Analisa Penelitian	37
C. Pembahasan.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN-LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Blueprint Regulasi Emosi.....	34
Tabel 2 Kategori Skor	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Kerangka Konseptual	27
Gambar 2 2 Pola penelitian metode one-group pretest-posttest design	28
Gambar 2 3 Hasil pre-test post-test.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Normalitas.....	51
Lampiran 2 Hasil Uji Paired Sample T-Test.....	52
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Informed Consent.....	53
Lampiran 4 Skala Regulasi Emosi DERS.....	54
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian	56
Lampiran 6 Modul	57
Lampiran 7 Tabulasi Data.....	77
Lampiran 8 Lampiran Dokumentasi	78

ABSTRAK

Lisany, Azka. 200401110274. Efektivitas Permainan Catur Dalam Regulasi Emosi Remaja Awal. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Dr. Yulia Sholichatun, M.Si. dan Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Psi.

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk menilai, mengendalikan, mengelola, dan mengungkapkan emosi mereka dengan cara yang sesuai untuk mencapai keseimbangan emosional. Pada usia remaja awal mereka masih menunjukkan kemampuan untuk mengatur emosi masih rendah dan perlu ditingkatkan. Untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja, pendekatan berbasis permainan melalui medi permainan catur berpotensi menjadi alternatif inovatif. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas permainan catur dalam regulasi emosi pada remaja awal.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian quasi-eksperimen. Metode penelitian menggunakan model *one-group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah remaja awal di Pondok Pesantren Al-Qur'an Nurul Huda Putri Singosari yang berjumlah 50 orang dan sampelnya adalah 8 responden yang memiliki indikasi regulasi emosi rendah.

Hasil penelitian setelah diberikan pelatihan permainan catur, pada kelompok eksperimen tujuh dari delapan subjek terdapat penurunan skor. Analisis data uji normalitas menggunakan SPSS versi 25 *Shapiro-Wilk* dan uji hipotesa menggunakan *Uji Paired Sample T-Test* dengan taraf signifikan 5% yang bertujuan untuk melihat perubahan rata-rata pre-test dan post-test. Berdasarkan hasil *paired sample t-test* bahwa adanya perbedaan rata-rata pre-test dan post-test dalam regulasi emosi remaja. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa permainan catur efektif untuk kemampuan regulasi emosi.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Remaja, Catur.

ABSTRACT

Lisany, Azka. 200401110274. The Effectiveness of Chess in Emotional Regulation of Early Adolescents. Thesis. Department of Psychology. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

Supervisor: Dr. Yulia Sholichatun, M.Si. and Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Psi.

Emotion regulation is the ability of individuals to evaluate, control, manage, and express their emotions in an appropriate manner in order to achieve emotional balance. In early adolescence, individuals still tend to show low levels of emotion regulation, which require improvement. To enhance emotion regulation among adolescents, game-based approaches, such as chess, have the potential to serve as innovative alternatives. This study aimed to examine the effectiveness of chess games in improving emotion regulation among early adolescents.

This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental research design. The research method applied a one-group pretest–posttest design. The population of this study consisted of early adolescents at Al-Qur'an Nurul Huda Islamic Boarding School for Girls in Singosari, totaling 50 individuals, while the sample comprised 8 respondents who showed indications of low emotion regulation.

The results of the study showed that after the implementation of chess game training, seven out of eight subjects in the experimental group experienced a decrease in emotion regulation scores. Data analysis included a normality test using the Shapiro–Wilk test in SPSS version 25 and hypothesis testing using the Paired Sample T-Test with a significance level of 5%, which aimed to examine differences in the mean scores between the pre-test and post-test. The results of the paired sample t-test indicated a difference in the mean pre-test and post-test scores of emotion regulation among adolescents. The results of this study can be concluded that chess is effective for emotional regulation abilities.

Keywords: Emotion Regulation, Adolescents, Chess.

الملخص

ليسانسي، أركي. ٢٠٠٤٠١١٠٢٧٤. فعالية لعبة الشطرنج في تنظيم الانفعالات لدى المراهقين في مرحلة المراهقة المبكرة .. رسالة جامعية قسم علم النفس. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك ابراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

لمشرفتان: دكتور يوليا صالحة الماجستير، و دكتور إلوك حليمة السعدية، الماجستير

يُعد تنظيم الانفعالات قدرة الفرد على تقييم الانفعالات وضبطها وإدارتها والتعبير عنها بطريقة ملائمة من أجل تحقيق التوازن الانفعالي. وفي مرحلة المراهقة المبكرة، لا يزال الأفراد يُظهرون قدرة منخفضة على تنظيم انفعالاتهم، مما يستدعي العمل على تحسينها. ولتعزيز تنظيم الانفعالات لدى المراهقين، تُعد المقاربات القائمة على اللعب، مثل لعبة الشطرنج، بدلاً ابتكارياً محتملاً. ويهدف هذا البحث إلى معرفة فعالية لعبة الشطرنج في تنظيم الانفعالات لدى المراهقين في مرحلة المراهقة المبكرة.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرّف على فاعلية لعبة الشطرنج في تنظيم الانفعالات لدى المراهقين في مرحلة المراهقة المبكرة (One) استخدم البحث المنهج الكمي بنوع البحث شبه التجريبي، مع اعتماد تصميم المجموعة الواحدة باختبار قبلى وبعدى تمثل مجتمع البحث في المراهقين في مرحلة المراهقة المبكرة في معهد تحفظ Group Pretest-Posttest Design). القرآن نور الهدى للبنات سينغوساري، و عددهن ٥٠ طالبة، و العينة من ٨ مشاركات لديهن مؤشرات انخفاض في تنظيم الانفعالات.

ظهرت نتائج البحث، بعد تطبيق تدريب لعبة الشطرنج، حدوث انخفاض في درجات تنظيم الانفعالات لدى سبع مشاركات من SPSS أصل ثمان في المجموعة التجريبية. وتم تحليل البيانات باستخدام اختبار التوزيع الطبيعي شابيرو-ويلك عبر برنامج بمستوى دلالة ٥٪ بهدف معرفة التغير في متوسط درجات (Paired Sample T-Test) الإصدار ٢٥، كما استُخدم اختبار إلى وجود فروق في متوسط درجات تنظيم (Paired Sample T-Test) الاختبار القبلي والبعدي. وأشارت نتائج اختبار الانفعالات لدى المراهقين بين القياس القبلي والبعدي.

الكلمات المفتاحية: تنظيم الانفعالات، المراهقون، الشطرنج

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi yang penting dalam perkembangan individu, yang menjembatani masa kanak-kanak menuju dewasa. Santrock, (2014) menjelaskan bahwa masa ini ditandai oleh perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk biologis, kognitif, psikososial, dan sosial-emosional. Pada tahap ini, remaja menghadapi berbagai tantangan yang memengaruhi cara mereka menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Seiring dengan perkembangan ini, kemampuan emosional juga mengalami perubahan signifikan. Remaja merupakan kelompok yang memiliki peran penting sebagai generasi penerus bangsa yang akan mewujudkan cita-cita dan harapan masa depan negara. Oleh karena itu, mereka memegang tanggung jawab besar dalam perkembangan bangsa. Dalam konteks ini, masyarakat mengharapkan remaja dapat mengoptimalkan potensi diri mereka di berbagai aspek, termasuk fisik, emosional, intelektual, sosial, dan moral-spiritual. Namun, dalam proses pencapaian tugas perkembangan ini, banyak remaja yang menghadapi berbagai permasalahan emosional, seperti tekanan perasaan, frustrasi, serta konflik internal dan eksternal. Konflik-konflik ini, baik yang berasal dari dalam diri remaja maupun yang dipicu oleh faktor eksternal, sering kali menjadi tantangan besar bagi individu yang masih dalam tahap perkembangan (Azmi, 2015).

Menurut Zeman, (2001), beberapa ciri utama perkembangan emosional pada remaja meliputi kemampuan untuk membangun hubungan jangka panjang yang sehat dan saling mendukung, memahami serta menganalisis emosi pribadi, serta mulai mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi. Selain itu, faktor gender memiliki pengaruh penting dalam cara remaja menampilkan dan mengelola emosinya. Perubahan-perubahan ini menunjukkan kompleksitas masa remaja sebagai fase perkembangan yang krusial untuk membentuk kepribadian dan kedewasaan emosional individu. Masa remaja awal dan pertengahan adalah fase krusial dalam perkembangan individu yang ditandai oleh perubahan signifikan, baik secara fisik, emosional, maupun intelektual. Pada masa ini, remaja mengalami pertumbuhan fisik yang pesat, perkembangan intelektual menuju

kemampuan berpikir abstrak, serta pergolakan emosi yang sering kali intens. Mereka mulai terpesona dengan perubahan tubuhnya dan cenderung membutuhkan teman sebagai tempat berbagi, meskipun kerap menunjukkan sikap egosentrisk. Pergolakan ini menuntut adanya arahan dan didikan yang tepat agar remaja mampu mengelola perubahan tersebut dengan baik, baik dari aspek fisik maupun psikis. (Suryana et al., 2022). Remaja awal, seringkali mengalami fluktuasi emosi atau emosi yang naik turun. Remaja awal biasanya memiliki emosi yang meledak-ledak dan tidak terkendali. Menurut Hessler & Katz, (2010) remaja yang tidak dapat mengontrol emosi mereka lebih cenderung melakukan perilaku berbahaya sebagai cara untuk mengatasi emosi negatif mereka. Pada dasarnya, perkembangan daerah korteks prefrontal terhambat oleh struktur limbik seperti amigdala, central striatum, dan korteks orbitofrontal. Ini menyebabkan ketidakseimbang antara sistem saraf yang mendukung reaktivitas dan regulasi emosional (Casey et al., 2008).

Menurut Satgas Remaja IDAI, (2013) menjelaskan bahwa ketika remaja tidak dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan karakternya serta dapat memicu terjadinya gangguan emosional. Remaja menghadapi berbagai tekanan emosional yang dapat mengarah pada pengembangan kedewasaan melalui regulasi emosi. Kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik memungkinkan remaja membuat keputusan lebih bijaksana, mengurangi risiko masalah emosional seperti kecemasan dan depresi. Regulasi emosi membantu remaja mengatasi stres dan emosi negatif dengan cara yang sehat, mengatur intensitas dan ekspresi emosinya agar tidak merugikan diri sendiri atau orang lain (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Pengelolaan emosi dalam penyelesaian masalah pada remaja memerlukan kemampuan mengendalikan, mengontrol, memelihara dan mengatur emosi, yang disebut regulasi emosi (Takwati, 2019).

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menilai, mengendalikan, mengelola dan mengungkapkan emosi mereka dengan cara yang sesuai untuk mencapai keseimbangan emosional. Respons emosional yang salah dapat membawa seseorang ke jalan yang salah. Pada saat emosi yang kelihatannya tidak sesuai dengan keadaan tertentu, orang sering mencoba untuk mengatur respons emosional mereka, agar emosi tersebut dapat membantu mencapai tujuan. Regulasi emosi adalah tentang bagaimana emosi seseorang diatur dan bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikannya. Dengan

demikian, regulasi emosi lebih berkaitan dengan bagaimana emosi diatur daripada bagaimana emosi mengatur hal lain. Regulasi penting karena mempengaruhi cara seseorang berinteraksi dengan orang lain, membuat keputusan, dan menangani tekanan atau stress. Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk menghadapi situasi emosional dan dapat mengurangi pengalaman emosi negatif adalah regulasi emosi. Regulasi emosi mencakup berbagai teknik yang digunakan untuk mengarahkan, menilai, dan mengubah respons emosional kita dalam situasi tertentu. Kemampuan untuk memahami dan mengelola emosi diri sendiri yang dirasakan regulasi emosi, kemampuan untuk tetap tenang dalam situasi tekanan dan stress juga dikenal sebagai regulasi emosi. Sejalan dengan pendapat tersebut, Syahadat, (2013) mendefinisikan regulasi sebagai kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi dan mengendalikan perilaku dan pikiran mereka terkait dengan berbagai emosi, baik emosi positif maupun negatif.

Berdasarkan beberapa wawancara yang dilakukan oleh remaja awal yakni:

“Saya itu gampang badmood, meskipun dengan hal kecil. Ketika marah saya lebih ke diem, enak diem daripada meluapkan, karena kalau meluapkan kayak malu sendiri. Saya lumayan sering mudah emosi ketika sama teman, tapi saya bisa mengendalikannya sedikit-sedikit. Mengendalikan atau mengatur emosi penting karena mau ke jenjang dewasa gitu, harus bisa mengontrol diri..” (R, 24 November 2024)

“Ketika saya emosi saya lebih ke nenangin diri, bukan yang meluapkan. Saya sulit mengendalikan emosi, karena kayak masih bingung. Saya pernah seperti marah, kalau ngga bisa mengendalikan emosi. Mengendalikan atau mengatur emosi menurut saya penting, karena biar tidak mengganggu orang.” (F, 24 November 2024)

Berdasarkan wawancara dengan remaja diatas, banyak di antara mereka sudah menyadari betapa pentingnya mengelola emosi, meskipun kemampuan mereka dalam mengatur emosi masih dalam proses berkembang. Salah satu partisipan mengungkapkan bahwa ia cepat mengalami perubahan suasana hati (*badmood*) dan saat merasa marah, ia memilih untuk diam agar emosinya tidak meluap. Tindakan diam ini dilakukan sebagai usaha untuk mengontrol diri, walaupun belum sepenuhnya efektif dalam meredakan

perasaan yang muncul. Partisipan lainnya juga menyampaikan bahwa ia berusaha menenangkan diri saat marah, tetapi masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi karena belum mengetahui cara yang tepat.

Berdasarkan wawancara diatas, banyak di antara mereka sudah menyadari betapa pentingnya mengelola emosi, meskipun kemampuan mereka dalam mengatur emosi masih dalam proses berkembang. Salah satu partisipan mengungkapkan bahwa ia cepat mengalami perubahan suasana hati (*bad mood*) dan saat merasa marah, ia memilih untuk diam agar emosinya tidak meluap. Tindakan diam ini dilakukan sebagai usaha untuk mengontrol diri, walaupun belum sepenuhnya efektif dalam meredakan perasaan yang muncul. Partisipan lainnya juga menyampaikan bahwa ia berusaha menenangkan diri saat marah, tetapi masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi karena belum mengetahui cara yang tepat. Pernyataan dari para remaja ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengatur emosi di fase awal remaja masih perlu ditingkatkan. Mereka telah menyadari pentingnya mengelola emosi untuk perkembangan menuju kedewasaan dan agar tidak mengganggu interaksi sosial dengan orang lain. Meski begitu, strategi yang mereka gunakan masih terbilang sederhana, seperti memilih untuk diam atau menghindari konflik, yang kadang lebih menunjukkan penekanan emosi ketimbang pengelolaan emosi yang lebih adaptif.

Kondisi tersebut menunjukkan perlunya suatu pendekatan yang tidak hanya membantu remaja mengendalikan emosi mereka, tetapi juga memudahkan mereka menggunakan cara yang lebih baik untuk mengatur emosi. Menurut Gross, mengatur emosi meliputi berbagai strategi yang digunakan individu untuk mempengaruhi jenis emosi yang mereka rasakan, kapan emosi itu muncul, dan bagaimana emosi itu ditunjukkan. Cara yang hanya fokus mengendalikan ekspresi emosi tanpa pengelolaan yang benar bisa menjadi kurang efektif dalam jangka waktu lama. Dalam hal ini, permainan catur dianggap sebagai cara yang tepat karena meminta pemain untuk mengendalikan impuls, berpikir sebelum bertindak, dan gegap fokus pada tujuan meskipun berada dalam situasi yang bisa menimbulkan emosi seperti melakukan kesalahan atau kalah berbeda dari aktivitas yang sangat reaktif atau yang dapat menghasilkan banyak emosi, permainan catur memberikan pengalaman yang teratur dan memungkinkan refleksi, sehingga remaja bisa berlatih mengatur emosi dengan cara yang lebih baik. Jadi permainan catur dipilih sebagai alternatif

untuk membantu remaja dalam mengembangkan kemampuan mengatur emosi mereka, tidak hanya dengan menekan emosi, tetapi juga dengan cara yang lebih positif.

Salah satu cara yang bisa dipakai adalah dengan bermain catur. Catur adalah permainan berpikir yang membutuhkan fokus, perencanaan, pengambilan keputusan, dan kemampuan untuk mengatur emosi. Saat bermain catur, orang akan merasakan situasi menang dan kalah, membuat kesalahan strategi, serta tekanan waktu, yang tentunya akan memunculkan berbagai respons emosional. Situasi ini memberi kesempatan bagi pemain untuk belajar bagaimana mengelola emosi mereka, seperti menahan rasa frustrasi, bersikap sabar, dan tetap berkonsentrasi meskipun semuanya terasa sulit.

Selain itu, bermain catur juga mendorong individu untuk berpikir sebelum mengambil keputusan, mempertimbangkan apa yang terjadi setelah setiap langkah, dan menilai kesalahan dengan cara yang bijaksana. Proses ini membantu meningkatkan kemampuan mengendalikan diri dan mengatur emosi negatif. Jadi, catur tidak hanya berguna untuk pengembangan pemikiran, tetapi juga bisa dijadikan alat untuk belajar mengatur emosi secara tidak langsung melalui pengalaman bermain. Hal ini selaras dengan penelitian Farooque, Narah dan Naorem yang menyebutkan meskipun catur bersifat non-fisik, tetapi memiliki tujuan yang sama dengan budaya fisik dan rehabilitasi dengan menumbuhkan pengendalian diri, toleransi stres, dan stabilitas emosional, yang merupakan komponen kunci dari perkembangan manusia secara holistik (Farooque et al., n.d.).

Permainan catur menawarkan berbagai manfaat dalam meningkatkan regulasi emosi, terutama dalam mengontrol respons emosional. Melalui permainan ini, pemain dapat belajar mengenali karakter emosional mereka, seperti kesabaran, ketenangan, dan pengendalian diri. Catur juga melatih kemampuan untuk mengelola frustrasi, mengurangi impulsif, serta membuat keputusan yang lebih rasional di tengah tekanan. Dengan pengaplikasiannya yang sederhana, catur menjadi sarana yang efektif untuk mengasah keterampilan regulasi emosi, sambil mengenal lebih dalam tentang karakter emosional diri sendiri.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa permainan catur dapat mempengaruhi emosi pada siswa. Menurut Sargsyan & Khachatryan, (2023), kelompok psikolog dari Lembaga Penelitian Ilmiah “Catur” mengungkapkan bahwa kesadaran emosional yang tinggi pada guru catur memiliki pengaruh signifikan terhadap motivasi dan keterlibatan

emosional siswa dalam pembelajaran. Meskipun guru catur memiliki kesadaran emosional yang baik, siswa cenderung hanya mampu mengenali emosi dasar seperti kesenangan, kesedihan, dan kemarahan. Penelitian ini juga mencatat bahwa rendahnya kemampuan guru dalam mengelola dan mengontrol emosi selama pembelajaran dapat mempengaruhi sikap siswa terhadap teman sebaya serta menurunkan partisipasi mereka dalam kelas catur.

Penelitian lain oleh Dasaka & Surampudi, (2020) menunjukkan bahwa faktor Sosial, Emosional, dan Afektif (SEA) memainkan peran penting dalam keberhasilan akademis dan karier. Pendidikan afektif membantu individu untuk lebih memahami perasaan mereka dan mengatasi tantangan yang dihadapi. Penelitian terkait permainan catur juga menunjukkan bahwa aspek emosional dapat memengaruhi kinerja pemain, dan strategi seperti memberikan waktu tunda serta meningkatkan kesadaran emosional dapat membantu mengurangi dampak pengaruh emosional terhadap hasil kinerja.

Menurut Gemilang & Ningrum, (2023), penelitian ini mengungkapkan bahwa pengembangan media catur ekspresi dapat meningkatkan pengenalan emosi pada anak usia 5-6 tahun. Meskipun fokus utama penelitian tersebut adalah pengenalan emosi dasar, hasilnya menunjukkan bahwa permainan catur dapat berfungsi sebagai media yang efektif untuk merangsang kesadaran emosional. Pengenalan emosi, yang merupakan elemen awal dalam proses regulasi emosi, sangat krusial dalam perkembangan emosional, terutama pada usia remaja.

Menurut penelitian lainnya Karakuş, (2023) menunjukkan bahwa permainan catur memiliki dampak signifikan terhadap pengembangan keterampilan kognitif dan emosional. Catur mengasah kemampuan perencanaan dan pengambilan keputusan, yang juga berhubungan erat dengan regulasi emosi individu. Selain itu, catur juga memfasilitasi pengembangan keterampilan sosial dan emosional, seperti kemampuan untuk mengelola perasaan saat menghadapi kekalahan dan kemenangan. Permainan ini memberikan kesempatan bagi individu untuk mengasah keterampilan regulasi emosinya, baik dalam situasi sosial maupun akademik. Catur membantu siswa belajar mengendalikan emosi mereka, meningkatkan rasa percaya diri, dan meminimalkan reaksi emosional yang berlebihan dalam menghadapi tekanan.

Temuan ini Karakuş (2023), mengindikasikan bahwa permainan catur tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan keterampilan kognitif, tetapi juga berpotensi mendukung

pengembangan regulasi emosi, khususnya dalam hal kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, dan mengatur emosi diri sendiri maupun orang lain. Hal ini menegaskan bahwa permainan catur dapat berperan penting dalam membantu individu mengelola dan mengontrol emosinya, yang merupakan komponen kunci dalam regulasi emosi. Selain itu, temuan ini juga menggaris bawahi pentingnya pengelolaan emosi yang efektif dalam konteks pendidikan, di mana permainan catur berpotensi memberikan dampak positif terhadap kemampuan regulasi emosi siswa.

Setelah melakukan tinjauan terhadap berbagai penelitian sebelumnya, meskipun penggunaan permainan catur dalam konteks regulasi emosi pada remaja awal belum banyak dieksplorasi, beberapa studi telah menunjukkan potensinya dalam membantu meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi dan keterampilan kognitif. Hingga saat ini, belum ada penelitian yang secara khusus membahas pengaruh permainan catur terhadap regulasi emosi pada remaja awal, terutama dalam menghadapi tantangan emosional di lingkungan sosial dan akademik. Oleh karena itu, peneliti melihat adanya peluang untuk menjadikan permainan catur sebagai metode intervensi baru yang dapat mendukung pengelolaan emosi pada remaja awal. Berdasarkan hal tersebut, peneliti bermaksud untuk meneliti **“Efektivitas Permainan Catur Dalam Regulasi Emosi Remaja Awal.”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah bagaimana mana efektivitas permainan catur dalam meningkatkan regulasi emosi pada remaja awal.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas permainan catur dalam regulasi emosi pada remaja awal.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki kebermanfaatan, yaitu

1. Manfaat Teoritis

Manfaat secara umum penelitian ini adalah untuk memberikan sumbangan akademis dalam pengembangan pembelajaran psikologi, khususnya dalam konteks regulasi emosi pada remaja awal, dengan memberikan terapi alternatif non-

farmakologis melalui permainan catur sebagai upaya untuk meningkatkan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk memperkaya wawasan mengenai pendekatan yang dapat dilakukan secara mandiri oleh individu untuk mengelola dan mengatur emosi, serta memberikan kontribusi pada pengembangan strategi psikologis yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan pengetahuan peneliti mengenai regulasi emosi pada remaja awal serta menganalisis pengaruh dan efektivitas permainan catur dalam meningkatkan regulasi emosi pada kelompok tersebut.

b. Bagi Pembaca

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tambahan mengenai penerapan permainan catur sebagai metode alternatif untuk meningkatkan regulasi emosi, khususnya pada remaja awal, dan dapat berfungsi sebagai referensi bagi pengembangan penelitian psikologi lebih lanjut.

c. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang penggunaan permainan catur sebagai strategi untuk meningkatkan regulasi emosi, yang dapat membantu mereka dalam mengelola emosi negatif dan mencapai keseimbangan emosional yang lebih baik.

d. Bagi Praktisi Psikologi atau Penggiat Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berguna bagi praktisi psikologi atau penggiat pendidikan dalam merancang intervensi yang efektif untuk meningkatkan regulasi emosi, serta memperkenalkan permainan catur sebagai pendekatan yang dapat diterapkan dalam pengembangan emosional pada remaja.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Regulasi Emosi

1. Definisi dan Konsep Regulasi Emosi

Permasalahan yang ada di dalam kehidupan sehari-hari pada hakikatnya merupakan suatu batu loncatan untuk membuat individu menjadi lebih dewasa dalam bertindak. Hal yang wajar bagi seseorang untuk mencoba mengekspresikan berbagai emosi mereka, tetapi pengekspresian yang dimaksud harus dilakukan dengan cara yang tepat dan efektif. Dalam hal ini, orang harus merespon dengan baik pada emosi mereka. Untuk menghindari kerusakan pada diri sendiri atau orang lain, respons baik dimaksudkan sebagai perilaku yang adaptif. Oleh karena itu, dibutuhkan kemampuan untuk mengendalikan dan mengontrol emosi, yang dikenal sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi mencakup upaya untuk penerimaan emosi, mengontrol perilaku impulsif, dan menggunakan strategi regulasi emosi dengan fleksibel tergantung pada situasi, menurut Gratz dan Roemer (2004). Gross (1998) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah tindakan yang dilakukan seseorang untuk mempengaruhi emosi mereka, kapan mereka memiliki, dan bagaimana mereka mengalami dan mengungkapkannya. Gyurak, Gross, dan Etkin (2011) membahas struktur regulasi emosi dengan menekankan pada proses eksplisit dan implisit. Regulasi emosi secara eksplisit digambarkan sebagai proses yang memerlukan upaya sadar untuk dimulai, membutuhkan beberapa tingkat pemantauan selama pelaksanaannya, dan terkait dengan berbagai tingkat wawasan dan kesadaran. Regulasi emosi secara implisit diyakini dibangkitkan secara otomatis oleh stimulus itu sendiri, terjadi tanpa disadari dan dapat terjadi tanpa pengetahuan atau kesadaran seseorang.

Thompson (1994) menggambarkan regulasi emosi sebagai proses intrinsic (pengaruh regulasi pada perasaan individu) dan ekstrinsik (pengaruh regulasi pada lingkungan). Untuk mencapai suatu tujuan, proses ini mengawasi, menilai, dan mengubah reaksi emosi secara khusus. Regulasi emosi adalah Tindakan yang dilakukan secara sadar atau tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi satu atau lebih elemen dari respons emosi, yaitu pengalaman emosi dan perilaku. (Gross dan Thompson, 2007). Individu yang mampu mengontrol emosi

mereka dapat membangun atau mempertahankan emosi. Regulasi emosi adalah proses yang kompleks yang memungkinkan seseorang untuk memulai, menghambat atau memodifikasi emosi mereka dalam konteks tertentu (Gross dalam Garner, Better, Stiller, dan Coates 2017). Dengan melihat definisi regulasi emosi diatas, jelas betapa pentingnya regulasi emosi untuk perilaku manusia. Hal ini karena emosi dapat membantu atau menghalangi perilaku seseorang dalam situasi tertentu. Namun, yang perlu diperhatikan adalah bagaimana emosi mengatur dirinya sendiri, bukan bagaimana emosi mengatur hal lain (Gross, 2014). Menurut Gross, seseorang pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengelola emosi mereka sehingga mereka tetap stabil dan menyenangkan dalam melakukan suatu aktivitas tertentu, tetapi kemampuan ini dapat berubah ketika seseorang gagal mengelola dan mengendalikan emosi mereka, dan disinilah emosi.

2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi mereka ditentukan oleh beberapa aspek. Menurut Gross (2007), ada empat aspek yang terlibat dalam pengendalian emosi. Yang pertama adalah *strategies to emotion regulation* (strategi pengendalian emosi), yaitu strategi yang digunakan seseorang dengan keyakinan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah, kemampuan untuk menemukan cara mengurangi atau mengurangi emosi negatif, dan kemampuan untuk mengontrol diri dengan cepat setelah mengalami emosi yang over atau berlebihan. Kedua *Engaging in goal directed behavior (goals)* yaitu kemampuan seseorang untuk menghindari dampak emosi negatif yang mereka alami sehingga mereka dapat berpikir dan melakukan aktivitas dengan baik. Ketiga, *control emotional response (impulse)* yaitu kemampuan seseorang untuk mengontrol emosi yang mereka rasakan dengan menunjukkan respons yang ditunjukkan secara fisiologis, seperti perilaku atau nada suara, dengan tujuan supaya mereka tidak merasakan emosi yang tidak diinginkan. Keempat, *acceptance of emotional response (acceptance)* yakni kemampuan seseorang untuk menerima peristiwa atau stimulus yang menyebabkan emosi negatif dan tidak merasa malu saat merasakan emosi tersebut.

Regulasi emosi merupakan proses penting dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara efektif. Berikut adalah beberapa aspek utama dari regulasi emosi yang relevan, terutama bagi remaja:

- a. Penerimaan Emosi, langkah pertama dalam mengendalikan emosi adalah kemampuan untuk menerima dan memahami emosi yang muncul, baik positif maupun negatif. Kemampuan untuk menerima dan memahami emosi ini membantu seseorang tidak merasa malu atau bersalah atas emosi mereka, sehingga mereka dapat lebih mudah mengelola emosi mereka.
- b. Strategi Regulasi Emosi, ini mencakup berbagai strategi untuk mengatasi emosi negatif. Remaja harus percaya bahwa mereka dapat menemukan cara untuk mengurangi efek emosi negatif dan kembali ke keadaan tenang dapat cepat setelah mengalami emosi yang kuat.
- c. Keterlibatan dalam Perilaku Bertujuan, remaja harus dapat mengabaikan emosi negatif dan tetap fokus pada aktivitas yang bermanfaat, karena kemampuan untuk tetap fokus pada tujuan meskipun menghadapi emosi negatif sangat penting.
- d. Kontrol Respon Emosional, ini adalah kemampuan untuk mengontrol ekspresi emosional, baik dalam bentuk respons fisiologis maupun perilaku. Remaja yang mampu mengendalikan ekspresi emosional mereka cenderung berperilaku lebih sesuai dengan situasi dan lebih adaptif.
- e. Perubahan Kognitif, mengubah pola pikir untuk melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda dapat membantu mengurangi intensitas emosi negatif. Ini termasuk mengubah cara berpikir tentang peristiwa atau pengalaman yang menimbulkan stress.
- f. Mindfulness, praktik mindfulness dapat membantu remaja tetap focus pada saat ini dan menghindari pikiran negatif tentang masa lalu atau masa depan. Ini dapat meningkatkan kesadaran diri mereka dan membantu mereka mengendalikan reaksi emosional mereka dengan lebih baik.
- g. Dukungan Sosial, memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat juga penting untuk regulasi emosi. Teman sebaya dan keluarga dapat memberikan perspektif dan dukungan emosi yang diperlukan saat menghadapi tantangan.

Dengan memahami dan menerapkan aspek-aspek ini, remaja dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam regulasi emosi, yang sangat penting untuk kesejahteraan mental dan sosial mereka di masa depan.

Regulasi emosi terdiri dari tiga komponen yang sangat penting dalam menentukan perilaku yang ditampakkan. Stimulus yang mendorong emosi positif atau negatif dapat menunjukkan perilaku yang tepat jika orang dapat mengontrol emosinya. Berikut merupakan tiga komponen tersebut :

a. Penilaian Emosi

Untuk mengontrol emosi, penilaian emosi membantu orang menyadari emosi negatif, menemukannya, dan menginterpretasikannya, sehingga mereka dapat bertindak sesuai dengan emosi tersebut. Menurut Gross & Thompson (2006), mengajarkan anak-anak untuk melakukan penilaian emosi memungkinkan mereka untuk mengubah emosi negatifnya. Kemampuan untuk menilai emosi yang dirasakan, termasuk memahami sumber dan konsekuensi dari emosi negatif, memiliki dampak yang signifikan terhadap perubahan perilaku mereka. Menurut Nuryanti (2008), anak-anak di sekolah secara kognitif mulai memahami hubungan sebab akibat dan belajar mengenali emosinya sendiri seiring bertambahnya usia.

b. Pengaturan emosi

Pengaturan emosi juga mempengaruhi cara seseorang berperilaku terhadap emosi negatif yang dirasakan. Latihan dan relaksasi adalah cara untuk mengontrol emosi. Gross & Thompson (2006) mengatakan bahwa Latihan dan relaksasi adalah cara untuk mengendalikan emosi negatif, seperti marah atau sedih. Mereka juga mengatakan bahwa mereka dapat digunakan untuk mengurangi perilaku psikologis yang mengganggu, seperti agresif atau depresif. Jika seseorang dapat mengontrol emosi negatifnya, mereka akan lebih mudah mengendalikannya dan menemukan cara yang tepat untuk menyikapinya, yang pada gilirannya akan menghasilkan perilaku yang sesuai. Proses diterapkan pada anak-anak di sekolah saat mereka mulai belajar untuk mengontrol dan mengendalikan emosi negatif mereka (Santrock, 2002).

c. Pengungkapan emosi

Pengungkapan emosi juga berdampak pada perilaku individu. Secara umum, Ketika anak-anak dan orang dewasa menemukan cara yang tepat untuk mengungkapkan emosi mereka akan memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengontrol dan mengendalikan emosi mereka (Gross & Thompson, 2006). Pengungkapan emosi juga mengubah perilaku yang tidak sesuai, seperti depresi dan agresif. Pengungkapan emosi, termasuk mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan, akan membantu individu, termasuk anak-anak pada masa sekolah, untuk mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan emosionalnya. Anak-anak pada masa sekolah sudah mampu mendeskripsikan pengalaman dan mengungkapkan apa yang dipikirkan dan dirasakan, sehingga Ketika anak dapat mengungkapkan emosinya dengan tepat, maka perilaku yang muncul juga tepat.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Hwang (2006), regulasi emosi yang unik pada individu adalah proses mengendalikan emosi untuk memenuhi keinginan social guna mencapai respons fisik dan psikologis. Berkaitan dengan studi tentang emosi individu dan dampaknya terhadap lingkungan. Berikut beberapa faktor yang dapat memengaruhi bagaimana seseorang mengatur emosinya (Pamungkas et al., 2024), antara lain:

1. Usia, merupakan faktor penting dalam regulasi emosi individu, di mana semakin bertambah usia, individu semakin baik dalam mengendalikan emosinya. Septyaningtyas dan Tobing (2024) menyatakan bahwa peningkatan usia berkorelasi dengan kemampuan individu yang lebih baik dalam mengontrol emosi, didasarkan pada pengalaman masa lalunya
2. Jenis Kelamin, dilihat dari sudut pandang biologis maupun psikis, perempuan dan laki-laki berbeda dalam mengendalikan dan mengelola emosi mereka. Perempuan cenderung memiliki kemampuan sosio-emosional yang lebih baik disbanding laki-laki, terutama dalam hal meregulasi diri dan keterampilan sosial.
3. Budaya, norma dan nilai budaya mempengaruhi cara individu mengekspresikan dan mengatur emosi. Budaya yang berbeda memiliki

- pendekatan yang berbeda terhadap ekspresi emosional, yang dapat mempengaruhi strategi regulasi emosi individu.
4. Pendidikan, Pendidikan dianggap sebagai bekal untuk mengatur emosi, karena mereka terbiasa menghadapi situasi emosional selama berproses.
 5. Pola Asuh, cara orang tua mendidik anak-anak mereka tentang emosi juga berdampak pada kemampuan regulasi emosi. Orang tua yang mendukung dan terbuka dalam mendiskusikan perasaan dapat membantu anak-anak mereka belajar cara mengatur emosi dengan baik.

4. Strategi Regulasi Emosi

Menurut Garnefski & Kraaij (2006; Husnianita & Jannah, 2021) dalam jurnal (Pamungkas et al., 2024), membagi strategi regulasi emosi menjadi dua jenis, yaitu :

1. Strategi Adaptif
 - a. Menerima Situasi (Acceptance)

Terlalu banyak penerimaan dapat menunjukkan kepasrahan negative, yang menunjukkan bahwa seseorang tidak mampu lagi menangani gejolak emosi yang terjadi. Namun, pasrah adalah cara seseorang menerima peristiwa.
 - b. Berfokus Pada Pengalaman Positif (Positive Refocusing)

Salah satu jenis strategi adaptif yang tepat adalah berfokus pada pengalaman positif, dimana orang melakukan sesuatu yang menyenangkan daripada memikirkan apa yang sedang terjadi. Ini adalah strategi yang menunjukkan bahwa orang memiliki penanganan emosional yang baik.
 - c. Merencanakan Resolusi Terbaik (Refocus on Planning)

Merencanakan solusi yang terbaik untuk masalah hidup melibatkan berpikir tentang langkah-langkah yang tepat untuk menghadapi situasi atau mengubahnya. Termasuk strategi coping cognitive yang positif, terutama Ketika masalah ditangani dengan baik dan emosi dikontrol dengan baik.
 - d. Menilai Aspek Positif (Positive Reappraisal)

Menilai sisi positif dari situasi yang terjadi dan tengah dihadapi mengacu pada keuntungan yang dapat dipetik seseorang dari kejadian yang tidak menyenangkan.

e. Mengalihkan Fokus (Cutting Into Perspective)

Adalah menahan diri untuk tidak merespons peristiwa negative. Dengan mengalihkan perhatian dari peristiwa tersebut dan melihat hal lain, orang dapat lebih memahami bahwa masih banyak hal positif yang bisa diperhatikan.

2. Strategi Non-Adaptif

a. Menyalahkan Diri Sendiri (*Self-Blame*)

Ketika seseorang merasa bersalah atas apa yang telah mereka alami, maka itu yang dinamakan Self Blame

b. Menyalahkan Orang Lain (*Other Blame*)

Ketika seseorang menyalahkan dan meminta pertanggungjawaban pada orang lain disebut Other Blame. Ini mencakup menyalahkan orang lain atas kejadian yang terjadi dengan menyoroti kesalahan yang dibuat oleh orang lain.

c. Merefleksikan Pikiran dan Perasaan Terkait dengan Situasi yang terjadi (*Rumination*)

Adalah proses berpikir berulang tentang pengalaman negatif dan penyebabnya. Individu yang terjebak dalam rumination cenderung merenungkan perasaan buruk mereka, yang dapat memperburuk depresi dan kecemasan

d. Berpikir Negatif Tentang Situasi (*Catastrophizing*)

Adalah kecenderungan untuk melihat situasi sebagai lebih buruk daripada kenyataannya. Individu yang menggunakan strategi ini cenderung berfokus pada kemungkinan terburuk dan merasakan kecemasan yang berlebihan

B. Perkembangan Emosi Pada Remaja Awal

1. Pengertian dan Konsep Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi pada manusia, yang menghubungkan masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Asal kata “remaja” berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang berarti tumbuh atau berkembang menuju kematangan. Remaja adalah usia ketika seseorang tumbuh dan berkembang menjadi individu yang fisik dan mentalnya telah matang. Dan masa remaja merupakan masa dimana berbagai kebutuhan dan emosi muncul. Mereka mengalami emosi yang tidak menentu, cemas dan bingung, serta berkecamuk harapan, tantangan, kesenangan, dan kesengsaraan. Remaja adalah generasi bangsa yang perlu diperhatikan dari segi perkembangan mental

dan emosional nya (Gunardi et al., 2010). Masa remaja adalah bagian penting dari siklus perkembangan seseorang, dimana mereka sering mengalami konflik baik dari diri sendiri maupun orang lain. Konflik-konflik ini dapat berdampak negatif pada perkembangan remaja jika tidak dapat diselesaikan dengan baik. Menurut Zakiah Daradjat, masa remaja adalah fase yang tampaknya tidak memiliki tempat yang berbeda; bukan juga milik kelompok anak-anak atau orang dewasa, dan sering dikaitkan dengan fase sementara atau transisi yang membutuhkan arahan orang dewasa. Ini karena remaja belum menguasai kemampuan fisik atau mental mereka. G. Stanley Hall, seorang psikolog, menggambarkan remaja sebagai “badai dan stress”. Hal ini menunjukkan bahwa masa remaja adalah periode “badai dan tekanan mental”, atau saat transformasi fisik, intelektual, dan emosional seseorang menghasilkan ketidakbahagiaan dan keraguan (konflik), baik orang yang bersangkutan maupun dengan lingkungannya (Jannah, 2017). Masa remaja adalah fase perkembangan yang tidak stabil, dengan perubahan signifikan yang sangat mungkin menyebabkan perbedaan pendapat.

Menurut teori perkembangan kognitif Piaget, masa remaja adalah periode dimana seseorang beralih dari memanfaatkan pemikiran konkret secara operasional menjadi menggunakan pemikiran formal secara operasional. Remaja belajar tentang keterbatasan kecerdasan mereka. Mereka menghadapi masalah dengan konsep yang baru bagi mereka. Baik Inhelder maupun Piaget mengakui bahwa pubertas dapat menyebabkan perubahan otak. Pubertas mungkin dibutuhkan untuk meningkatkan kemajuan kognitif anak-anak (Suryana et al., 2022).

Menurut Elfira, (2017) tugas perkembangan remaja yang sangat penting adalah memahami peran seks/jenis kelamin, menerima keadaan dirinya, belajar membina hubungan baru dengan teman sebaya, menjadi lebih mandiri secara finansial, dan belajar mengambil tanggung jawab pribadi dan sosial, mandiri secara emosi, meningkatkan kemampuan kognitif, menggunakan filosofi hidup atau prinsip sistem etika dalam bertindak, dan persiapan untuk karir. Selain itu, remaja harus mampu menangani berbagai masalah, seperti hubungan dengan orang tua, agama, masa depan, pertumbuhan fisik, dan masalah sosial remaja. Remaja saat ini sangat memperhatikan kedudukannya dalam masyarakat dan selalu ingin diterima oleh kawan-kawannya. Jika

ini selalu terjadi, mereka dapat menyelesaikan masalah mereka sendiri. Hal ini sesuai dengan salah satu tugas perkembangan remaja, yaitu perkembangan kemandirian (*autonomy*). Kemandirian adalah kemampuan remaja untuk mengatur diri dan berperilaku dengan tidak bergantung pada orang lain secara emosional, perilaku, dan nilai. Pada saat memasuki fase masa remaja, individu diharapkan mampu mengembangkan tugas kemandirian secara bertahap, dimulai mengembangkan aspek kemandirian emosional terlebih dahulu, lalu kemandirian perilaku dan kemandirian nilai. Setelah mencapai tahap kemandirian perilaku dan nilai individu dapat dianggap mampu menyelesaikan tugas perkembangannya di masa remaja (Steinberg, 2014).

Kehidupan remaja tidak lepas dari berbagai tantangan yang muncul di setiap fase pertumbuhan mereka. Tantangan ini berasal dari berbagai sumber, seperti diri sendiri, keluarga, teman sepergaulan, atau lingkungan sosial. Menurut periode perkembangan manusia, masa remaja adalah waktu dimana seseorang memulai tahapan masa remaja awal. Hurlock, (2014) mendefinisikan masa remaja awal pada usia 13-16 atau 17 tahun, sedangkan Monks, (2006) mendefinisikan masa remaja awal pada usia 12-15 tahun. Saat ini, kontrol diri mereka bertambah sulit dan mereka cepat marah dengan cara-cara yang tidak masuk akal untuk membuat orang lain percaya pada mereka (Ali & Asrori., 2011). Selain mengalami kesulitan kontrol diri selama masa remaja, cara mereka berpikir dan pengetahuan mereka tentang dunia luar mulai berkembang. Menurut teori kognitif Piaget (dalam Santrock, 2014) tahap pemikiran operasi formal atau formal operational adalah tahap dimana perubahan kognitif terjadi. Menurut Piaget, dasar pemikiran remaja tidak lagi terbatas pada pengalaman nyata dan konkret. Pemikiran yang logis, abstrak, dan idealistik ditandai pada tahap ini. Remaja mulai berpikir seperti ilmuwan, membuat rencana dan menguji solusi. Piaget menamai jenis pemecahan masalah yang dilakukan oleh remaja tersebut sebagai penalaran hipotesis deduktif (Santrock, 2014)). Penalaran hipotesis deduktif berarti kemampuan untuk membuat hipotesis atau dugaan tentang cara terbaik untuk memecahkan masalah.

Pemecahan masalah adalah upaya untuk mengatasi hambatan yang menghalangi suatu solusi, menurut Reed (dalam Sternberg, 2009). Pada tahap awal proses pemecahan masalah, mungkin ada banyak hambatan. Stanley Hall (dalam Santrock, 2007) menyatakan bahwa remaja dianggap sebagai periode “Storm & Stress”, yang

dipenuhi dengan konflik dan perubahan suasana hati. Remaja memiliki berbagai pikiran, perasaan, dan Tindakan yang berbeda. Ini termasuk kesombongan dan kerendahan hati, niat yang baik, dan keinginan, kebahagiaan dan kesedihan. Karena itu remaja bingung untuk memutuskan apa yang harus mereka lakukan. Hal ini disebabkan oleh faktor internal-perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional dan faktor eksternal-remaja, yang berarti mereka harus siap dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan.

2. Pengertian Emosi Remaja

Pada tahap remaja, seorang remaja akan mengalami perkembangan emosi yang signifikan. Karena itu, mereka membutuhkan perhatian dari orang tua, bimbingan dari guru, dan lingkungan yang baik untuk berkembangnya emosi remaja (Zoya, Ilyas, dan Yusri, 2017; Churni & Ifdhil, 2017). Berdasarkan berbagai disiplin ilmu dan perspektif, banyak kajian dan ahli memberikan banyak definisi tentang remaja. Menurut Piaget (121) dalam Elizabeth B. Hurlock (206), masa remaja adalah usia dimana seseorang berinteraksi dengan masyarakat dewasa. Ini adalah usia di mana anak-anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua, tetapi merasa berada di tingkat yang sama, setidaknya dalam hal hak. Kurang lebih berkaitan dengan masa puber, integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek bermanfaat. Selain itu, terdapat perubahan intelektual yang mencolok. Transformasi intelektual yang menonjol dalam cara berpikir remaja ini memungkinkannya untuk berintegrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang sebenarnya merupakan karakteristik umum dari periode perkembangan. Menurut Syamsu Yusuf (2003), remaja adalah siswa yang sedang berkembang menuju kematangan. Namun, beberapa remaja tidak dapat mencapainya dengan mudah selama proses perkembangan ini. Remaja yang menunjukkan sikap dan perilaku menyimpang, tidak wajar, dan bahkan a-moral masih menjadi masalah. Remaja seringkali ingin mencoba-coba, mengkhayal, dan merasa gelisah, serta berani melakukan pertentangan jika mereka disepakati atau tidak "dianggap". Menurut Muhammad Ali dan Muhammad Asrori (2004;18), remaja sangat membutuhkan keteladan, konsistensi, komunikasi yang tulus, dan empati dari orang

dewasa. Komentar di atas mencakup berbagai elemen psikologis; kita akan memahaminya lebih lanjut dengan mengacu pada beberapa pakar.

Dilihat dari segi Etimologi, Emosi berasal dari kata latin *moveare* yang berarti “menggerakkan, bergerak”, dan kemudian ditambahkan dengan awalan “e-“, yang berarti “bergerak menjauh”. Darwis Hude menyatakan “makna ini menyiratkan kesan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi”. Namun William James mengatakan bahwa “emosi adalah kecenderungan untuk memiliki perasaan yang khas saat berhadapan dengan lingkungannya”. Selain itu Crow & Crow (dalam Alex Sobur, 2002:400) mendefinisikan emosi sebagai suatu keadaan yang bergejolak pada diri individu yang berfungsi sebagai penyesuaian dari dalam terhadap lingkungannya untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu. Menurut Soegarda Poerbakawatja (1982) dalam Mohammad Ali dan Mohammad Asrori (2004; 62-63), emosi adalah reaksi terhadap suatu perangsang yang menyebabkan perubahan fisik, disertai dengan perasaan yang kuat, dan biasanya mengandung kemungkinan untuk meletus.

Daniel Goleman (dalam Asrori, 2005) membagi emosi menjadi beberapa kelompok, antara lain ;

1. Amarah: termasuk beringas, mengamuk, benci, marah besar, tersinggung, jengkel, kesal, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, dan
2. Bermusuhan, kekerasan, dan kebencian patologis.
3. Kesedihan: Ini dapat berarti apa pun seperti sedih, pedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan depresi.
4. Rasa takut: Ini mencakup emosi seperti cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut yang sangat besar, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, kecut, panik, dan fobia.
5. Kenikmatan: Ini mencakup hal-hal seperti bahagia, gembira, ringan, puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan sensual, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang, dan mania.

Semua orang memiliki jenis emosi tersebut; satu-satunya yang membedakan adalah apakah emosi tersebut menguasai, menetap, atau bergejolak.

3. Ciri-ciri & Karakteristik Remaja

Masa remaja selalu dianggap sebagai masa yang penuh tantangan, baik bagi remaja itu sendiri maupun orangtuanya, seperti halnya setiap fase penting dalam kehidupan. Perilaku khusus yang biasa terjadi saat remaja menyebabkan masalah, antara lain :

1. Remaja mulai berbicara tentang kebebasannya dan hak untuk menyuarakan pendapatnya. Remaja biasanya mulai mengeksplorasi diri mereka untuk bisa tampil di depan umum, salah satunya dengan mengemukakan pendapat. Ini dapat menimbulkan ketegangan dan perselisihan, dan dapat menjauhkan remaja dari keluarganya jika tidak dihentikan.
2. Remaja lebih mudah terkena dampak teman-temannya daripada saat mereka masih kecil. Hal ini menunjukkan bahwa peran orang tua semakin berkurang. Anak-anak muda bertindak dan menikmati hal-hal yang berbeda, bahkan bertentangan dengan tindakan dan kesenangan keluarga. Jika seorang remaja mengikuti hal-hal yang modern dan sesuai dengan kemajuan zaman saat ini, mereka akan merasa keren. Contohnya adalah mode pakaian, potongan rambut, dan kesenangan music yang semuanya harus diperbarui.
3. Remaja mengalami perubahan fisik yang signifikan, baik dalam hal pertumbuhan maupun seksualitas. Remaja adalah periode penting dalam kehidupan karena banyak perubahan fisik dan mental yang terjadi. Perasaan seksual yang baru muncul dapat menakutkan, membingungkan, dan menyebabkan perasaan salah dan frustasi.
4. Remaja sering menjadi terlalu percaya diri (overconfidence), dan ini bersama dengan emosi yang biasanya meningkat, membuat sulit menerima nasihat dan pengarahan orang tua. Hal ini terjadi karena emosi remaja perlu dikendalikan karena emosi selalu berubah-ubah dan tidak stabil (Putro, 2017).

C. Permainan Catur

1. Sejarah dan Pengertian Permainan Catur

Permainan catur merupakan permainan yang dilengkapi papan catur dan 32 buah catur (bidak), yang mana masing-masing 16 buah berwarna hitam dan 16 berwarna putih. H.J.R. Murray mengatakan dalam Lukman (2009:3) bahwa catur berasal dari

India pada abad ke-6, tetapi ada juga yang mengatakan bahwa catur berasal dari abad ke-7. Sementara kata “catur” Bahasa Sansekerta yang berarti “empat”. Namun kata ini sebenarnya merupakan singkatan dari *caturangga* yang berarti “empat sudut”. Kemudian kata *Caturangga* menjadi *Shatrani* dalam Bahasa Persia, dan kata *Chess* dalam Bahasa Inggris berasal dari Persia Shah (Feri Kurniawan, 2012:137). Karena catur adalah permainan yang menyimbolkan cara hidup manusia, elemennya terdiri dari air, tanah, bumi, dan udara. *Chaturanga* juga berasal dari permainan strategi xiangqi, janggi, dan shogi. Aturan buah catur seperti yang sekarang ada di Spanyol pada akhir abad ke-15, tetapi aturan baku akhirnya dibuat pada abad ke-19.

Permainan catur adalah permainan yang sudah ada sejak zaman kuno. Aryansyah (2005:1) mengatakan bahwa catur berasal dari masyarakat Yunani, Romawi, Babylonia, Mesir, Yahudi, Persia, Cina, Hindu, Arab, Kastilia, Irlandia, dan Welsch. Beberapa ahli sejarah juga mengatakan bahwa itu terkait dengan tokoh-tokoh legendaris seperti Japheth, Shem, Raja Sri Lanka, Xerxes, Aristoteles dan Astrologi Persia. Catur adalah permainan mental yang dimainkan oleh dua orang. Pecatur adalah orang yang memainkan catur, baik dalam pertandingan satu lawan satu maupun satu melawan banyak orang (dalam keadaan informal). Catur mirip dengan miniature perang, dimana pemain bertanggung jawab untuk mengatur jalan pemain. Strategi sangat penting untuk menyergap atau membuat pola serangan untuk membunuh raja lawan.

Sebelum bermain, pecatur memilih bidak yang akan dimainkan. Terdapat dua warna yang membedakan, yaitu warna hitam dan warna putih. Pemegang bidak putih memulai langkah pertama dan diikuti oleh pemegang bidak hitam secara berurutan sampai selesai. Permainan catur dinyatakan selesai apabila salah satu raja terbunuh atau kedua pemain tidak dapat menyelesaikan permainan. Tujuan dari permainan catur adalah untuk memenangkan raja lawan, tetapi jika kedua pemain tidak dapat menang satu sama lain, permainan berakhir dengan remis. Jika kedua pemain setuju bahwa remis akan terjadi sebelum permainan berakhir (Alessandro Nizzola, 2002:2). Catur adalah permainan yang terus berkembang dan dapat mengikuti perkembangan zaman. Sistem permainan dan penambahan alat eksternal sebagai penunjang permainan menunjukkan kemajuan dalam permainan. Di Indonesia sendiri, Prajatama, A., Rusli,

M., dan Deriani, N. W mengatakan bahwa catur adalah permainan rakyat yang dimainkan oleh orang dari kelas bawah hingga menengah. Permainan catur, yang mulai berkembang pada awal abad ke-20, dan pada tahun 1950 didirikanlah Persatuan Catur Seluruh Indonesia (PERCASI).

2. Langkah-langkah Permainan Catur

Catur merupakan permainan yang cukup rumit. Kerumitan ini mencakup banyak hal, yang pertama dan terpenting adalah pemain harus memahami aturan dan gerak langkah dari setiap bidak catur. Misalnya, benteng memiliki gerakan lurus, luncur memiliki gerakan diagonal, kuda memiliki gerakan berbentuk huruf L, dan sebagainya. Kedua, aturan permainan seperti memakan, teknik skak, dan skak mati, dan lain-lain. Bentuk bidak catur juga telah berubah, yang awalnya ia memiliki bentuk yang mirip dengan manusia, tetapi sekarang bentuknya abstrak.

Bidak-bidak catur mewakili beberapa golongan di abad pertengahan, seperti :

1. Raja atau “*king*”, mewakili raja yang bertindak sebagai pimpinan dan menentukan kalah dan menang dalam pertandingan. Karena jalan raja hanya satu langkah, raja berada di posisi paling lemah dalam permainan catur.
2. Ratu atau istilah “*queen*”, mengacu pada ratu yang merupakan Wanita yang memiliki kekuasaan tertinggi di masa itu. Ratu dapat menyerang dan membunuh semua musuh dengan mudah, langkahnya dapat miring atau mendatar. Apabila terancam, bidak ini biasanya ster
3. Menteri (luncur) yang dalam Bahasa Inggris disebut “*bishop*”, merupakan representasi dari gereja, yang merupakan simbol agama pada abad pertengahan. Langkahnya miring ke kiri dan ke kanan
4. Kuda, juga dikenal sebagai “*knight*” merupakan simbol ksatria yang selalu menjaga negara. Langkah kuda paling unik dalam permainan catur, yaitu Langkah dengan huruf L yang paling lincah.
5. Benteng atau “*rook*” merupakan rumah dan tempat berlindung. Langkahnya lurus ke depan atau ke samping.
6. Pion, yang dalam Bahasa Inggris disebut sebagai “*pawn*” merupakan simbol budak yang pada masa itu selalu mengorbankan nyawanya untuk mendapatkan milik

orang lain. Dalam permainan catur, ada delapan prajurit. Mereka dapat mengganti ratu atau prajurit lain, asalkan mereka dapat menembus kerajaan lain. Caranya adalah dengan melangkah satu langkah ke depan (atau dua Langkah di awal permainan), pion membunuh musuhnya dengan melangkah ke pinggir.

Langkah-langkah istimewa yang terjadi dalam permainan catur (pasukan putih berada di posisi depan) antara lain :

1. Rokade, yang merupakan teknik melangkah raja yang dikombinasikan dengan melangkahkan benteng menjadi satu langkah. Menempatkan raja di tempat yang lebih aman adalah tujuan rokade. Ada dua jenis rokade : pendek dan panjang. Pendek terjadi ketika langkah gabungan dilakukan di sebelah kanan putih atau kiri hitam. Rokade panjang terjadi ketika langkah gabungan dilakukan di sebelah kiri putih atau kanan hitam. Syarat untuk melakukan rokade ini adalah: antara raja dan banteng tidak terhalang, jalan raja tidak dalam pengawasan catur lawan, raja tidak dalam keadaan diancam lawan, raja dan benteng belum pernah berpindah posisi, raja melangkah lebih dulu lalu disusul dengan banteng.
2. Promosi, dalam permainan catur langkah ini dapat digambarkan sebagai pion yang berubah menjadi perwira. Setelah mencapai kotak terakhir, setiap pion memiliki kemampuan untuk naik pangkat. Pangkat yang dipilih oleh pemain yang mempromosikan pionnya.
3. *En Passant*, secara harfiah artinya sambal lalu atau makan sambal lalu. *En Passant* hanya terjadi jika pion pemain yang memukul pion lawan telah berada pada baris kelima (untuk putih) atau di baris ketiga (untuk pion hitam). Pion yang memukul pion lawan harus berada pada kolom sebelah kanan atau kiri dari pion tersebut. Jika tidak, hak *en passant* akan batal.

3. Hukum Bermain Catur Dalam Islam

Catur merupakan salah satu olahraga yang tepat untuk mengembangkan kecerdasan. Catur juga dapat menumbuhkan pemikiran intelektual dan kemampuan memecahkan masalah, serta meningkatkan *Intelligence Quotient* (IQ). Dalam permainan catur banyak peraturan dan Teknik yang harus diketahui, seperti skak, en

passant, promosi, dan rokade. Sebelumnya, orang bermain catur hanya sebagai hiburan dan tidak tahu manfaatnya. Namun, catur juga berkembang seiring dengan berkembangnya berbagai cabang olahraga, yang ditunjukkan dengan munculnya Lembaga yang menaungi catur, yaitu PERCASI.

Catur merupakan salah satu permainan klasik yang masih banyak peminatnya. Permainan catur ini cukup dikenal oleh masyarakat di seluruh dunia, termasuk juga masyarakat kita. Tetapi hukum catur ini masih menjadi perdebatan para ulama. Tidak ada satupun ayat dalam al-qur'an yang mejelaskan hukum permainan catur secara jelas, begitu pula dengan hadis. Ada 3 hukum bermain catur menurut pandangan ulama, yaitu : boleh (mubah), makruh dan haram.

1. Pendapat yang menyatakan boleh (*mubah*)

Ibnu Qudamah berpendapat tentang catur dalam kitabnya yang berjudul Al-Mughni :

وَدَهْبُ الشَّافِعِيُّ إِلَى إِبَاحَتِهِ وَحَكَى ذَالِكَ أَصْحَابُهُ عَنْ أَيِّ هُرْبَرَةٍ، وَسَعِيدُ بْنِ الْمُسَيِّبِ، وَسَعِيدُ بْنِ

جُبَيرٍ

Artinya : "Imam Syafi'i memilih kebolehan bermain catur. Dan para sahabat Syafi'i menceritakan bahwa pendapat ini merupakan pendapat Abu Hurairah, Said Ibni Musayyib, dan Said Ibni Jubair."

Al-Marghinani juga berpendapat dalam kitabnya yang berjudul Al-Hidayah, menyatakan:

فَأَيَا يَعْشَدُ أَنْهُ كُلَّ تَأْنِيْشَطَّطَ فَهِيَ تَفْعُلُ يَاغِيْ أَ نَشَادِجْ؛ أَلْ نَالَظَّرَادَ فِي يَغَاغَا

Artinya : "Adapun hanya bermain catur maka hal itu tidaklah dosa yang mencegah persaksian. Karena ijtihad dalam hal ini dibolehkan"

2. Pendapat yang mengatakan *makruh*

Imam Syafi'i berpendapat bahwa bermain catur adalah makruh. Hal ini ditegaskan oleh imam Nawawi ketika beliau ditanya tentang catur. Beliau menjawab "Jika bermain catur menyebabkan seseorang lalai dari shalat (atau ibadah lainnya) atau dia berjudi (dengan catur), maka hukumnya haram. Jika tidak, maka hukumnya makruh menurut mazhab Syafi'i tetapi haram menurut mazhab yang lain."

Al-Jamal juga berpendapat dalam kitabnya Hasyiyah Al-Jamal „ala Syarh al-Manhaj:

وَفَارَقَ النَّرْدُ الشِّطْرَنْجَ حَيْثُ يُكْرُهُ إِنْ حَلَّا عَنِ الْمَالِ بِأَنَّ مُعْتَمَدَهُ الْحِسَابُ الدَّقِيقُ وَالْفَكْرُ الصَّحِيحُ

فَفِيهِ تَصْحِيحُ الْفِكْرِ وَنَوْعُ مِنْ التَّدْبِيرِ وَمُعْتَمَدُ النَّرْدُ الْحَزْرُ وَالْتَّحْمِينُ الْمُؤَدِّي إِلَى عَایَةِ مِنْ السَّقَاهَةِ

وَالْحُمْقُ

Artinya : "Perbedaan antara permainan dadu dan catur yang dihukumi *makruh* bila memang tidak menggunakan uang adalah bahwa permainan catur berdasarkan perhitungan cermat dan olah pikir yang benar. Dalam permainan catur terdapat unsur olah pikiran dan pengaturan strategi yang jitu. Sedangkan permainan dadu berdasarkan spekulasi yang menyebabkan kebodohan dan kedunguan."

3. Pendapat yang menyatakan *haram*

Ad-Dimyathi dalam kitab *Lanatut Thalibin* menyatakan:

قوله (وهو) أي لعب الشطرنج (و قوله حرام) عند الأئمة الثلاثة وهم أبو حنيفة ومالك و أحمد بن حنبل رضي الله عنهم وإنما قالوا

الحافظ لم يثبت منها حديث من طريق صحيح ولا حسن وقد لعبه جماعة من أكابر الصحابة ومن لا يحصى من التابعين ومن بعدهم

ومن كان يلعبه غبا سعيد بن جبير رضي الله عنه

Artinya : "(Permainan itu) main catur (*haram*) menurut tiga imam, yaitu Abu Hanifah, Imam Malik, dan Imam Ahmad bin Hanbal. Mereka menyatakan haram atas dasar sejumlah hadits yang mencela permainan catur. Tetapi penulis At-Tuhfah (Ibnu Hajar) dari Mazhab Syafi'I mengutip Imam Al-Hafidz Al-Asqalani mengatakan bahwa kualitas hadits yang mengecam permainan catur tidak diriwayatkan berdasarkan jalan yang sahih dan hasan. Bahkan sejumlah sahabat terkemuka Rasulullah dan banyak tabi'in sepeninggal mereka juga bermain catur. Salah seorang yang bermain catur adalah Sa'id bin Jubair."

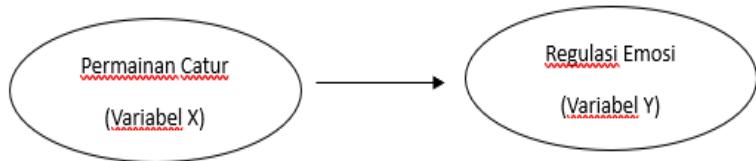
Menurut Imam Ibnu Qudamah, para ulama Hambali mengharamkan permainan catur karena mirip dengan dadu, padahal larangan dadu lebih ketat karena didukung oleh dalil-dalil Nabi yang kuat. Para ulama Maliki menganggap permainan catur sebagai kegiatan yang sia-sia, dan tidak berarti. Oleh karena itu, sebagian mazhab Maliki mengharamkan permainan catur.

D. Permainan Catur Terhadap Regulasi Emosi

Catur memiliki keterkaitan yang erat dengan regulasi emosi, karena perbedaan kepribadian individu mempengaruhi kemampuan untuk memodulasi emosi, yang berperan penting dalam kinerja bermain. Regulasi emosi melibatkan dua strategi utama, yaitu penilaian ulang dan penekanan. Penilaian ulang berfokus pada mengevaluasi kembali situasi emosional untuk mengurangi dampak emosionalnya, sedangkan penekanan bertujuan untuk menahan ekspresi perilaku emosi yang muncul. Kemampuan ini mempengaruhi berbagai aspek afektif, sosial, dan kognitif yang sangat relevan dalam permainan catur, seperti mengelola waktu, memahami karakteristik lawan, serta menghadapi kemenangan dan kekalahan. Meskipun bukti ilmiah tentang hubungan ini masih terbatas, penelitian menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengendalikan ekspresi emosi memiliki dampak positif terhadap performa catur (Blanch & Llaveria, 2021).

Permainan catur merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mendukung peningkatan regulasi emosi individu. Aktivitas ini melibatkan latihan pengendalian emosi secara mandiri melalui proses berpikir strategis dan pengambilan keputusan yang sistematis, sehingga dapat diterapkan pada berbagai kelompok usia. Dalam permainan, individu sering dihadapkan pada tantangan, seperti tekanan waktu atau situasi kalah-menang, yang mendorong mereka untuk mengelola emosi negatif, seperti rasa frustrasi atau ketegangan. Konsentrasi pada langkah-langkah permainan memungkinkan individu untuk menenangkan pikiran, meningkatkan fokus, dan mencapai keseimbangan emosional. Lebih lanjut, refleksi terhadap strategi permainan berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri dan kemampuan evaluasi diri, yang berperan penting dalam memperkuat regulasi emosi dalam berbagai aspek kehidupan. Hal ini menegaskan pentingnya regulasi emosi dalam mendukung kemampuan berpikir strategis dan menjaga stabilitas psikologis selama permainan.

E. Kerangka Konseptual



Gambar 2 1 Kerangka Konseptual

Dalam penelitian ini, permainan catur berperan sebagai variabel bebas (X) yang memiliki pengaruh terhadap variabel terikat (Y), yaitu regulasi emosi

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H_a : Permainan catur efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada remaja awal.

H_0 : Permainan catur tidak efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada remaja awal.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian adalah cara ilmiah yang dilakukan peneliti untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2022) . Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Mengartikan metode eksperimen sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui bagaimana suatu perlakuan dapat berdampak terhadap yang lain dalam kondisi terkendalikan. Selaras dengan pendapat Latipun, (2015), penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari sebuah perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Pada penelitian ini, metode penelitian eksperimen digunakan untuk meneliti efektivitas permainan catur dalam regulasi emosi remaja awal.

B. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi-experiment* dengan menggunakan model *one-group pretest-posttest design*. Menurut Sugiyono, (2013) *quasi-experimental design* adalah suatu penelitian yang mempunyai objek dan metode yang sama dengan eksperimen, tetapi tidak memenuhi kriteria eksperimen yang sebenarnya. Model *one-group pretest-posttest design* merupakan model penelitian yang memberikan pre-test sebelum diberikan perlakuan, dan post-test setelah diberikan perlakuan. Sebelum diberi treatment yaitu pretest, dengan maksud untuk mengetahui keadaan kelompok sebelum treatment. Kemudian setelah diberikan treatment, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan test yaitu post-test, untuk mengetahui keadaan kelompok setelah treatment. Pola penelitian dapat model *one-group pretest-posttest design* menurut Sugiyono, (2022) dapat digambarkan sebagai berikut :

$O_1 \times O_2$	Keterangan : X = Perlakuan O_1 = Pretest kelompok dengan perlakuan O_2 = Posttest kelompok dengan perlakuan
------------------	--

Gambar 2 2 Pola penelitian metode one-group pretest-posttest design

Berdasarkan desain tersebut tes yang dilakukan dalam penelitian ini sebanyak dua kali, yaitu tes yang diberikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pre-test yang dilakukan sebelum mendapatkan perlakuan diberikan pada kelas eksperimen (O_1). Setelah pelaksanaan pre-test, peneliti memberikan Permainan Catur (X) sebagai perlakuan eksperimen. Pada tahap akhir, penulis memberikan post-test (O_2) untuk mengetahui pengaruh dari pemberian perlakuan eksperimen.

C. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah simbol yang nilainya dapat bervariasi sesuai topik atau situasi yang akan diteliti Azwar, (2015) Pada sebuah penelitian, akan ditemui variabel penelitian. Oleh karena itu, peneliti harus lebih dahulu mengidentifikasi variabel penelitian. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi dua, yaitu :

1. Variabel Bebas (x)

Variabel bebas atau variabel independent adalah variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain (Azwar, 2015) Pada penelitian ini, yang menjadi variabel bebas yaitu Permainan Catur.

2. Variabel Terikat (y)

Variabel terikat atau variabel dependent merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel sebelumnya. Semakin besar koefisien variabel bebas maka akan semakin besar juga perubahan yang mempengaruhi variabel terikat (Hardani et al., 2020). Adapun pada penelitian ini variabel terikatnya adalah Regulasi Emosi.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2022) Selain itu, definisi operasional dapat bermanfaat bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian dengan variabel yang sama. Berikut ini merupakan batasan pengertian masing-masing variabel dalam penelitian ini :

1. Permainan Catur

Catur merupakan permainan mental yang dimainkan oleh dua orang. Permainan catur ini adalah permainan di atas papan ukuran papan 3×3 grid yang dilengkapi 32

buah catur (bidak), yang mana masing-masing 16 buah berwarna hitam dan 16 berwarna putih.

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengelola dan mengendalikan emosi, baik dalam situasi positif maupun negatif. Regulasi emosi merupakan proses penting dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara efektif. Adapun aspek-aspek dari regulasi emosi antara lain; penerimaan emosi, strategi regulasi emosi, keterlibatan dalam perilaku, control respons emosional, perubahan kognitif, *mindfulness*, dan dukungan sosial.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atau objek subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi terdiri dari orang dan benda-benda alam lainnya. Populasi bukan hanya terkait jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari, namun juga mencakup seluruh karakteristik dan sifat yang melekat pada objek atau subjek tersebut. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja awal di Pondok Pesantren Al-Qur'an Nurul Huda Putri Singosari, yang berjumlah 50 orang.

2. Sampel

Teknik Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel di mana sumber data dipilih dengan pertimbangan tertentu karena dianggap paling mengetahui hal-hal yang diharapkan, sehingga mempermudah peneliti dalam memahami objek atau situasi sosial yang sedang diteliti. Teknik purposive sampling ini mengacu pada penentuan sampel dengan kriteria tertentu (Sugiyono, 2016).

Syarat dan Kriteria Sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Remaja berusia 14-16 tahun.
2. Remaja dengan regulasi emosi rendah.

Berdasarkan kriteria purposive sampling tersebut, jumlah remaja yang ditetapkan menjadi sampel adalah 8 orang.

F. Prosedur Eksperimen

Penelitian ini secara garis besar memiliki prosedur eksperimen yang dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap pasca pelaksanaan.

1. Tahap Persiapan

- a. Melakukan studi literatur yang relevan dengan rumusan masalah yang akan diteliti. Studi literatur tersebut meliputi pembahasan tentang praktik permainan catur.
- b. Penyusunan pertanyaan terbuka untuk pra-riset dengan menyesuaikan indikator yang telah disusun sesuai aspek-aspek regulasi emosi
- c. Melakukan pra-riset yang disebar kepada populasi yang telah ditentukan
- d. Olah data hasil pra-riset untuk menentukan subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian
- e. Membuat rancangan modul pelatihan (Modul Pelaksanaan Permainan Catur)
- f. Mencari expert di bidang pelatihan permainan catur untuk memandu pelatihan sesuai dengan kriteria yang ditentukan
- g. Melakukan konsultasi kepada dosen ahli dan expert terkait modul yang telah dibuat
- h. Menentukan jadwal dan tempat pelaksanaan pelatihan bersama expert dan subjek
- i. Mengajukan perizinan penelitian
- j. Mempersiapkan materi dan media yang akan digunakan untuk pelatihan

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Memberikan pre-test dengan menggunakan skala DERS untuk mengetahui kondisi kecemasan subjek sebelum diberikan pelatihan
- b. Memberikan pelatihan permainan catur sebanyak empat sesi dengan jeda waktu yang telah disesuaikan dan dikonsultasikan kepada terapis

- c. Memberikan post-test berupa skala DERS kepada subjek setelah diberikan pelatihan, untuk mengetahui kondisi kecemasan subjek

3. Hasil

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui adanya perubahan regulasi emosi subjek sebelum dan sesudah diberikan pelatihan permainan catur. Data yang diperoleh peneliti melalui pre-test dan post-test nantinya akan dianalisis menggunakan uji independent sample t-test dengan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistics 25.

Hasil statistik tersebut kemudian dijelaskan secara deskriptif. Dengan disesuaikan dengan hasil observasi peneliti kepada masing-masing subjek di setiap sesinya dan hasil wawancara singkat dengan subjek sesuai kebutuhan penelitian.

4. Waktu dan Tempat

Pelatihan permainan catur ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Qur'an Nurul Huda Putri Singosari pada bulan Oktober 2025.

G. Metode Pengumpulan Data

1. Skala

Skala merupakan sekumpulan pertanyaan yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa jawaban untuk mengukur variabel tertentu dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan (Azwar, 2015). Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala DERS-18 untuk menilai seberapa baik seseorang mengatur emosinya.

2. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan secara tatap muka dengan tanya jawab langsung antara pengumpul data dan responden. Menurut Sugiyono, wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data jika peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam (Sugiyono, 2016). Wawancara dilakukan secara singkat dan semi-terstruktur untuk mendapatkan pemahaman dan perubahan, serta membantu menjelaskan hasil pengukuran kuantitatif. Data hasil wawancara digunakan sebagai pelengkap dan bukan dasar penarikan kesimpulan

H. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan mendapatkan hasil yang baik sehingga memudahkan dalam pengolahan data (Arikunto, 2012). Penelitian ini menggunakan skala DERS-18 sebagai alat untuk mengumpulkan data. Alat DERS-18 digunakan untuk menilai bagaimana seseorang mengatur emosinya, yang terdiri dari berbagai pertanyaan dalam kuesioner yang harus dijawab oleh para responden.

No	Variabel	Aspek	No Item		Item
			F	UF	
Regulasi Emosi	Strategies (Strategi)	Strategies (Strategi)	1		Ketika saya kesal, saya butuh waktu lama untuk merasa lebih baik
			2		Ketika saya kesal, saya percaya tidak ada yang bisa saya lakukan untuk membuat diri saya merasa lebih baik
			3		Ketika saya kesal, saya percaya bahwa saya akan merasa sangat tertekan
	Awareness (Kesadaran)	Awareness (Kesadaran)		13	Saya peduli dengan napa yang saya rasakan
				14	Ketika saya kesal, saya mengakui perasaan saya
				15	Saya memperhatikan bagaimana perasaan saya
	Clarity (Kejelasan)	Clarity (Kejelasan)	16		Saya bingung dengan apa yang rasakan
			17		Saya mengalami kesulitan memahami perasaan saya
			18		Saya tidak tahu bagaimana perasaan saya
	Goals (Tujuan)		10		Ketika saya sedang, saya kesulitan untuk fokus hal lain

			11		Ketika saya kesal, saya sulit berkonsentrasi
			12		Ketika saya kesal, saya kesulitan menyelesaikan pekerjaan
Impulse (Impuls)	7		Ketika saya kesal, saya menjadi kehilangan kendali		
			Ketika saya kesal, saya kehilangan kemampuan mengendalikan perilaku saya		
			Ketika saya kesal, saya kesulitan mengendalikan perilaku saya		
Non-Acceptance (Ketidak-Penerimaan)	4		Ketika saya kesal, saya menjadi malu karena merasa seperti itu		
			Ketika saya kesal, saya merasa bersalah karena merasa seperti itu		
			Ketika saya kesal, saya menjadi jengkel kepada diri saya sendiri karena merasa seperti itu		

Tabel 1 Blueprint Regulasi Emosi

I. Metode Analisa Data

Analisis utama pada penelitian ini adalah analisis statistic. Analisis statistic digunakan untuk melihat data yang berbentuk angka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah platihan permainan catur berpengaruh terhadap pengaturan emosi remaja awal. Pengujian hipotesis bertujuan untuk memberikan jawaban terhadap pertanyaan yang diajukan dalam penelitian. Data yang sudah dikumpulkan akan diolah guna menjawab masalah yang ditemukan selama penelitian.

1) Uji Prasyarat (*Shapiro-Wilk*)

Uji *Shapiro-Wilk* adalah salah satu cara yang banyak digunakan untuk menguji apakah data itu normal, terutama dalam ukuran sampel kecil. Uji ini melihat seberapa dekat

data itu dengan distribusi normal dengan membandingkan urutan data yang diamati dengan nilai yang seharusnya ada dalam distribusi normal.

Rumus :

$$T_3 = \frac{1}{D} \left[\sum_{i=1}^k a_i (X_{n-i+1} - \bar{X}) \right]^2$$

Keterangan:

- x_i : Data observasi yang telah diurutkan
 a_i : Koefisien yang diperoleh dari tabel *Shapiro-Wilk*
 \bar{x} : Rata-rata data observasi

Interpretasi Uji Normalitas :

1. Jika signifikansi (sig) > 0,05 maka data berdistribusi normal
 2. Jika signifikansi (sig) < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal
- 2) Uji Hipotesa menggunakan Uji T

Setelah melakukan uji normalitas dapat dilakukan analisis data, pada penelitian ini peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan uji “t”, yaitu menggunakan bantuan program SPSS untuk melakukan uji “t” (*Paired Sample T-Test*). Setelah diketahui hasil dari uji “t” maka dapat disimpulkan hasil dengan mengacu pada dasar-dasar pengambilan keputusan dalam *Uji Paired Sample T-Test* yaitu, sebagai berikut :

1. Jika nilai signifikansi (sig) > 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak
2. Jika nilai signifikansi (sig) < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran dan Lokasi Penelitian

Pondok Pesantren Al-Qur'an (PPQ) Nurul Huda atau biasa disebut dengan Pondok NH merupakan lembaga islam yang didirikan oleh KH Abdul Manan Syukur pada tahun 1973. Sebelum berdirinya pesantren ini, beliau memulai dakwah di sebuah langgar, yang hanya mengajar al-qur'an dan sholat berjamaah. Dengan meningkatnya minat masyarakat, beliau mulai membuka pengajian di rumahnya, dan pada tahun 1973 itulah beliau meresmikan Pondok Pesantren tersebut. Seiring berjalannya waktu, pesantren mengalami perkembangan pesat dalam hal sarana & prasarana, dan mulai menerapkan metode pengajaran modern dan memperluas program pendidikannya, seperti; Tahfidzul Qur'an, Madrasah Diniyah Salafiyah, Program Bahasa, Jama'ah Murottalil Qur'an (JMQ), kumpulan malam jum'at (pembacaan diba', qasidah burdah, simtudduror, dan manaqib). Untuk sekolah formal, pesantren berkolaborasi dengan Yayasan Al-Ma'arif yang terdiri dari TK sampai SMA sederajat, para santri diberi kebebasan memilih sekolah di SMP/MTs atau SMA/MA.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Qur'an Nurul Huda Putri Singosari yang bertempat di Jl Kramat No.71, Pagetan, Kec.Singosari, Kabupaten Malang, Jawa Timur 65153. Pemberian perlakuan atau pelatihan dilakukan 6 kali pertemuan selama 2 minggu. Penelitian dilakukan di kamar A4 NH Pi, dimulai dari tanggal 15 Oktober 2025 hingga 26 Oktober 2025.

3. Subjek

Subjek dalam penelitian ini yaitu remaja usia 14 sampai 16 tahun pada salah satu pesantren di Singosari Malang. Sampel penelitian yang digunakan berjumlah 8 orang. 4 orang pada kelompok eksperimen dan 4 orang pada kelompok kontrol.

Pemilihan sampel penelitian dengan metode *purposive sampling* yang disesuaikan dengan kriteria yang telah ditentukan.

B. Hasil dan Analisa Penelitian

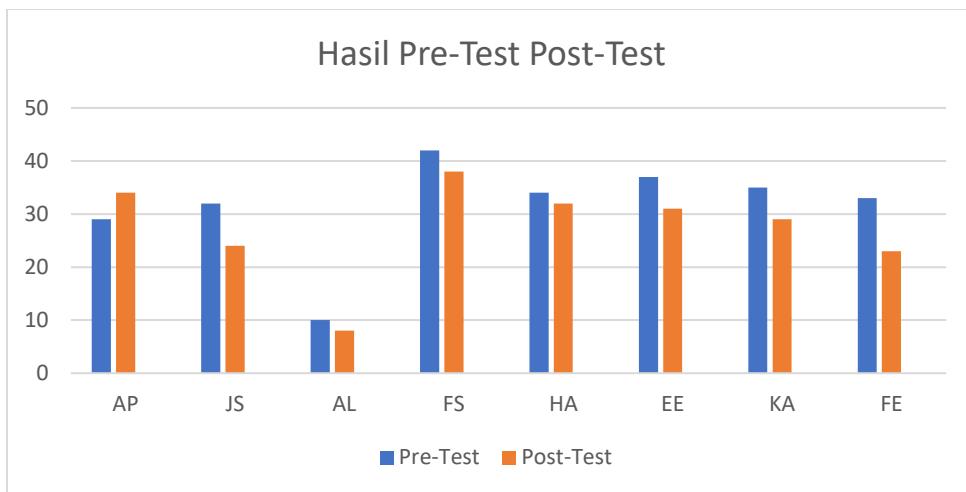
a. Hasil perbandingan kondisi peserta sebelum dan sesudah diberi pelatihan kelas eksperimen

Penelitian ini menggunakan skala DERS-18 untuk mengumpulkan data pre-test dan post-test. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan skala psikologi dengan rentang skor 0-4 pada setiap item. Sementara itu penilaian (sangat rendah-rendah-sedang-tinggi) pada penelitian ini mengacu pada jurnal sebelumnya yang menggunakan rentang skor 1-5. Penyesuaian ini dilakukan berdasarkan persentase skor maksimum sehingga kategori tetap valid meskipun rentang skala berbeda.

Skor	Kategori
0 – 18	Sangat Rendah
19 – 36	Rendah
37 – 54	Sedang
55 – 72	Tinggi

Tabel 2 Kategori Skor

Pada skala DERS, makna skor bersifat terbalik dibandingkan dengan pengukuran kemampuan pada umumnya. Skor yang lebih tinggi menunjukkan semakin besar tingkat kesulitan individu mengatur emosi, sedangkan skor yang lebih rendah menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Oleh karena itu, penurunan skor DERS telah diberikan intervensi merupakan indikator positif, karena menunjukkan berkurangnya kesulitan remaja dalam memahami, mengelola, dan mengendalikan emosi yang dialaminya.. dengan demikian, semakin rendah skor DERS yang diperoleh, maka semakin baik kemampuan regulasi emosi. Berikut adalah perbandingan antara hasil pre-test dan post-test responden selama pelatihan Permainan Catur :



Gambar 2 3 Hasil pre-test post-test

1. Subjek AP

Subjek AP mengalami peningkatan skor yang sebelumnya 29 menjadi 34, yang keduanya berada dalam kategori rendah. Karenan pada skala DERS skor yang lebih tinggi menunjukkan kesulitan regulasi emosi yang lebih besar, maka kenaikan skor ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi subjek justru sedikit menurun setelah pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan belum memberikan dampak positif bagi subjek AP.

2. Subjek JS

Subjek JS menunjukkan penurunan skor dari 32 menjadi 24, keduanya dalam kategori rendah. Penurunan ini menandakan adanya perbaikan kemampuan regulasi emosi setelah mengikuti pelatihan. Subjek terlihat mulai mampu mengelola emosi dengan lebih adaptif.

3. Subjek AL

Subjek AL menurun dari skor 10 menjadi 8 dan tetap berada dalam kategori sangat rendah. Meskipun kategorinya belum berubah, penurunan skor menunjukkan bahwa subjek mengalami sedikit peningkatan dalam regulasi emosinya.

4. Subjek FS

Subjek FS mengalami penurunan skor dari 42 menjadi 38, keduanya berada pada kategori sedang. Penurunan ini mengindikasikan adanya perbaikan regulasi emosi pasca pelatihan. Subjek menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam

mengelola situasi emosional tertentu, walaupun peningkatannya tetap berada dalam kategori sedang.

5. Subjek HA

Subjek HA mengalami penurunan skor yang sebelumnya dari skor 34 menjadi 32, dan tetap berada pada kategori rendah. Penurunan skor menunjukkan bahwa subjek megalami sedikit peningkatan dalam regulasi emosinya meskipun tipis.

6. Subjek EE

Subjek EE mengalami penurunan skor dari 37 dengan kategori sedang, menjadi 31 dengan kategori rendah. Penurunan ini mengindikasikan adanya perbaikan regulasi emosi pasca pelatihan. Subjek menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola situasi emosional tertentu.

7. Subjek KA

Subjek KA menunjukkan penurunan skor dari 35 menjadi 29, keduanya dalam kategori rendah. Penurunan ini menandakan adanya perbaikan kemampuan regulasi emosi setelah mengikuti pelatihan. Subjek terlihat mulai mampu mengelola emosi dengan lebih adaptif.

8. Subjek FE

Subjek FE mengalami penurunan skor dari 38 dengan kategori sedang, menjadi 31 dengan kategori rendah. Penurunan ini mengindikasikan adanya perbaikan regulasi emosi pasca pelatihan. Subjek menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola situasi emosional tertentu.

Berdasarkan tabel diatas, tujuh responden mengalami penurunan kategori regulasi emosi setelah diberikan pelatihan permainan catur, tetapi satu responden memiliki kenaikan kategori kecemasan. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan permainan catur terbukti

b. Hasil Peneltian

a. Uji Normalitas

Hasil uji dibawah ini merupakan hasil uji normalitas kelompok eksperimen yang menunjukkan data analisis skala DERS-18 menggunakan Shapiro-Wilk.

Berdasarkan uji normalitas, diketahui nilai signifikansi $> 0,05$ yang dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
pre-test	.271	8	.086	.802	8	.030
post-test	.195	8	.200*	.893	8	.250

Berdasarkan uji normalitas Shapiro-Wilk pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi kelas eksperimen adalah 0,250. Menurut syarat yang terdapat pada uji normalitas, apabila diketahui nilai signifikansi $> 0,05$ maka berdistribusi normal. Dengan demikian, pada kelas eksperimen pada hasil pelatihan dapat disimpulkan berdistribusi normal.

a. Uji Paired Sample T-Test

Paired Samples Test								
	Paired Differences		Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation		Lower	Upper			
Pair 1 pre - post	3.500	4.071	1.439	.097	6.903	2.432	7	.045

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,045. Sesuai dengan ketentuan taraf signifikansi, yaitu $< 0,05$. Dengan demikian keputusan yang diambil adalah gagal menolak H_0 , atau dengan kata lain H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa Permainan Catur efektif untuk meregulasi emosi remaja awal.

Hasil data analisis yang menunjukkan adanya peningkatan regulasi emosi secara signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan permainan catur dapat dituliskan dalam data statistika sebagai berikut :

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre-test	31.50	8	9.487	3.354
	post-test	27.38	8	9.257	3.273

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat pada kolom mean, bahwa ada perbedaan rata-rata nilai pre-test sebesar 31.50, sedangkan nilai post-test adalah 27.38. Dari hasil data analisis ini dapat diketahui bahwa pemberian pelatihan permainan catur dapat meregulasi emosi pada subjek secara signifikan.

Paired Samples Correlations					
		N	Correlation	Sig.	
Pair 1	pre-test & post-test	8	.879		.004

Berdasarkan table diatas, menunjukkan *paired sample correlations* nilai koreksi dari 8 subjek, sebelum dan sesudah penggunaan permainan catur bahwa nilai korelasi pada pre-test dan post-test yaitu .879 dengan nilai sig.004. oleh karena itu $0,879 > 0,05$ dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara pre-test dan post-test.

Selain analisis secara kuantitaif, penelitian ini juga memiliki data lain yang dianalisis secara kualitatif. Analisis tersebut dilakukan kepada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan. Terdapat empat orang responden yang mengalami perubahan skor yang signifikan pada saat pre-test post-test pada kelompok eksperimen.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengukuran awal (pre-test) menggunakan skala DERS-18, diperoleh gambaran mengenai tingkat regulasi emosi peserta sebelum diberikan pelatihan permainan catur. Secara umum, tingkat regulasi emosi pada kelompok eksperimen menunjukkan variasi kategori mulai dari sangat rendah, rendah, hingga sedang. Pada

kelompok eksperimen ini, sebagian besar peserta berada pada kategori rendah. Subjek AP memperoleh skor 29 yang termasuk kategori rendah, subjek JS memperoleh skor 32 (kategori rendah), subjek AL memiliki skor 10 yang berada pada kategori sangat rendah, subjek FS menunjukkan skor 42 yang mana termasuk dalam kategori sedang, subjek HA memiliki skor 34 yang berada pada kategori rendah, subjek EE memperoleh skor 37 dan juga dalam kategori rendah, subjek KA memperoleh skor 35 dengan kategori rendah, sementara itu subjek FE menunjukkan skor 33 dan berada dalam kategori sedang juga.

Setelah pelatihan permainan catur diberikan, dilakukan pengukuran kembali (post-test) menggunakan skala (DERS-18) untuk mengetahui perubahan tingkat kemampuan regulasi emosi peserta. Hasil post-test menunjukkan adanya pergeseran kategori pada beberapa subjek. Pada kelompok eksperimen ini, subjek AP mengalami peningkatan skor dari 29 menjadi 34 tetapi tetap berada pada kategori rendah. Subjek JS mengalami penurunan skor dari 32 menjadi 24, namun masih berada pada kategori rendah. Subjek AL dengan skor 10, mengalami sedikit perubahan menjadi skor 8 dan tetap berada pada kategori sangat rendah. Subjek FS yang pada pre-test berada pada kategori sedang dengan skor 42 mengalami sedikit penurunan menjadi 38 namun tetap berada pada kategori sedang. Subjek HA mengalami sedikit penurunan skor dari 34 menjadi 32 dan tetap berada pada kategori rendah. Subjek EE mengalami penurunan dengan skor 37 menjadi 31, yang sebelumnya berada pada kategori sedang menjadi rendah. Subjek KA pada pre-test dengan skor 35 mengalami penurunan menjadi 29, namun tetap berada pada kategori rendah. Dan subjek FE mengalami penurunan dari skor 33 pada kategori rendah menjadi 23 tetapi tetap pada kategori rendah. Secara umum, kelompok eksperimen menunjukkan adanya perubahan skor meskipun tidak semua peserta mengalami peningkatan secara signifikan.

Hasil wawancara tambahan menunjukkan bahwa subjek yang menunjukkan peningkatan skor lebih dipengaruhi oleh keadaan saat mengisi post-test daripada oleh penurunan kemampuan regulasi emosi setelah intervensi. Hal ini ditunjukkan oleh beberapa penjelasan yang diberikan oleh subjek;

1. Pada item ke-3, subjek menyatakan bahwa ia mendapatkan nilai karena merasa tidak bersemangat atau *bad mood* saat mengerjakan post-test. Oleh karena itu, pilihan yang dia buat menunjukkan perasaan sementara daripada perubahan dalam cara dia mengatur emosinya.

2. Pada item ke-11, subjek menjelaskan bahwa ia baru saja merasa kesal dengan temannya dan sangat lelah, dan subjek menyadari bahwa keadaan ini membuatnya memberi skor yang lebih tinggi tentang sulitnya berkonsentrasi saat marah, tetapi subjek juga menekankan bahwa subjek masih bisa fokus dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, nilai item yang lebih tinggi ini tidak didasarkan pada kemampuan untuk mengendalikan emosi secara keseluruhan, tetapi hanya didasarkan pada keadaan tertentu.
3. Pada item ke-12, subjek mengatakan mengantuk saat melakukan post-test, kondisi ini membuatnya lebih sulit menyelesaikan tugas. Faktor fisik seperti kelelahan dan mengantuk dapat mempengaruhi persepsi seseorang tentang kemampuan dirinya, yang kemudian ditunjukkan dalam jawaban kuesioner.
4. Pada item ke-17, subjek mengatakan bahwa ketika mengisi post-test merasa bingung dan sedang memikirkan hal lain. Subjek memilih nilai yang lebih tinggi karena keadaan emosi yang tidak stabil ini membuatnya sulit untuk memahami perasaannya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta (AL) menunjukkan adanya peningkatan skor, terutama dipengaruhi oleh kondisi seperti suasana hati dan pikiran yang tidak tenang, kelelahan, dan rasa kesal. Hal ini sejalan dengan menurut Gratz dan Roemer (2004) bahwa regulasi emosi mencakup upaya untuk penerimaan emosi, mengontrol perilaku impulsif, dan menggunakan strategi regulasi emosi dengan fleksibel tergantung pada situasi. Oleh karena itu, skor yang lebih tinggi tidak dapat dianggap secara langsung sebagai penurunan kemampuan untuk mengendalikan emosi. Sebaliknya, skor yang lebih tinggi menunjukkan keadaan emosional seseorang saat mengisi kuesioner. Hasil ini menekankan bahwa kondisi pribadi peserta mempertimbangkan saat melakukan penilaian setelah intervensi agar hasilnya lebih akurat dan tidak bias.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti setelah pelatihan permainan catur, sebagian besar responden menunjukkan adanya perubahan dalam cara mereka memahami dan mengelola emosi. Responden mengungkapkan bahwa selama bermain catur mereka belajar untuk lebih tenang, sabar dan tidak terburu-buru dalam mengambil

keputusan. Selain itu, responden menyatakan bahwa mereka mulai menyadari pentingnya mengontrol emosi negatif. Beberapa responden mengungkapkan bahwa setelah mengikuti pelatihan catur, mereka tidak langsung bereaksi secara impulsif ketika menghadapi masalah, tetapi memilih untuk menenangkan diri terlebih dahulu. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran emosi dan kemampuan mengendalikan perilaku saat emosi muncul. Namun setelah pelatihan catur, 37,5% responden belum sepenuhnya memiliki cara batu yang spesifik dalam menangani situasi yang memicu emosi. Secara keseluruhan, hasil wawancara memperkuat temuan kuantitatif yang menunjukkan adanya penurunan skor DERS setelah pelatihan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat permainan catur memberikan pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi. Hal ini didasarkan pada hasil post-test yang mengalami penurunan skor dari hasil pre-test. Penurunan ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan remaja untuk mengatasi emosi negatif secara adaptif. Diperkuat dengan penjelasan subjek yang mengaku merasakan perubahan positif setelah mengikuti pelatihan permainan catur. Hal ini sejalan dengan konsep regulasi emosi Gross, yang berpendapat bahwa regulasi emosi adalah proses yang kompleks yang memungkinkan seseorang untuk memulai, menghambat atau memodifikasi emosi mereka dalam konteks tertentu. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Nanu dkk (2023), bahwa catur membantu anak-anak mengembangkan emosi positif dan membantu mereka mengatasi emosi negatif dengan mengajarkan mereka menjadi sabar (Nanu et al., 2023).

Secara teoritis pengaturan emosi berkaitan erat dengan fungsi eksekutif yang dimediasi dengan korteks prefrontal, seperti pengendalian impuls, perancanaan dan pengambilan keputusan. Pada masa remaja awal, korteks prefrontal belum berkembang sepenuhnya, sehingga individu menunjukkan respons emosional yang impulsif dan kesulitan mengendalikan emosi. Permainan catur menuntut pemain untuk berpikir strategis, menahan dorongan bertindak secara impulsif, serta mempertimbangkan konsekuensi dari setiap langkah. Aktivitas ini berpotensi meniru fungsi eksekutif yang berperan penting dalam proses regulasi emosi. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa permainan catur terkait erat dengan fungsi eksekutif seperti perencanaan, pengambilan keputusan, dan pengendalian impuls (Sala & Gobet, 2016). Selain itu, penelitian permainan catur di bidang

Pendidikan lebih banyak mengaitkan permainan catur dengan prestasi akademik dan kemampuan belajar siswa, seperti yang telah diteliti oleh (Sari, 2023) bahwa penggunaan permainan catur melalui layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Tidak banyak penelitian yang dilakukan secara menyeluruh tentang efek permainan catur terhadap aspek afektif, terutama regulasi emosi remaja awal. Meskipun demikian, masa remaja awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosi yang signifikan dan meningkatkan kesulitan dalam mengelola emosi.

Pelatihan permainan catur merupakan perlakuan yang dapat membantu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi remaja awal. Dibuktikan dengan hasil uji hipotesa menggunakan uji paired sample t-tets yang menunjukkan hasil sig. sebesar 0,039 atau $n < 0,05$ yang artinya pelatihan permainan catur berpengaruh dan efektif untuk meregulasi emosi remaja awal. Tujuh dari delapan hasil pre-test dan post-test subjek memperlihatkan adanya penurunan skor. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan permainan catur memiliki pengaruh yang signifikan dan efektif untuk regulasi emosi remaja awal. Hal ini diperkuat dengan hasil statistika berdasarkan hasil mean pre-test sebesar 31,50 dan hasil post-test sebesar 27,38 yang menunjukkan bahwa regulasi emosi subjek mengalami peningkatan.

Adapun penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa variabel sosioafektif tertentu menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kelompok catur, baik dalam penilaian guru maupun pada tingkat yang lebih rendah dalam penilaian dari siswa. Terakhir, perbandingan pra-pasca tes menunjukkan bahwa peningkatan ini terjadi baik pada tingkat dalam kelompok maupun antar kelompok. Kelompok catur menunjukkan peningkatan pada banyak subtes (Aciego et al., 2012).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai Efektivitas Permainan Catur Dalam Regulasi Emosi Remaja Awal, menghasilkan kesimpulan bahwa permainan catur dalam regulasi emosi menunjukkan efektif secara signifikan dengan nilai rata-rata post-test 27,38 lebih rendah dari nilai rata-rata pre-test 31,50. Berdasarkan analisis paired sample test dapat diketahui adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan permainan catur yaitu diperoleh sig. 0,39 atau $< 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Perbandingan antara hasil perkembangan subjek sebelum dan sesudah diberikan pelatihan menunjukkan adanya perubahan pada diri subjek. Dapat disimpulkan setelah diberikan pelatihan permainan catur dapat meningkatkan regulasi emosi pada remaja awal.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan beberapa pihak terkait, yaitu :

1. Bagi Subjek Penelitian

Kepada subjek, permainan catur ini digunakan sebagai kegiatan positif yang membantu untuk melatih mengendalikan diri, kesabaran, dan kemampuan berpikir sebelum bertindak, sehingga dapat membantu mengendalikan emosi dalam sehari-hari

2. Bagi Orang Tua atau Pendidik

Diharapkan kepada orang tua atau pendidik disarankan untuk mengajar anak-anak permainan catur sebagai salah satu aktivitas yang tidak hanya melatih kemampuan kognitif, tetapi juga membantu perkembangan regulasi emosi remaja.

3. Bagi Lembaga

Lembaga disarankan untuk memanfaatkan permainan catur sebagai kegiatan pendukung dalam pengembangan regulasi emosi remaja awal. Permainan catur dapat diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler atau sesi terjadwal dengan pendampingan guru atau pembina

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah subjek yang lebih besar dan untuk melihat kestabilan perubahan regulasi emosi dalam jangka Panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aciego, R., García, L., & Betancort, M. (2012). The Benefits of Chess for the Intellectual and Social-Emotional Enrichment in Schoolchildren. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(2), 551–559. https://doi.org/10.5209/rev_sjop.2012.v15.n2.38866
- Ali, M., & Asrori. (2011). *Psikologi Remaja-Perkembangan Peserta Didik*. (7th ed.). PT. Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Azmi, N. (2015). *Potensi Emosi Remaja dan Perkembangannya*. 2(1), 36–46.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Blanch, A., & Llaveria, A. (2021). Ability and non-ability traits in chess skill. *Personality and Individual Differences*, 179(April), 110909. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110909>
- Casey, B. J., Getz, S., & Galvan, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental Review*, 28(1), 62–77. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.003](https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.003)
- Elfira, N. (2017). Remaja Dan Bimbingan Konseling. *El-Rusyd: Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu ...*, 131–150.
- Farooque, S., Narah, P., Naorem, S., & Sailo, L. (n.d.). *Comparative study of emotional intelligence and mental toughness*. <https://doi.org/10.15561/physcult.2025.0205>
- Gunardi, Hartanto, & Sutomo. (2010). Kuesioner Kekuatan dan Kesulitan, The Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ). *Workshop CPD III : Update in Growth and Development – Social Pediatric Endocrinology and Nutrition Metabolic*.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Roushandy Asri Fardani Jumari, Ustiawaty, Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Hessler, D. M., & Katz, L. F. (2010). Brief report: Associations between emotional competence

- and adolescent risky behavior. *Journal of Adolescence*, 33(1), 444–454. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.04.007>
- Hurlock, E. (2014). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 243–256. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen* (5th ed). UMM Press.
- Monks, F. J. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Gadjah Mada University Press.
- Nanu, C. C., Coman, C., Bularca, M. C., Mesesan-Schmitz, L., Gotea, M., Atudorei, I., Turcu, I., & Negrila, I. (2023). The role of chess in the development of children-parents' perspectives. *Frontiers in Psychology*, 14(June), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1210917>
- Pamungkas, D. S., Nimas, D., Sumardiko, Y., & Makassar, E. F. (2024). *Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir : Kajian Sistematik*. 1–10.
- Sala, G., & Gobet, F. (2016). Do the benefits of chess instruction transfer to academic and cognitive skills? A meta-analysis. *Educational Research Review*, 18, 46–57. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2016.02.002>
- Santrock, J. w. (2014). *Adolescence* (sixteenth). McGrawHill Education.
- Sari, M. (2023). *Penggunaan Permainan Catur Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri 6 Banda Aceh*. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Jurusan Bimbingan Konseling. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh. <https://share.google/tMSjuDeM3DzIdszLu>.
- Satgas Remaja IDAI. (2013). *Masalah Kesehatan Mental Emosional Remaja*. Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Steinberg, L. (2014). *Adolescence* (10th ed.). Mc-Graw Hill Companies, Inc.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif dan R and D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (24th ed.). Alfabeta.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (27th ed.). Penerbit Alfabeta.

Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>

Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresivitas Pada Anak. *HUMANITAS: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.26555/humanitas.v10i1.326>

Takwati, L. S. (2019). Proses Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self Injury. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 208–214.

Zeman, A. (2001). Consciousness. *Brain*, 124(7), 1263–1289. <https://doi.org/10.1093/brain/124.7.1263>

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pre-test	8	100.0%	0	0.0%	8	100.0%
post-test	8	100.0%	0	0.0%	8	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
pre-test	Mean	31.50	3.354
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	23.57
		Upper Bound	39.43
	5% Trimmed Mean	32.11	
	Median	33.50	
	Variance	90.000	
	Std. Deviation	9.487	
	Minimum	10	
	Maximum	42	
	Range	32	
	Interquartile Range	7	
	Skewness	-1.911	.752
	Kurtosis	4.708	1.481
post-test	Mean	27.38	3.273
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	19.64
		Upper Bound	35.11
	5% Trimmed Mean	27.86	
	Median	30.00	
	Variance	85.696	
	Std. Deviation	9.257	
	Minimum	8	
	Maximum	38	
	Range	30	
	Interquartile Range	10	
	Skewness	-1.382	.752
	Kurtosis	2.417	1.481

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre-test	.271	8	.086	.802	8	.030
post-test	.195	8	.200 [*]	.893	8	.250

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 2 Hasil Uji Paired Sample T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre-test	31.50	8	9.487	3.354
	post-test	27.38	8	9.257	3.273

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre-test & post-test	8	.879	.004

Paired Samples Test

			Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference			df	Sig. (2-tailed)		
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t					
Pair 1	pre-test- post-test	4.125	4.612	1.630	.270	7.980	2.530	7	.039		

Lampiran 3 Lembar Persetujuan Informed Consent

INFORMED CONSENT

(Surat Pernyataan Persetujuan)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Menyatakan telah mengetahui informasi yang diberikan dan bersedia/sukarela untuk menjadi partisipan penelitian dengan mengikuti pelatihan Permainan Catur yang diselenggarakan oleh Azka Lisany, selaku peneliti dari program studi psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Saya memperkenankan peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dapat digunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Demikian pernyataan ini saya buat tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Malang, 12 Oktober 2025

Peneliti

Partisipan

Azka Lisany

Lampiran 4 Skala Regulasi Emosi DERS

KUESIONER

Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)

Nama : _____

Umur : _____

Skor 0 = Tidak Pernah

1 = Jarang

2 = Terkadang

3 = Seringkali

4 = Hampir Selalu

Berilah tanda checklist (✓) pada kolom skor sesuai dengan kondisi yang Anda rasakan!

No	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
1.	Ketika saya kesal, saya butuh waktu lama untuk merasa lebih baik					
2.	Ketika saya kesal, saya percaya tidak ada yang bisa saya lakukan untuk membuat diri saya merasa lebih baik					
3.	Ketika saya kesal, saya percaya bahwa saya akan merasa sangat tertekan					
4.	Ketika saya kesal, saya menjadi malu karena merasa seperti itu					
5.	Ketika saya kesal, saya merasa bersalah karena merasa seperti itu					
6.	Ketika saya kesal, saya menjadi jengkel kepada diri saya sendiri karena merasa seperti itu					
7.	Ketika saya kesal, saya menjadi kehilangan kendali					

8.	Ketika saya kesal, saya kehilangan kemampuan mengendalikan perilaku saya				
9.	Ketika saya kesal, saya kesulitan mengendalikan perilaku saya				
10.	Ketika saya sedang kesal, saya kesulitan untuk fokus pada hal lain				
11.	Ketika saya kesal, saya sulit berkonsentrasi				
12.	Ketika saya kesal, saya kesulitan menyelesaikan pekerjaan				
13.	Saya peduli dengan apa yang saya rasakan				
14.	Ketika saya kesal, saya mengakui perasaan saya				
15.	Saya memperhatikan bagaimana perasaan saya				
16.	Saya bingung dengan apa yang rasakan				
17.	Saya mengalami kesulitan memahami perasaan saya				
18.	Saya tidak tau bagaimana perasaan saya				

Lampiran 5 Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

Nomor : 3322/FPsi.1/PP.009/12/2025 17 Desember 2025
Hal : **IIZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.
Pengasuh Pondok Pesantren Al-Qur'an Nurul Huda
Putri
Jl Kramat no.71, Pagetan, Kec. Singosari, Kab.
Malang
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : AZKA LISANY/200401110274
Tempat Penelitian : Pondok Pesantren Al-Qur'an Nurul Huda Putri
Judul Skripsi : Efektivitas Permainan Catur Terhadap Regulasi Emosi Remaja Awal
Dosen Pembimbing : 1. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., Psikolog
2. Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si.

Tanggal Penelitian : 15-10-2025 s.d 26-10-2025
Model Kegiatan : Offline

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan:
1. Wakil Dekan II dan III;
2. Ketua Prodi S1;
3. Kabag TU.

Lampiran 6 Modul

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga dapat menyelesaikan “Modul Pelatihan Permainan Catur” dengan baik dan lancar. Modul ini dirancang sebagai panduan kegiatan intervensi menggunakan permainan catur untuk membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja awal.

Penulis berharap modul ini dapat bermanfaat dan berguna untuk menambah wawasan serta pengetahuan. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna dalam menyusun modul ini. Sehingga masukan dan saran sangat diharapkan dari pembacaan guna penyempurnaan ke depannya.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam menyusun modul ini. Tanpa adanya dukungan dan masukan, penulis tidak akan bisa menyelesaikan penyusunan modul ini. Semoga modul ini dapat memberikan manfaat nyata dan menjadi kontribusi kecil dalam upaya menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan emosional remaja secara sehat dan positif.

Penulis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Emosi adalah respons kompleks yang melibatkan perasaan, pikiran, dan reaksi fisik tertentu. Emosi memainkan peran penting dalam kehidupan sehari-hari, yang mempengaruhi interaksi atau hubungan sosial seseorang. Tidak hanya itu, emosi juga dapat mempengaruhi pengambilan keputusan, menghadapi tantangan, dan kinerja seseorang. Oleh karena itu, mengelola emosi dengan baik sangat penting untuk meningkatkan keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan. Emosi yang mudah berubah-ubah biasanya terjadi pada masa remaja. Remaja seringkali mengalami kesulitan dalam memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi mereka secara adaptif. Dengan itu mereka membutuhkan kemampuan untuk mengelola dan mengontrol emosi atau yang biasa disebut regulasi emosi. Regulasi emosi tidak hanya untuk kesejahteraan psikologis, tetapi juga merupakan fondasi dalam proses belajar, pengambilan keputusan, dan pembentukan identitas diri. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi yang menyenangkan, edukatif, dan aplikatif untuk membantu remaja mengembangkan kemampuan ini.

Permainan catur merupakan salah satu kegiatan yang melibatkan fungsi eksekutif seperti konsentrasi, perencanaan, pengambilan keputusan, dan kontrol impuls. Dalam konteks psikologis, permainan ini dapat menjadi media yang efektif untuk melatih pengendalian diri, kesabaran, serta kemampuan untuk merefleksikan emosi saat menghadapi tekanan, kemenangan, maupun kekalahan. Dengan kata lain, permainan catur tidak hanya melatih aspek kognitif, tetapi juga dapat menjadi sarana untuk meningkatkan regulasi emosi secara tidak langsung.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti tertarik membuat pelatihan permainan catur sebagai panduan intervensi yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi. Diharapkan, dengan mengikuti rangkaian sesi dalam modul ini, peserta tidak hanya memahami aturan bermain, tetapi juga mampu mengelola emosi mereka secara lebih efektif dalam kehidupan sehari-hari. Modul ini mencakup tiga tahapan yang akan dilakukan, terdiri dari pra pelaksanaan, pelaksanaan pelatihan, dan pasca pelatihan. Pada

pelaksanaan pelatihan ini terdapat 6 kali pertemuan, yakni 1 pertemuan untuk pra pelaksanaan, 4 pertemuan pelaksanaan pelatihan, dan 1 pertemuan untuk pasca pelatihan.

B. Tujuan Pelatihan

Tujuan dari permainan catur adalah untuk membantu individu mengembangkan kemampuan untuk mengelola dan mengontrol emosi.

C. Sasaran Pelatihan

1. Remaja berusia 14-16 tahun
2. Teridentifikasi mengalami kemampuan regulasi emosi sedang

D. Jumlah Peserta Pelatihan

Peserta pelatihan permainan catur berjumlah 8 orang santri putri aktif PPQ Nurul Huda Singosari Malang

E. Tempat Pelatihan

Pondok Pesantren Al-Qur'an Nurul Huda Putri Singosari

BAB II

MATERI

A. Pengertian Permainan Catur

Permainan catur adalah permainan yang dilengkapi dengan papan catur, buah catur sebanyak 32; 16 buah diantaranya berwarna hitam dan 16 berwarna putih. Permainan catur sudah dikenal sejak zaman kuno. Menurut Aryansyah (2005: 1) catur berasal dari masyarakat Yunani, Romawi, Babylonia, Mesir, Yahudi, Persia, Cina, Hindu, Arab, Kastilia, Irlandia, dan Welsch. Permainan catur yang banyak dimainkan sekarang ini berasal dari India pada abad ke-7 M, dengan nama “*Chaturangga*” (Anshory, 2015).

Kata catur diambil dari Bahasa sanskerta yang berarti “empat”. Namun kata ini sebenarnya singkatan dari *caturangga* yang berarti “empat sudut terpisah”. Kemudian *caturangga* ini diserap dalam bahasa Persia menjadi *shatrarnj*. Kata *chess* dalam bahasa inggris diambil dari Persia shah. Catur adalah permainan mental yang dimainkan oleh dua orang. Catur adalah permainan yang dimainkan oleh dua orang yang saling membunuh raja lawan untuk mencari kemenangan. Catur seperti miniatur perang, dimana pemain sebagai pengatur jalannya permainan. Strategi sangat dibutuhkan untuk menyergap ataupun membuat pola serangan untuk memojokkan atau membunuh raja lawan (Ardianto & Supriyono, 2021).

Pecatur adalah orang yang memainkan catur. Sebelum bertanding, pecatur memilih biji catur yang akan dimainkan. Terdapat dua warna yang membedakan bidak atau biji catur, yaitu warna hitam dan warna putih. Pemegang buah putih memulai langkah pertama, yang selanjutnya diikuti oleh pemegang buah hitam secara bergantian sampai permainan selesai. (Indra Sution, 2013).

Tujuan dari permainan catur adalah memenangkan raja lawan, tetapi apabila kedua pemain sudah tidak mungkin menang satu sama lain maka permainan ini berakhir dengan remis. Remis juga dapat terjadi atas kesepakatan kedua pemain sebelum pemain berakhir (Alessandro Nizzola, 2002: 2). Permainan catur mulai berkembang pada awal abad ke-20 dan pada tahun 1950 didirikanlah Persatuan Catur Seluruh Indonesia (PERCASI) (Anshory, 2015).

B. Mekanisme Kerja

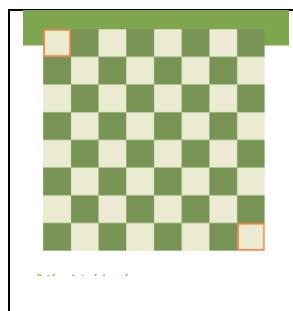
Taktik catur adalah langkah untuk mencapai tujuan kita dalam permainan catur yaitu memenangkan raja lawan atau menamatkan raja lawan. Taktik catur sangat penting dikuasai oleh pemain catur karena sebagian besar permainan catur terdiri dari unsur taktik. Tim Brennan (2012:11) menyatakan bahwa pentingnya taktik dalam permainan catur adalah sebagai sebuah pondasi permainan.

Sebelum mempraktikkan permainan catur, ada beberapa perlengkapan yang harus disiapkan :

- a. Papan Catur
- b. 32 buah catur (bidak); 16 bidak berwarna putih dan 16 bidak berwarna hitam
- c. Stopwatch / jam catur

Sebelum bermain, pecatur memilih warna buah catur (bidak) yang akan ia mainkan. Pemegang bidak putih memulai langkah pertama, yang selanjutnya diikuti oleh pemegang bidak hitam secara bergantian. Berikut merupakan tahap-tahap permainan catur :

1. Tahap Pengenalan
 - a. Menyiapkan papan catur beserta buah catur (bidak)
 - b. Memperkenalkan papan catur kepada peserta
 - c. Memperkenalkan bidak-bidak catur kepada peserta
 - d. Memperlihatkan video bermain catur agar peserta tidak jemu
2. Tahap Belajar 1
 - a. Menjelaskan letak-letak buah catur (bidak) pada papan catur

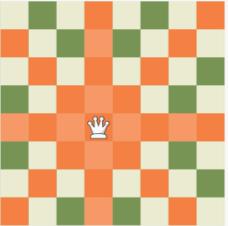
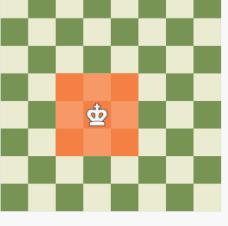
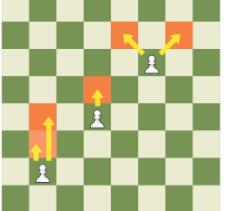
	<p>Papan Catur</p> <p>Petak berwarna putih/terang berada pada pojok kanan bawah</p>
---	---

	<p><u>Pion</u></p> <p>Letak pion berada pada baris kedua dari setiap sisi papan</p>
	<p><u>Benteng</u></p> <p>Letak benteng berada pada setiap sudut papan</p>
	<p><u>Kuda</u></p> <p>Berpindah ke lajur selanjutnya, kuda berada di sebelah benteng</p>
	<p><u>Gajah</u></p> <p>Gajah berada di lajur selanjutnya, di antara kuda dan menteri atau raja</p>
	<p><u>Menteri</u></p> <p>Menteri diletakkan pada letak yang sama seperti warnanya (bidak berwarna putih terletak di petak putih)</p>

	<p><u>Raja</u></p> <p>Raja menempati petak terakhir yang tersedia.</p>
--	--

- b. Menjelaskan Langkah-langkah bermain catur

	<p><u>Benteng</u></p> <p>Dapat bergerak sepanjang petak horizontal dan vertikal, tetapi tidak dapat melompati buah catur lain</p>
	<p><u>Kuda</u></p> <p>Memiliki Gerakan seperti huruf L, yaitu memanjang dua petak dan melebar satu petak. Kuda lah satu-satunya buah catur yang dapat melompati buah catur lain</p>
	<p><u>Gajah</u></p> <p>Dapat bergerak sepanjang petak secara diagonal tetapi tidak dapat melompati buah catur lain, dan hanya berada pada satu warna; yaitu hitam dan putih</p>

	<p><u>Ratu/Menteri</u></p> <p>Memiliki Gerakan kombinasi dari benteng dan gajah, dan merupakan buah catur terkuat karena bisa bergerak ke segala arah</p>
	<p><u>Raja</u></p> <p>Hanya dapat bergerak satu petak ke sagala arah</p>
	<p><u>Pion</u></p> <p>Dapat bergerak maju (kearah lawan) hanya satu petak ke petak yang tidak ditempati. Pada Gerakan awal, pion dapat bergerak maju dua/satu petak. Pion tidak dapat berjalan mundur. Cara memakan buah catur yang satu ini secara diagonal, apabila berada satu petak di diagonal depannya.</p>

- c. Memberikan kuis di sela-sela pembelajaran untuk menunjukkan daya tangkap dan kreativitas mereka
 - d. Memberikan kesempatan kepada mereka untuk bertanya apabila masih ada yang belum dipahami
3. Tahap Belajar 2
- a. Menjelaskan dan mempraktekkan bagaimana memulai bermain
 1. Pemain memegang bidak berwarna putih melangkah terlebih dahulu
 2. Setelah itu para pemain bergiliran melakukan langkah hingga permainan berakhir

3. Pemain dapat melangkahkan bidak ke petak manapun yang kosong atau bahkan ditempati oleh bidak lawan
 4. Jika melangkah ke petak yang ditempati lawan, dinamakan memakan bidak tersebut, dan harus mengeluarkannya dari papan
 - b. Memberikan kesempatan kepada mereka untuk bertanya apabila masih ada yang belum dipahami
 - c. Memberikan kesempatan kepada mereka mempraktekkan bagaimana mulai melangkah
4. Tahap Belajar 3
 - a. Menjelaskan dan menunjukkan kepada pemain bagaimana memenangkan permainan
 - b. Menunjukkan dan memberikan contoh bagaimana membunuh raja lawan dan memenangkan permainan serta memberikan contoh untuk promosi pion
 - c. Mengajak pemain satu per satu mempraktekkan langkah-langkah bermain tersebut
 - d. Mengajak pemain mempraktekkan bermain dengan temannya dan pelatih mengoreksi
 5. Tahap Belajar 4
 - a. Mempelajari Strategi Dasar Catur
 1. Lindungi raja anda
 2. Jangan menyerahkan buah catur begitu saja
 3. Kuasai Pusat Papan
 4. Gunakan semua catur
 - b. Mempelajari akhir dari permainan
 1. Skakmat
 2. Remis dengan persetujuan
 3. Menang waktu atau lawan kehabisan waktu (cara ini biasanya dilakukan untuk turnamen atau sebagainya)

BAB III

PROSES PELAKSANAAN

Pelatihan permainan catur dilaksanakan dengan enam sesi. Berikut merupakan rencana pelaksanaan pelatihan permainan catur :

Sesi 1

(Pra Pelaksanaan)

- a. Alokasi waktu : 30 menit
- b. Tujuan :
 - 1. Menjelaskan tujuan pelaksanaan permainan catur kepada peserta
 - 2. Pengisian informed consent oleh peserta sebagai bentuk persetujuan mengikuti pelaksanaan permainan catur
 - 3. Pre-Test kepada peserta terkait keluhan yang dirasakan dalam menggunakan skala regulasi emosi ERSQ
- c. Alat dan Bahan : Bulpoin, daftar presensi, lembar skala ERSQ, dan lembar informed consent

Waktu	Durasi	Kegiatan	Rincian Kegiatan	Indikator Keberhasilan
12.00 – 12.05	5'	Presensi	Peserta yang hadir mengisi daftar presensi terlebih dahulu, kemudian duduk di tempat yang telah disediakan	1. Seluruh peserta berjumlah delapan orang hadir tepat waktu
12.05 – 12.10	5'	Pembukaan	Pembukaan oleh moderator Moderator memberikan penjelasan singkat terkait sistem pelaksanaan dan tujuan pelatihan	2. Peserta mengisi lembar skala ERSQ dengan baik sesuai kondisi yang dirasakan
12.10 – 12.20	10'	Pengisian informed consent	Peserta mengisi informed consent sebagai tanda persetujuan dan komitmen bersedia mengikuti pelatihan sampai selesai	
12.20 – 12.30	10'	Pengisian Skala ERSQ	Peserta mengisi skala ERSQ sesuai instruksi	

Sesi 2

(Pengenalan Konsep, Alat-Alat Catur dan Langkah-Langkah Bermain)

- a. Alokasi Waktu : 60 menit
- b. Tujuan :
 - 1. Peserta mengetahui konsep permainan catur sebagai upaya untuk mengurangi rasa cemas terhadap situasi atau hal-hal yang membuat tidak nyaman
 - 2. Peserta mengenal alat-alat catur
 - 3. Peserta mengetahui langkah-langkah bermain
- c. Alat dan Bahan : Daftar presensi, bulpoin, modul, alat catur

Waktu	Durasi	Kegiatan	Rincian Kegiatan	Indikator
12.00 - 12.05	5'	Presensi	Peserta hadir mengisi daftar hadir presensi terlebih dahulu, kemudian duduk di tempat yang telah disediakan.	1. Seluruh peserta berjumlah empat orang hadir tepat waktu
12.05 - 12.10	5'	Pembukaan	Pembukaan oleh MC/moderator	2. Peserta mendengarkan dengan seksama dan aktif memberikan timbal balik (diskusi) dengan pelatih
12.10 - 12.45	35'	Penyampain materi	Pelaksanaan pelatihan dipandu oleh pelatih dan peserta memperhatikan instruksi dari pelatih. Pelatih memperkenalkan peralatan catur dan menjelaskan mekanisme permainan catur. Persiapan, dengan mengatakan : <ul style="list-style-type: none">• “Tolong perhatikan saya, hari ini kita akan belajar sebuah permainan strategi yang sudah dimainkan sejak ratusan tahun lalu, yaitu catur. Catur bukan hanya permainan, tetapi juga melatih kita berpikir, bersabar, dan mengelola emosi.”	3. Peserta memahami konsep permainan catur 4. Peserta mengenali alat-alat catur

			<ul style="list-style-type: none"> • “Siapa disini yang sudah pernah melihat atau bahkan bermain catur?” (tanya pelatih) • Pelatih memperlihatkan serta menjelaskan papan catur dan berkata “Papan catur terdapat 64 kotak: hitam dan putih. Posisi yang benar papan untuk bermain yaitu kotak putih berada di bawah kanan kalian”. Sambil memperagakan posisi. • Pelatih memperlihatkan bidak dan berkata “Buah catur (bidak) ini berjumlah 32 buah keseluruhannya. Dalam 1 papan catur, terbagi 2 warna, yaitu; 16 buah berwarna putih, dan 16 buah berwarna hitam” • Pelatih memperkenalkan bidak satu per satu, menunjukkan serta menjelaskan “1) Pion, biasanya digambarkan sebagai bidak kecil atau simbol sederhana (menempati baris kedua dari setiap sisi papan). 2) Benteng, biasanya digambarkan sebagai menara atau kastil (ditempatkan di setiap sudut papan). 3) Kuda, biasanya digambarkan sebagai kepala kuda atau simbol kuda (berada di sebelah benteng). 4) Gajah, biasanya digambarkan sebagai topi 	5. Peserta memahami langkah-langkah permainan catur
--	--	--	---	---

		<p>atau simbol keagamaan (berada di lajur selanjutnya, antara kuda dan Menteri/raja). 5) Menteri/Ratu, biasanya digambarkan sebagai mahkota yang lebih besar (diletakkan pada petak terakhir sebelum raja, di petak yang sama seperti warnanya). 6) Raja, biasanya digambarkan sebagai mahkota (menempati petak terakhir yang tersedia, warna petak berbanding daripada bidak)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Peserta diminta untuk mempraktekkan apa yang sudah dijelaskan dan dipantau oleh pelatih. ● Pelatih memperkenalkan langkah pergerakan bidak catur “1) Pion : pion dapat bergerak satu atau dua petak pada langkah pertama. Setelah langkah pertama, pion hanya dapat bergerak maju satu petak dalam satu waktu. Cara memakan pion dengan melangkah setiap petak diagonal kiri atau kanan. 2) Benteng : benteng dapat bergerak dan memakan secara horizontal atau vertikal sebanyak petak yang diinginkan, selama petak tersebut tidak terhalang oleh buah catur lain. 3) Kuda : memiliki gerakan seperti huruf “L”, yaitu 	
--	--	--	--

			<p>memanjang dua petak dan melebar satu petak. Cara memakannya juga sama (bergerak seperti huruf L). Kuda merupakan satu-satunya buah catur yang dapat melompati buah catur lain. 4) Gajah : dapat bergerak secara diagonal sebanyak petak yang diinginkan, tetapi tidak boleh melompati buah catur lain dan hanya berada pada satu warna (hitam/putih). Cara memakannya pun sama dengan bergerak secara diagonal. 5) Menteri atau Ratu : dapat bergerak seperti benteng dan gajah, dan merupakan buah catur terkuat karena bisa bergerak ke segala arah. 6) Raja : adalah buah catur yang paling penting, namun raja hanya dapat bergerak satu petak ke segala arah”.</p> <p>Peserta diminta untuk mempraktekkan apa yang sudah dijelaskan dan dipantau oleh pelatih.</p>	
12.45 - 12.55	10'	Sesi QnA	Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya, apabila ada yang belum dipahami atau masih membingungkan	
12.55 - 13.00	5'	Penutup	Penutup oleh MC/moderator	

Sesi 3

(Cara Memulai dan Mengakhiri Permainan)

- a. Alokasi Waktu : 50 menit
- b. Tujuan : Peserta mengetahui memulai serta mengakhiri permainan
- c. Alat dan Bahan : Daftar presensi, modul, alat-alat catur

Waktu	Durasi	Kegiatan	Rincian Kegiatan	Indikator Keberhasilan
12.00 - 12.05	5'	Presensi	Peserta hadir mengisi daftar hadir presensi terlebih dahulu, kemudian duduk di tempat yang telah disediakan	1. Seluruh peserta berjumlah empat orang hadir tepat waktu
12.05 - 12.10	5'	Pembukaan	Pembukaan oleh MC/moderator	2. Peserta memahami langkah awal bermain
12.10 - 12.35	25'	Pelaksanaan Pelatihan	<p>Pelaksanaan pelatihan dipandu oleh pelatih dan peserta mengikuti instruksi.</p> <p>Pelatih memberi arahan cara memulai langkah, dengan mengatakan :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● “Pemain dengan buah putih selalu melangkah terlebih dahulu. Setelah itu, para pemain bergiliran melakukan langkah hingga permainan berakhir” ● “Anda dapat melangkahkan buah catur ke petak manapun yang kosong atau bahkan ditempati buah catur lawan. Saat anda 	3. Peserta memahami cara mengakhiri permainan

		<p>melangkah ke petak yang ditempati lawan, berarti anda memakan buah tersebut, dan harus mengeluarkannya dari papan”</p> <ul style="list-style-type: none"> “Dalam permainan catur ada langkah unik dari pion. Yaitu ketika pion mencapai baris terjauh dari petak asalnya, maka pemain dapat mengganti pion tersebut dengan menteri, benteng, gajah, atau kuda. Dan kebanyakan pemain menggantikannya dengan menteri” <p>Pelatih menjelaskan cara mengakhiri permainan, dengan mengatakan :</p> <ul style="list-style-type: none"> “Ada 3 cara umum untuk memenangkan permainan catur, yaitu dengan 1) Skakmat, 2) Lawan menyerah, dan 3) Menang waktu atau lawan kehabisan waktu. Cara yang ke-3 ini biasanya dilakukan untuk turnamen atau sebagainya” “Apa itu skak?” Pelatih bertanya kepada peserta Lalu pelatih melanjutkan penjelasannya “Ketika raja diserang, itu disebut skak. Raja tidak bisa dimakan, maka istilah ‘skak’ digunakan Ketika raja terancam. Jika anda di skak oleh lawan, maka anda harus bisa keluar dari skak tersebut” 	balik (diskusi) dengan pelatih
--	--	---	---

			<ul style="list-style-type: none"> ● “Bagaimana caranya bisa keluar dari skak?” Pelatih bertanya Kembali kepada peserta ● “Ada 3 cara untuk keluar dari skak, yaitu 1) memindahkan raja untuk keluar dari skak, 2) Blokir atau menutup skak tersebut dengan buah catur, 3) memakan buah lawan yang melakukan skak” ● “Lalu bagaimana jika 3 cara tersebut masih tidak bisa dilakukan?” Pelatih bertanya kepada peserta ● “jika 3 cara tersebut masih tidak bisa atau raja tidak bisa berikut maka dikatakan ‘skakmat’” ● “Skakmat merupakan situasi dimana raja tidak dapat bergerak lagi dan dalam posisi terancam oleh buah catur. Skakmat ini adalah tujuan terpenting dalam catur, yaitu untuk memenangkan permainan” ● “Untuk mengakhiri permainan bisa juga dengan cara ‘remis’, yaitu hasil permainan yang berakhir dengan seri. Remis ini harus adanya kesepakatan kedua pemain” <p>Peserta diminta untuk mempraktekkan apa yang sudah dijelaskan dan dipantau oleh pelatih.</p>	
12.35 - 12.45	10'	Sesi QnA	Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya, apabila ada yang	

			belum dipahami atau masih membingungkan	
12.45 - 12.50	5'	Penutup	Penutup oleh MC/moderator	

Sesi 4 **(Pemberian Pelatihan)**

- a. Alokasi Waktu : 60 menit
- b. Tujuan : Memberikan pelatihan permainan catur kepada peserta agar mampu mengelola dan mengontrol emosi diri secara mandiri. Pelatihan ini dalam penerapannya ditujukan agar dapat membantu peserta mengatur emosi yang bisa muncul kapan saja.
- c. Alat dan Bahan : Bulpoin, daftar presensi, modul, alat-alat catur

Waktu	Durasi	Kegiatan	Rincian Kegiatan	Indikator
12.00 - 12.05	5'	Presensi	Peserta hadir mengisi daftar hadir presensi terlebih dahulu, kemudian duduk di tempat yang telah disediakan	1. Seluruh peserta berjumlah empat orang hadir tepat waktu
12.05 - 12.10	5'	Pembukaan	Pembukaan oleh MC/moderator	2. Peserta melakukan permainan catur sesuai arahan pelatih
12.10 - 12.45	35'	Penerapan Permainan Catur	Pelatih memandu serta memberi arahan kepada peserta : <ul style="list-style-type: none"> ● “Silahkan 1 papan catur berisi 2 orang dan saling berhadapan, beri space di hadapan kalian untuk papan serta bidak catur. ● “Silahkan tata bidak-bidak tersebut diatas papan sesuai dengan letaknya” 	3. Peserta merasakan perubahan emosi yang lebih baik setelah

		<ul style="list-style-type: none"> “Nanti apabila masih ada yang dibingungkan silahkan angkat tangan untuk bertanya dan pelatih akan menghampiri kalian” “Apakah sudah siap semuanya?” (tanya pelatih kepada peserta, sambil memeriksa “Jika semuanya sudah siap, silahkan suit dengan lawan masing-masing, yang menang akan memegang bidak berwarna putih” “Pemain warna putih jalan lebih dulu, lalu giliran jalan bergantian. Silahkan dimulai” <p>Pelatih memantau peserta yang sedang bermain, dan di tengah-tengah permainan, pelatih mengimbau peserta untuk santai dan tidak tergesah-gesah.</p> <p>Pelatih mengarahkan peserta dengan mengatakan :</p> <ul style="list-style-type: none"> “Apakah sudah selesai semuanya?” (tanya pelatih kepada seluruh peserta) “Apabila sudah semua, silahkan bersalaman dengan lawan main masing-masing” “Silahkan dibereskan bidak catur beserta papannya” 	menghampiri kalian”
--	--	---	---------------------

			<ul style="list-style-type: none"> • Silahkan menghadap ke depan semuanya jika sudah rapi” 	
12.45 - 12.55	10'	Sesi QnA	Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya, apabila ada yang belum dipahami atau masih membingungkan	
12.55 - 13.00	5'	Penutup	Penutup oleh MC/moderator	

Sesi 5 **(Pasca Pelaksanaan : Evaluasi)**

- a. Alokasi Waktu : 50 menit
- b. Tujuan : Untuk mendapatkan informasi terkait perubahan yang dialami peserta baik sebelum maupun sesudah pelatihan, dan untuk mengevaluasi seberapa besar tercapainya tujuan pelatihan.
- c. Alat dan Bahan : Daftar presensi, bulpoin, lembar skala ERSQ

Waktu	Durasi	Kegiatan	Rincian Kegiatan	Indikator
12.00 – 12.05	5'	Presensi	Peserta yang hadir mengisi daftar presensi terlebih dahulu, kemudian duduk di tempat yang telah disediakan.	1. Seluruh peserta berjumlah delapan orang hadir tepat waktu
12.05 – 12.10	5'	Pembukaan	Pembukaan oleh MC/moderator	2. Peserta merasakan perubahan emosi yang lebih baik setelah mengikuti rangkaian pelatihan permainan catur
12.10 – 12.20	10'	Pengisian Skala	Peserta mengisi skala DERS sesuai instruksi	
12.20 – 12.45	15'	Sharing	Peserta menyampaikan kondisi yang dirasakan setelah melaksanakan pelatihan permainan	
12.45 – 12.50	5'	Penutup	Moderator mengucapkan terima kasih atas kesediaan peserta mengikuti pelaksanaan pelatihan sampai akhir	

Lampiran 7 Tabulasi Data

Pre-Test

No	Pertanyaan																		Total Skor	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
AP	3	0	0	2	2	4	3	1	1	1	1	0	0	2	2	2	1	4	29	Rendah
JS	2	2	1	1	3	2	1	0	1	3	3	4	2	2	2	1	1	1	32	Rendah
AL	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	3	2	10	Sangat Rendah	
FS	3	1	1	1	2	2	3	3	2	4	4	3	0	2	2	3	3		42	Sedang
HA	1	0	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	4	1	1	2	2	2	34	Rendah
EE	3	2	1	2	1	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	1	1	3	37	Sedang
KA	4	1	4	1	3	3	0	0	0	2	2	2	0	3	2	4	2	2	35	Rendah
FE	2	1	3	2	0	2	4	2	1	3	4	2	1	0	1	1	3	1	33	Rendah

Post-Test

No	Pertanyaan																		Total Skor	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
AP	3	1	1	2	2	3	3	2	2	1	3	2	0	1	1	2	2	3	34	Rendah
JS	2	1	0	1	2	1	2	2	2	3	3	2	1	0	1	1	0	0	24	Rendah
AL	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	2	1	0	8	Sangat Rendah
FS	3	1	1	2	2	1	2	2	2	3	3	3	1	1	2	3	3	38	Sedang	
HA	1	0	1	0	2	3	3	3	3	0	0	1	1	1	1	4	4	4	32	Rendah
EE	2	3	0	1	0	2	1	2	1	3	2	1	2	3	4	1	2	1	31	Sedang
KA	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	3	3	0	0	0	3	3	3	29	Rendah
FE	1	0	0	2	3	2	1	0	1	2	2	2	1	0	0	1	3	2	23	Rendah

Lampiran 8 Lampiran Dokumentasi

