

PSIKOEDUKASI MANAJEMEN EMOSI PADA SISWA SMA DI DAERAH PESISIR UNTUK MENGURANGI KONFLIK ANTAR TEMAN SEBAYA DI SEKOLAH SMA NEGERI 7 LHOKSEUMAWE

Nur Afni Safarina⁽¹⁾, M Fikri Jaka Pratama⁽²⁾, Yulia Nanda Safitri⁽³⁾, M Nouval Farhan⁽⁴⁾, Fedora Situmorang⁽⁵⁾, Zalfaa Aurelia⁽⁶⁾ dan Shafyah Azmi⁽⁷⁾

1,2,3,4,5,6,7Universitas Malikussaleh

nurafni.safarina@unimal.ac.id

Received: 01-10-2024

Revised: 11-10-2024

Approved: 15-10-2024

Abstrak:

Masa remaja sering ditandai dengan pengalaman emosi yang semakin bervariasi. Di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan ansietas pada anak usia 15 tahun ke atas mencapai 6.1% dari jumlah penduduk Indonesia. Manajemen emosi merupakan langkah yang efektif untuk mengatur emosi serta mencegah berlarutnya emosi negatif. Salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh remaja yaitu memperluas hubungan interpersonal dan berkomunikasi secara lebih dewasa dengan kawan sebaya baik pria maupun wanita. Adanya interaksi tersebut menyebabkan remaja juga mengalami konflik dalam hubungannya dengan orang lain. Dengan manajemen emosi remaja dapat mengurangi potensi terjadinya konflik, baik konflik antar individu maupun antar kelompok. Dengan melakukan beberapa tahapan metode seperti tahap persiapan, kegiatan inti, dan penutupan. Dapat diperoleh hasil dari kegiatan psikoedukasi terkait manajemen emosi untuk mengatasi konflik antar teman sebaya bagi siswa SMA Negeri 7 Lhokseumawe adalah sangat memuaskan. Para siswa mengalami peningkatan pemahaman tentang konflik antar teman sebaya dan peningkatan kemampuan untuk mengelola emosi mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa SMA Negeri 7 Lhokseumawe dalam mengelola emosi dalam mengatasi konflik antar teman sebaya untuk menghindari perilaku-perilaku maladaptif yang terjadi di kalangan remaja. Manusia yang mampu melakukan manajemen emosi dengan baik, maka memiliki kemajuan dalam hidupnya, dan menjadi kekuatan yang luar biasa untuk mengubah hidupnya menjadi lebih baik, kehidupan itu terasa menyenangkan atau menyedihkan tergantung dengan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi. Konflik antar teman sebaya ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat memengaruhi hubungan sosial, kesehatan mental, serta prestasi akademik siswa. Dapat disimpulkan bahwa pemberian psikoedukasi ini membantu siswa dalam memperoleh pengetahuan dan pemahaman tentang manajemen emosi untuk mengatasi konflik antar teman sebaya.

Kata kunci: Emosi, Konflik, Remaja

PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peranan penting dalam pembentukan kepribadian dan cara berpikir seseorang. Dalam pendidikan terdapat proses belajar mengajar. Untuk memperoleh ilmu pengetahuan, belajar merupakan suatu proses yang melibatkan berpikir secara bertahap dan berlatih secara berulang-ulang (Hurit, 2021). Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan salah satu jenjang pendidikan tinggi di Indonesia. SMA merupakan masa pendidikan wajib yang harus dituntaskan. Pada masa ini, siswa berada pada masa remaja, yaitu masa pencarian jati diri.

Masa ini juga disebut sebagai masa yang paling menarik. Meskipun masa remaja merupakan masa yang indah dalam kehidupan, namun banyak permasalahan yang muncul pada masa ini. Remaja didefinisikan sebagai manusia

yang berdomisili di Indonesia yang berusia antara 10 sampai dengan 18 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Menurut Octavia dan Shilpy (2020), masa remaja merupakan kelanjutan dan transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan dalam ranah berikut: fisik, psikomotorik, bahasa, kognitif, sosial, moral, agama, emosi, dan kepribadian. Kesulitan hidup seseorang juga akan mengalami banyak perubahan selama masa remaja. Banyak hal yang tidak stabil dan tidak seimbang secara emosional saat ini.

Lingkungan memiliki dampak yang lebih besar pada perkembangan seseorang selama masa remaja dibandingkan pada tahap awal perkembangan (Hall dalam Santrock, 2007:6). Ketika seseorang mencapai masa remaja, lingkaran sosialnya meluas, dan sekolah menengah pertama dapat menampung siswa dari wilayah geografis yang lebih luas dibandingkan pada tingkat pendidikan sebelumnya. Untuk itu, remaja harus mampu menyesuaikan diri dengan proses pembelajaran keterampilan sosial.

Masa remaja sering kali dianggap sebagai masa stres dan badai karena berbagai macam pengalaman emosional yang terjadi selama masa ini. Penting untuk menyadari bahwa meskipun perubahan tidak dapat dihindari, orang dapat mengelolanya dengan menyadari bentuk-bentuk perubahan yang akan terjadi dan mempersiapkan diri terhadap dampak positif atau negatifnya. Ide di balik modul terkait emosi ini terinspirasi oleh tulisan Johana E. Prawitasari (2006) tentang emosi dan bagaimana orang merasakannya. Mengamati perubahan dalam respons tubuh merupakan salah satu metode untuk mengidentifikasi emosi. Sudut pandang ini menyatakan bahwa tubuh merespons terlebih dahulu, dan orang tersebut memberi label pada emosi tersebut setelahnya. Misalnya, gemetar dikaitkan dengan rasa takut, mengepalkan tangan karena marah, wajah merah padam dikaitkan dengan rasa malu, dan sebagainya. Sementara itu, emosi juga muncul dari evaluasi atau interpretasi atas apa yang terjadi di luar diri orang tersebut. Misalnya, peristiwa yang sama (seperti ujian sekolah) mungkin tidak membuat orang yang bersemangat atau tertantang olehnya merasa stres, tetapi dapat menimbulkan stres bagi orang lain (seperti kekhawatiran, sakit perut, dan jantung berdebar-debar).

Perubahan dalam kesadaran, pemahaman, dan pengendalian emosi pribadi merupakan bagian dari proses perkembangan emosi (Illahi et al., 2018). Hal ini mencakup pembelajaran cara mengelola stres, mengatur emosi, mengenali emosi diri sendiri dan orang lain, serta menumbuhkan kesejahteraan emosional (Puspita, 2019). Orang dengan keterampilan pengaturan emosi yang kuat akan maju dalam kehidupan dan menjadi agen perubahan positif yang luar biasa; kapasitas individu untuk mengatur emosinya menentukan apakah hidupnya bahagia atau tidak (Wijongko, M. 1997 dalam Ita Zahara et al., 2024:782).

Niman, dkk. (2022) menyatakan bahwa manajemen emosi merupakan strategi yang berguna untuk mengendalikan perasaan dan mencegah perasaan yang tidak menyenangkan terus berlanjut. Siswa harus berupaya mengembangkan keterampilan manajemen emosi karena mereka akan mampu menangani keadaan yang menantang dengan cara yang lebih konstruktif dan positif. Siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang kuat dapat mengurangi kemungkinan terjadinya konflik, meningkatkan hubungan mereka dengan teman sekelas, dan

menumbuhkan lingkungan belajar yang lebih tenang dan harmonis. Usia, jenis kelamin, jenis perundungan yang dialami, trauma yang dialami, dan kesulitan mengendalikan emosi selama masa pubertas semuanya dapat berkontribusi terhadap rendahnya regulasi emosi. Mayoritas remaja memiliki regulasi emosi yang buruk, yang mungkin disebabkan oleh pengalaman perundungan sebelumnya (Diajeng, 2021).

Konflik terjadi ketika dua kelompok atau lebih saling berebut ide dan klaim atas sumber daya, kekuasaan, dan status dengan tujuan melemahkan, menghancurkan, atau menetralkan kelompok lain. Ada banyak cara konflik dapat muncul: konflik dapat terjadi antara orang, kelompok, organisasi, dan lain-lain. Konflik dapat muncul karena perbedaan pandangan, tujuan, atau sumber daya, dan dapat memengaruhi kemampuan individu atau kelompok untuk bekerja sama secara efektif. Dalam hal interaksi sosial, remaja menghabiskan hampir seluruh waktunya untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, yang meliputi orang tua, saudara kandung, guru, teman, dan sebagainya. Remaja biasanya bergabung dan terlibat dengan kelompok sosial untuk mengasah kemampuan sosialnya. Kondisi ini sejalan dengan salah satu tugas perkembangan yang harus diselesaikan remaja, yaitu tumbuh dalam hubungan interpersonal dan berbicara dengan teman sebaya—pria dan wanita—dengan cara yang lebih dewasa. Remaja yang memiliki interaksi ini juga mengalami konflik dalam hubungan interpersonalnya (Zohriah, Torismayanti, & Firdaos, 2023).

Konflik teman sebaya sering terjadi di kalangan anak sekolah. Konflik dapat muncul akibat ketidaksepakatan, miskomunikasi, dan konflik antar kepentingan yang sering kali disebabkan oleh interaksi sosial yang intens dan beragam yang terjadi di sekolah. Konflik antarteman sebaya ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat memengaruhi hubungan sosial, kesehatan mental, dan prestasi akademik siswa.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya konflik, yaitu: pertama, kurangnya koordinasi. Salah satu permasalahan yang paling sulit dalam sebuah lembaga adalah buruknya komunikasi. Kurangnya pemahaman, kendala bahasa, dan kegagalan dalam menyampaikan informasi, semuanya dapat berkontribusi terhadap buruknya komunikasi. Kedua, perbedaan kepribadian. Konflik atau permasalahan akan muncul apabila para anggota organisasi tidak dapat saling mengakui dan menghargai atas perbedaan yang ada. Para anggota organisasi dalam sebuah organisasi berasal dari latar belakang dan pengalaman yang beragam sehingga membentuk kepribadian mereka.

Ketiga, kesenjangan sumber daya. Menggunakan prinsip berbagi merupakan salah satu strategi untuk menyelesaikan konflik di dalam suatu organisasi. Aturan administratif yang mendistribusikan sumber daya secara berkelanjutan dan adil harus diberlakukan di sekolah untuk menyelesaikan pertikaian ini. Keempat stres, stres merupakan kondisi memiliki terlalu banyak emosi saat berada di bawah tekanan mental atau emosional yang besar. Ketegangan akhirnya akan muncul jika orang tersebut tidak mampu mengatasi tekanan tersebut. Stres berdampak pada perilaku, pikiran, dan kesehatan fisik seseorang. Gejala stres meliputi kesulitan tidur, penurunan berat badan, keringat, dan kesulitan fokus saat belajar.

Kelima, pelecehan seksual. Ketidaknyamanan seseorang yang disebabkan oleh masalah seksualnya dapat mengakibatkan pelecehan seksual. Akan terjadi konflik di sekolah jika tidak ada kode etik yang mengatur kejadian seperti ini. Keenam, murid keluar dari sekolah. Seseorang dapat memilih untuk keluar dari kelompok jika mereka tidak tahan dengan argumen tentang struktur organisasi. Ketujuh, penurunan hasil, di mana kurangnya motivasi seseorang menyebabkan perkembangan mereka menurun.

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki signifikansi regulasi emosi dalam menurunkan konflik antarteman di antara siswa, berdasarkan uraian sebelumnya. Dipercaya bahwa dengan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana siswa menangani emosi mereka, strategi dan intervensi yang berguna untuk membantu mereka dalam menangani dan menyelesaikan perselisihan dengan lebih terampil akan ditemukan.

METODE PSIKOEDUKASI

Kegiatan psikoedukasi ini ditujukan kepada 23 siswa kelas XI SMA Negeri 7 Lhoksemawe. Metode kegiatan yang dilakukan terdiri dari beberapa tahapan, antara lain :

- a. Tahap persiapan, permohonan izin kegiatan, pengurusan administrasi, persiapan alat dan bahan, persiapan tempat psokoedukasi.
- b. Kegiatan inti, mengabsensi peserta, pembukaan dan perkenalan dengan para peserta psikoedukasi, pemberian materi dengan metode ceramah berupa penjelasan melalui power point yang berisi terdiri dari definisi emosi, mengenal jenis-jenis emosi, menjelaskan definisi konflik serta cara menyelesaikan konflik pertemanan. Pemaparan materi tersebut selama 45 menit. Kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab diakhir kegiatan dilakukan selama 15 menit.
- c. Penutupan, pemberian doorprize bagi peserta, pemberian sertifikat kepada pembimbing dan pembuatan laporan kegiatan psikoedukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan psikoedukasi terkait manajemen emosi untuk mengatasi konflik antar teman sebaya bagi siswa SMA Negeri 7 Lhokseumawe diperoleh sangat memuaskan. Efektivitas ini terkait dengan pemahaman siswa terhadap masa transisi emosi pada usia remaja, faktor-faktor yang mempengaruhi emosi remaja dan bagaimana cara dalam mengatasi ketidakstabilan emosi remaja.



Gambar 1. Psikoedukasi oleh Tim dan Peserta

Psikoedukasi manajemen emosi dapat memberikan manfaat bagi kesejahteraan pribadi dan hubungan sosial yang lebih baik pada siswa SMA. Oleh karena itu, psikoedukasi ini sangat dibutuhkan oleh siswa-siswa SMA.



Gambar 2. Proses Tanya-Jawab Materi

Para siswa tidak hanya terlibat dengan antusias dalam kegiatan tersebut, tetapi mereka juga menunjukkan peningkatan pemahaman tentang konflik teman sebaya dan peningkatan regulasi emosi. Siswa yang terlibat dalam kegiatan psikoedukasional menunjukkan pemahaman tentang konflik teman sebaya, termasuk perundungan, menurut hasil evaluasi. Selain itu, siswa memperoleh lebih banyak kepercayaan diri dalam kemampuan mereka untuk mengendalikan emosi mereka dan menghindari jika mereka menjadi sasaran pertikaian teman sebaya. Reaksi emosional peserta ketika berbagi pengalaman emosional mereka cukup substansial, menurut pengamatan peneliti sepanjang sesi tanya jawab dan evaluasi kegiatan. Ini menggambarkan bagaimana regulasi emosi remaja sering tidak menentu. Mayoritas peserta melaporkan ketidakstabilan emosional yang didorong oleh keadaan keluarga dan lingkungan, yang menyebabkan mereka melakukan tindakan yang dapat membahayakan mereka, termasuk *self-harm* sendiri, menurut hasil sesi tanya jawab dengan para peserta.



Gambar 3. Peserta Psikoedukasi



Gambar 4. Tim Psikoedukasi

KESIMPULAN

Mengacu pada hasil kegiatan Psikoedukasi ini dapat disimpulkan bahwa hasil dari kegiatan yang dilakukan dalam psikoedukasi sesuai dengan metode pelaksanaan yang dirancang. Dengan pemberian psikoedukasi, siswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang manajemen emosi-pikiran-perilaku-fisik. Psikoedukasi ini memberikan dampak positif dalam menyelesaikan permasalahan konflik yaitu peningkatan keterampilan manajemen emosi siswa SMA melalui psikoedukasi.

Karena setiap emosi bersifat unik dan memiliki efek yang berbeda, penting bagi siswa untuk belajar cara mengidentifikasi, mengomunikasikan, dan mengendalikan emosi mereka. Selain orang tua, pendidik memainkan peran penting dalam mengenali dan memahami perasaan murid-murid mereka. Guru dapat meningkatkan proses pembelajaran agar lebih bermakna dan bertahan lama dengan menyadari dan memahami emosi murid-murid mereka. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi kemajuan psikologi, khususnya di bidang pengendalian emosi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad Hasan Nasrudin, Firda Fitrotul Unsa, Firda Nur Aini, Imron Arifin, Maulana Amirul Adha. 2021. "Manajemen Konflik Dan Cara Penanganan Konflik Dalam Organisasi Sekolah." *TADBIR : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, Volume 9, Nomor 1.

- Diajeng, Hikmah., Indari., & Mustriwi. 2021. Gambaran Regulasi Emosi Remaja SMK Korban Bullying di SMK Multimedia Tumpang. *Njrsing Information Journal*. 1(1).25-30.
- Ita Zahara, C., Mia Amanda Amalia, C., Afni Safarina, N., Haliza, N., Jesukma Daulay, P., & Jahara, R. (2024). Psikoedukasi Siklus Menstruasi : Cara Mengelola Emosi Pada Remaja Ketika Menstruasi Datang Di Desa Mongeudong. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 2(3), 780–787.
- Hurit, Roberta U. (2021). *Belajar dan Pembelajaran*. Media Sains Indonesia.
- Illahi, U. et al. (2018) 'Hubungan antara kecerdasan emosi dengan perilaku agresif remaja dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling', *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 3(2), p. 68. Available at : <https://doi.org/10.29210/3003244000>.
- Niman, S., dkk (2022). Manajemen Emosi Sebagai Bentuk Upaya Promosi Kesehatan Jiwa Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kasih Stikes Dirgahayu*, 3 (2), 1-6
- Octavia, A., & Shilpy. (2020). *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja*. CV. Budi Utama.
- Prawitasari, J.E. 2006. Emosi atau Persepsi tentang Emosi?. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. 22(1): 1-16.
- Puspita, S.M. (2019) 'Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini', *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 5(1), pp. 85–92. Available at: <http://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/seling/article/view/434>
- Santrock, J,W. (2007). *Remaja (Edisi ke-11 Jilid-1)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Suzanna, E., Junita, N., & Syahrial, S. (2023). Manajemen Emosi Pada Remaja Dalam Mencegah Perilaku Bullying Di Pondok Pesantren Al-Muslimun Lhoksukon. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 2(2).
- Zohriah, A., Torismayanti, & Firdaos, R. (2023). Implementasi Strategi Manajemen Konflik untuk Mencegah Kekerasan di Sekolah. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 13-15.