

PSIKOEDUKASI REGULASI EMOSI REMAJA PADA SISWA SMP NEGERI DI MAKASSAR

Tarmizi Thalib¹, Titin Florentina Purwasetiawati², Sri Hayati³, Meizita Dwi Kristyana^{4*}, Siti Nur Hasmiatul Ulya⁵, Natalia Tri Iriani Masam⁶, Kesya Yumna Salsabila⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Fakultas Psikologi Universitas Bosowa, Makassar, 90231

*Email Korespondensi: meizitadwikristyana@gmail.com

Received: 18-09- 2023

Revised: 18-09-2023

Approved: 21-09-2023

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian ini bertujuan untuk memperlihatkan efektivitas kegiatan psikoedukasi regulasi emosi remaja pada siswa SMP Negeri di Makassar. Partisipan dalam kegiatan ini adalah siswa kelas 7 dan 8 dengan rentang usia 14-15 tahun yang berjumlah 27 orang. Sampel ditentukan dengan teknik purposive random sampling. Desain penelitian yang digunakan adalah one group pre and posttest design. Treatment yang diberikan kepada partisipan adalah psikoedukasi regulasi emosi dan alat ukur yang digunakan adalah lembar evaluasi pemahaman terkait regulasi emosi. Tingkat pencapaian tersebut terdiri atas pemahaman atas fase transisi emosi remaja, faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi dan cara untuk melakukan regulasi emosi. Data yang diperoleh dianalisis dengan teknik analisis paired sample t-test. Adapun hasil yang diperoleh adalah nilai sig. (2-tailed) pada pretest dan posttest sebesar 0,01 ($p < 0,05$). Artinya, terdapat perbedaan pemahaman partisipan sebelum dan sesudah dilakukan psikoedukasi regulasi emosi. Psikoedukasi regulasi emosi ini dinilai bermanfaat bagi kesejahteraan pribadi dan hubungan sosial yang lebih baik pada siswa SMP. Adapun saran pengabdian terkait topik ini, yakni intensitas psikoedukasi regulasi emosi diharapkan diperbanyak di setiap sekolah serta edukasinya ditingkatkan dengan pemberian perlakuan aktivitas lebih nyata dalam praktek regulasi emosi.

Kata Kunci : Psikoedukasi, Emosi, Regulasi Emosi

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa perkembangan yang sangat penting, sekaligus menjadi periode transisi antara anak-anak menuju periode dewasa yang penuh dengan tanggungjawab dan kompleksitas hidup. Telah banyak diketahui terkait ciri-ciri khas remaja dalam hal fisik dan psikologis. Secara fisik, remaja mulai memperlihatkan perubahan postur, bentuk wajah hingga fungsi reproduksi. Adapun secara psikologis, remaja mulai memperlihatkan dinamika mental dalam hal pencarian jati diri, adaptasi, komunikasi hingga masalah ketertarikan lawan jenis.

Dalam proses perkembangannya, tidak semua remaja mampu melalui fase ini dengan baik. Di beberapa kasus, banyak remaja yang mampu menorehkan hasil yang baik dalam bidang akademik, keluarga dan sosial. Namun, di sisi yang lain tidak sedikit pula remaja yang melakukan tindakan *maladjustment* seperti agresif, berkelahi dan senang mengganggu, melawan, keras kepala, melarikan diri dari

kenyataan, tawuran (Yusuf, 2015), bullying (Diajeng et al., 2021), dan komunikasi interpersonal yang kurang baik dengan orang tua (Choirunissa & Ediati, 2020). Masalah lain juga didapati secara psikologis, misalnya depresi dan stres akademik (Putra et al., 2023), broken home (Fitriana et al., 2021), hingga masalah kesehatan fisik (Fauziah et al., 2022). Beragamnya masalah remaja tersebut dapat berdampak buruk pada diri mereka. Dampak buruk terjadi diakibatkan oleh ketidakstabilan remaja dalam melakukan regulasi emosi.

Emosi merupakan rangkaian situasi, perhatian, penilaian dan respon seseorang terhadap situasi tertentu (Gross & Thompson, 2007). Emosi ini berujung pada sebuah reaksi seseorang ketika berada dalam rangkaian tersebut. Adapun regulasi emosi adalah tindakan seseorang dalam mengelola emosi yang dimilikinya (Gross, 2014). Emosi dapat berupa respon positif maupun negatif. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan, meningkatkan atau menurunkan emosinya.

Tindakan *maladjustment* pada remaja dapat dipengaruhi oleh ketidakstabilan remaja tersebut dalam melakukan regulasi emosi. Sebagai contoh, terdapat 250 kasus tawuran yang menewaskan 37 korban pada tahun 2021. Peningkatan kasus terjadi menjadi 339 kasus tawuran dan 82 orang meninggal pada tahun 2013. Kejadian terus meningkat hingga tahun 2014 mencapai 643 kasus tawuran (Komnas HAM, 2014). Pada tahun 2018, angkanya naik hingga 0,65% namun menurun pada tahun 2021 akibat pandemi Covid-19 (BPS, 2021). Tawuran ini terjadi disebabkan oleh konsep solidaritas yang tidak tepat (Malihah et al., 2015), relasi senior-junior (Afandi, 2015), kurangnya rasa empati dan pemaafan (Anna, 2015), reaksionis sehingga emosi mudah terpancing (Imawati, 2018) dan lain sebagainya. Faktor-faktor tersebut cenderung dipengaruhi oleh masalah dalam regulasi emosi.

Regulasi emosi sangat penting bagi semua orang, terkhusus dalam hal ini bagi remaja. Dalam akademik, regulasi emosi dapat meningkatkan resiliensi akademik siswa (Sembiring & Tarigan, 2022). Hal ini dapat membuat siswa mampu mempertahankan pencapaian mereka dalam proses pembelajaran meskipun seringkali hambatan juga ditemui. Walhasil, kesabaran juga mudah dihadirkan selama belajar jika siswa mempunyai regulasi yang baik (Wulandari & Khusumadewi, 2021). Tidak hanya akademik, dalam kehidupan sehari-hari, remaja yang mempunyai regulasi emosi yang baik dapat terhindar dari adiksi penggunaan media sosial yang tidak efektif (Supriadi & Hatta, 2021). Hal tersebut juga berpengaruh terhadap menurunnya perilaku cyberbullying pada remaja awal (Widyayanti et al., 2022). Selain itu, regulasi emosi juga dapat menstabilkan rasa *insecure attachment* dan perilaku agresif mereka (Widyorini & Baiduri, 2023). Itulah mengapa regulasi emosi sangat bermanfaat bagi remaja.

Adapun upaya yang dilakukan oleh tim pengabdian dalam meningkatkan kestabilan emosi pada remaja yaitu melakukan pengabdian masyarakat dalam bentuk psikoedukasi mengenai regulasi emosi. Psikoedukasi dilakukan sebagai bentuk *treatment* psikologis dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan seseorang dalam meregulasi emosinya sendiri. Dalam hal ini psikoedukasi dapat meningkatkan kemampuan soft skill dan keterampilan siswa juga (Aryuni, 2022). Adapun target pada kegiatan kali ini adalah remaja dengan alasan pada usia tersebut remaja memasuki masa transisi dengan emosi yang cenderung tidak stabil. Partisipan ditentukan dengan menyesuaikan karakteristik perkembangan

remaja, sehingga pengabdian memilih siswa SMP yang lebih mendekati pada karakteristik usia remaja awal. Adapun pemilihan sekolah didasari pada keterbukaan dan kesediaan sekolah tersebut untuk dilakukan psikoedukasi, terlepas dari banyak atau tidaknya tingkat kenakalan remaja pada sekolah tersebut.

METODE KEGIATAN

Sasaran pada kegiatan kali ini adalah siswa salah satu SMP Negeri Makassar dengan rentan usia 14-15 tahun. Pemilihan lokasi pengabdian didasarkan pada karakteristik siswa SMP sebagai remaja dan keterbukaan serta kesediaan pihak sekolah untuk dilakukan kegiatan pengabdian. Kegiatan ini diikuti oleh siswa kelas 7 dan 8 dengan total siswa sebanyak 27 orang. Sampel ditentukan dengan teknik *purposive random sampling*. Adapun desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre and posttest design*.

Pada kegiatan kali ini pengabdian memaparkan psikoedukasi menggunakan metode pembelajaran konvensional yaitu metode dengan pusat pembelajaran oleh pemateri dan tanya jawab yang merupakan metode diskusi antara pemateri dan *audience*. Metode konvensional ini berfokus kepada pengenalan terkait masa transisi emosi pada remaja, faktor apa saja mempengaruhi ketidakstabilan emosi, akibat dari ketidakstabilan emosi, dan cara mengatasi ketidakstabilan tersebut untuk dapat mencapai kestabilan emosi. Adapun metode tanya-jawab berfokus kepada seberapa besar rasa ingin tahu *audience* terkait bagaimana cara mengatasi ketidakstabilan emosi pada remaja. Untuk menarik ketertarikan *audience* peneliti juga menyediakan *reward* kepada peserta yang aktif dalam diskusi dan juga berani menceritakan pendapat serta pengalamannya mengenai ketidakstabilan dan kestabilan emosi.

Sebelum melakukan psikoedukasi, Tim Pengabdian memberikan *form* pemahaman terkait kemampuan regulasi emosi dalam bentuk *pretest*. Setelah dilakukan psikoedukasi, pengabdian kemudian memberikan *form* yang sama dalam bentuk *posttest*. Hasil yang didapatkan kemudian dianalisis. Metode analisis data yang digunakan pada kegiatan ini adalah *paired sampel t-test*. Tim pengabdian menggunakan analisis statistik dengan program komputer *statistical product and social sciences (SPSS)* versi 27.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di bawah dapat dilihat nilai sig. (2-tailed) pada *pretest* dan *posttest* sebesar 0,01 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa dalam pengabdian ini terdapat perubahan pengetahuan dari sebelum dan sesudah pengabdian.

Tabel 1.
Paired sample t-test

	Mean	SD	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest- Posttest	-3,74	2,08	-4,56	-2,91	-9,31	26	0,001

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan, sesuai dengan pendekatan yang dilakukan oleh pengabdian yaitu pendekatan konvensional dimana dalam pendekatan ini pengabdian mengenalkan terkait masa transisi emosi pada usia

remaja, faktor yang mempengaruhi emosi remaja dan bagaimana cara dalam mengatasi ketidakstabilan emosi. Dalam pemaparannya, masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, psikis, termasuk emosi. Masa remaja berkisar antara usia 10-19 tahun, adalah suatu fase masa pematangan organ reproduksi manusia yang disebut fase pubertas. Masa ini akan memunculkan dialektika yang dinamis antara menjadi dewasa atau tetap menjadi anak-anak (Santrock, 2010).

Adapun terkait dengan faktor-faktor yang mempengaruhi emosi remaja, pengabdian membaginya menjadi empat dimensi, di antaranya faktor genetika, lingkungan, stress dan kondisi kesehatan. Genetika merupakan faktor bawaan lahir yang juga menjadi faktor yang krusial untuk dipahami. Namun, keadaan tersebut juga dapat berubah disebabkan pengaruh lingkungan. Baik-buruknya lingkungan remaja dalam hal ini dapat mempengaruhi kemampuan regulasi emosinya (Miraza et al., 2020). Faktor stres adalah faktor spesifik yang mesti didudukkan dalam meregulasi emosi. Besar maupun rendahnya tingkat stress seseorang juga mempengaruhi besarnya usahanya dalam melakukan regulasi (Gunnar, 2015). Di sisi lain, kondisi kesehatan juga senantiasa diperhatikan. Banyak kasus yang menggambarkan hubungan keadaan fisik dan psikologis yang saling berkorelasi positif. Artinya, semakin baik kondisi fisik seseorang maka semakin baik pula kondisi psikisnya dalam meregulasi emosi (Damariatna, 2020).

Pengenalan cara meregulasi emosi dapat dilakukan dengan beberapa cara. Regulasi emosi dapat dilakukan dengan kenali dan terima emosi yang dirasakan. Jangan melakukan *judgemental* secara berlebihan. Penelitian Thalib, dkk. (2023) menyebutkan bahwa mengkritik diri secara berlebihan dapat mengakibatkan masalah kesehatan dan akademik. Selain itu regulasi emosi juga dapat dilakukan dengan memilih makanan yang sehat, olahraga, tidur yang cukup dan menghindari penyalahgunaan narkoba. Kegiatan psikoedukasi terkait regulasi emosi ini dalam dilihat pada gambar di bawah.



Gambar 1.
Psikoedukasi oleh Tim dan Peserta

Pengabdian juga menerapkan metode tanya-jawab yang berfokus pada seberapa besar rasa ingin tahu yang dimiliki oleh peserta dalam pengabdian ini. Hasil baik yang didapatkan juga didukung oleh faktor materi terkait emosi pada usia remaja yang dikemas dengan penggunaan bahasa yang sederhana. Hal

tersebut juga mendukung adanya perubahan pengetahuan yang didapatkan oleh peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian ini. Hasil ini didapatkan dari proses evaluasi *pretest-posttest*.



Gambar 2.

Peserta mengisi form *pretest-posttest*

Berdasarkan observasi pengabdian dalam proses tanya-jawab dan evaluasi kegiatan, para peserta memberikan reaksi emosional yang cukup signifikan ketika menceritakan pengalaman emosional mereka. Hal ini mencerminkan bahwa regulasi emosi pada usia remaja cenderung tidak stabil. Berdasarkan hasil tanya-jawab dengan peserta pula, didapatkan hasil bahwa sebagian besar peserta mengalami ketidakstabilan emosionalnya dipengaruhi oleh faktor keluarga dan lingkungan sekitar sehingga melakukan hal yang dapat membahayakan diri sendiri seperti *self-harm*.



Gambar 3.

Peserta psikoedukasi regulasi emosi

Adapun saran pengabdian untuk kegiatan selanjutnya adalah dengan memperbanyak psikoedukasi yang semisal serta mengemas kegiatan dengan lebih baik dan tertata dalam memberikan edukasi. Edukasi dapat ditingkatkan dengan memberikan tindakan nyata dalam membangun kebiasaan sehari-hari. Kebiasaan

tersebut dapat berupa aktivitas memahami dan juga peduli akan kondisi emosional dalam diri individu baik dalam lingkungan keluarga dan sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan pengabdian, dalam pengabdian ini ditemukan hasil bahwa terdapat efektivitas kegiatan psikoedukasi regulasi emosi siswa SMP Negeri di Kota Makassar. 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. Psikoedukasi regulasi emosi dapat memberikan manfaat bagi kesejahteraan pribadi dan hubungan sosial yang lebih baik pada siswa SMP. Oleh karena itu, psikoedukasi ini sangat dibutuhkan oleh siswa-siswa SMP.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A. (2015). *Relasi senior junior dalam tawuran antar pelajar*. etheses.uinsgd.ac.id. <https://etheses.uinsgd.ac.id/id/eprint/16960>
- Anna, J. (2015). *Hubungan antara Empati dengan Forgiveness pada Mahasiswa Universitas "X" di Kota Makassar yang Pernah Terlibat Tawuran*. repository.uksw.edu. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/9224>
- Aryuni, M. (2022). Psikoedukasi Soft Skill untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Keterampilan Mengelola Waktu dan Mengelola Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Kreatif Online, Query date: 2023-09-17 16:34:03*. <http://jurnal.fkip.untad.ac.id/index.php/jko/article/view/2279>
- BPS. (2021). *Statistik Kriminal 2021*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Choirunissa, R., & Ediati, A. (2020). Hubungan antara komunikasi interpersonal remaja-orangtua dengan regulasi emosi pada siswa smk. *Jurnal Empati, Query date: 2023-09-17 13:03:47*. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/21856>
- Damariatna, K. (2020). Regulasi Emosi, Lama Pasien Menjalani Terapi, dan Penerimaan Diri atas Penyakit Kronis pada Pasien Hemodialisa. *Acta Psychologia, Query date: 2023-09-17 13:03:47*. <https://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia/article/view/34112>
- Diajeng, H., Indari, I., & Mustriwi, M. (2021). Gambaran Regulasi Emosi Remaja SMK Korban Bullying di SMK Multimedia Tumpang. *Nursing Information ..., Query date: 2023-09-17 13:03:47*. <https://ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/NIJ/article/view/164>
- Gross, J.J. (2014). *Handbook of Emotional Regulation second edition*. Newyork. Guilford Press. ISBN 978-1-4625-0350-6
- Gross, J.J & Thompson, R.A. (2007). *Emotion Regulation Conceptual. Handbook Of Emotion Regulation*, Edited By James J. Gross. New York: Guilfords Publication.
- Fauziah, P., Kartini, K., & Hikmah, H. (2022). Hubungan Regulasi Emosi dengan Intensitas Nyeri Dismenore Primer di SMA Negeri 7 Tangerang. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal), Query date: 2023-09-17 13:03:47*. <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/imj/article/view/6009>
- Fitriana, R., Fitriana, S., & Dian, M. (2021). Dampak Perceraian Terhadap Regulasi Emosi Siswa SMK. *Prosiding Konstelasi Ilmiah ..., Query date: 2023-09-17 13:03:47*. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimuhum/article/view/13010>
- Gunnar, M. R. (2015). *Stress Neurobiology and Developmental Psychopathology. Developmental Psychopathology: Second Edition, 2(Query date: 2023-09-17 12:50:32), 533-577*. <https://doi.org/10.1002/9780470939390.ch13>
- Imawati, D. (2018). Latar belakang penyebab tawuran pada remaja. *MOTIVA: JURNAL PSIKOLOGI, Query date: 2023-09-17 16:12:22*. <http://ejournal.untag-smd.ac.id/index.php/MV/article/view/3500>

- Komnas HAM. (2014). Ringkasan Eksekutif Laporan Penyelidikan Pelanggaran Hak Asasi Manusia Berat. *Jakarta: Komisi Nasional HakAsasi Manusia (Komnas HAM)*.
- Malihah, E., Maftuh, B., & Amalia, R. (2015). Tawuran Pelajar: Solidarity in the Student Group and its Influence on Brawl Behaviour. *KOMUNITAS: International Journal of Indonesian Society and Culture*, 6(2), 212–221. <https://doi.org/10.15294/komunitas.v6i2.3301>
- Miraza, M., Simarmata, S., & ... (2020). Pengaruh Bimbingan Kelompok terhadap Regulasi Emosi Remaja Di Lingkungan XI Rambung Putih Simpang Mancang Kelurahan Pekan Selesai Kabupaten *Jurnal Serunai ...*, Query date: 2023-09-17 13:03:47. <https://ejournal.stkipbudidaya.ac.id/index.php/jb/article/view/321>
- Putra, D., Nelwati, N., & Fernandes, F. (2023). Hubungan Depresi, Stres Akademik dan Regulasi Emosi dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Query date: 2023-09-17 13:03:47. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/12723>
- Santrock, J. W. (2010). Lifespan development (Edisi 13). *America: McGraw-Hill*.
- Sembiring, M., & Tarigan, T. (2022). Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Akademik Siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar. *Jurnal Tim pengabdian Pendidikan Agama ...*, Query date: 2023-09-17 13:03:47. <https://jurnalppak.or.id/ojs/index.php/jppak/article/view/56>
- Supriadi, C., & Hatta, M. (2021). Hubungan Regulasi Emosi dengan Adiksi Media Sosial pada Remaja di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, Query date: 2023-09-17 13:03:47. <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/25360>
- Thalib, T., & Aditya, A. M. (2022). Self-Blame and Tension Reduction: Self-Criticism Stability Study on The Students. *Nusantara Science and Technology Proceedings*, 23-28.
- Widyayanti, N., Arofah, H., & Awali, A. (2022). Regulasi emosi dan perilaku cyberbullying pada remaja awal. *Jurnal Spirits*, Query date: 2023-09-17 13:03:47. <https://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/spirit/article/view/12810>
- Widyorini, E., & Baiduri, B. (2023). Regulasi Emosi Sebagai Mediator Antara Insecure Attachment dan Perilaku Agresif Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, Query date: 2023-09-17 13:03:47. <http://repository.unika.ac.id/32366/>
- Wulandari, S. & Khusumadewi. (2021). Kesabaran dalam Regulasi Emosi pada Santri di SMA Al Muqoddasah. *ENLIGHTEN: Jurnal ...*, Query date: 2023-09-17 13:03:47. <https://journal.iainlangsa.ac.id/index.php/enlighten/article/view/2916>
- Yusuf, L. (2015). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.