



Psikoedukasi Regulasi Emosi Sebagai Upaya Membentuk Ketahanan Emosional Remaja Binaan Rumah Zakat Sulawesi Selatan

Kurniati Zainuddin¹, Amir², Nurul Magfira Azz³, Nurul Mutia⁴, Nurul Ramadhani Andi Rukka⁵

¹ Psikologi, Universitas Negeri Makassar

² Rumah Zakat Sulawesi Selatan

³ Psikologi, Universitas Negeri Makassar

⁴ Psikologi, Universitas Negeri Makassar

⁵ Psikologi, Universitas Negeri Makassar

^{1*}kurniati.zainuddin@unm.ac.id, ²manajemen.bungamir@gmail.com, ³nurulmagfiraazz@email.com, ⁴nurulmutia0706@gmail.com,

⁵nurulramadhaniandirukka@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membentuk ketahanan emosional remaja melalui psikoedukasi regulasi emosi pada remaja binaan Rumah Zakat Sulawesi Selatan. Masa remaja merupakan periode kritis yang ditandai dengan perubahan biologis dan psikologis signifikan, termasuk fluktuasi emosi yang cepat, sehingga membutuhkan intervensi untuk membantu mereka mengelola emosi dengan baik. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi dengan desain pre-test dan post-test, melibatkan 20 remaja berusia 13-17 tahun. Penelitian dilaksanakan melalui tiga tahap: identifikasi masalah melalui wawancara dan observasi, persiapan kegiatan, dan pelaksanaan psikoedukasi. Materi yang disampaikan mencakup definisi regulasi emosi, jenis-jenis emosi, faktor yang memengaruhi emosi, dan teknik pengelolaan emosi dengan fokus pada teknik relaksasi tarikan napas. Hasil analisis menggunakan Paired Sample T-Test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta, dengan nilai rerata meningkat dari 54,5 menjadi 82,5 setelah psikoedukasi ($p < 0,05$). Psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri remaja untuk memahami dan mengelola emosi negatif, mengurangi stres, meningkatkan keterampilan sosial, serta mengurangi perilaku berisiko seperti agresivitas. Intervensi ini tidak hanya bermanfaat untuk pengembangan diri individu tetapi juga berperan penting dalam menjaga hubungan sosial yang sehat di lingkungan remaja.

Kata Kunci: Psikodukasi, Regulasi Emosi, Ketahanan Emosional, Remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi di antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang dicirikan oleh perubahan biologis dan psikologis yang signifikan. Perubahan biologis ini melibatkan pertumbuhan dan perkembangan organ seksual primer dan sekunder, sementara perubahan psikologisnya mencakup fluktuasi dalam sikap, perasaan, keinginan, dan emosi yang seringkali tidak stabil atau tidak konsisten (Wantania & Suparman, 2016). Menurut Monks, dkk dalam (Rizkyta et al., n.d.) periodisasi usia remaja dapat diklasifikasikan ke dalam tiga tahap perkembangan yang berbeda. Tahap pertama mencakup rentang usia 12 hingga 15 tahun, yang dikategorikan sebagai periode remaja awal. Selanjutnya, masa remaja pertengahan berlangsung pada usia 15 hingga 18 tahun. Terakhir, periode remaja akhir mencakup rentang usia 18 sampai dengan 21 tahun.

Berbagai pengalaman emosional negatif seperti stres, depresi, kesedihan, kemarahan, kekecewaan, dan keputusan merupakan hal yang tidak dapat sepenuhnya dihindari dalam kehidupan. Untuk mengatasi situasi yang menekan dan meminimalisir dampak psikologis yang merugikan, remaja memerlukan kemampuan mengatur emosi. Regulasi emosi disini bukanlah upaya untuk menolak atau menghapus perasaan yang dialami, melainkan suatu proses untuk mengendalikan intensitas dan cara mengekspresikan emosi agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain di sekitarnya.

Putro (Jihad et al., 2023) menyebutkan beberapa hal yang menjadi ciri-ciri masa remaja yaitu pada masa awal remaja, terjadi periode yang dikenal sebagai "badai emosi" dan stres yang ditandai dengan fluktuasi emosi yang cepat. Peningkatan emosi ini disebabkan oleh perubahan fisik, terutama perubahan hormonal, yang terjadi selama masa remaja. Selama masa remaja, terjadi pergeseran dalam hal-hal yang menarik bagi individu dan interaksinya. Banyak hal yang sebelumnya menarik bagi mereka dari masa kanak-kanak digantikan dengan minat baru dan lebih matang. Ada perubahan nilai-nilai di mana hal-hal yang dianggap penting oleh mereka saat masa kanak-kanak menjadi kurang relevan, karena mereka mulai menuju kedewasaan. Sebagian besar remaja cenderung memiliki sikap yang ambigu dalam menghadapi perubahan. Mereka merasa ingin memiliki kebebasan di satu sisi, namun di sisi lain mereka merasa takut terhadap tanggung jawab yang datang bersamaan dengan kebebasan tersebut.

Bernard dalam (Hurriyati & Mawarni, 2013) menyebutkan bahwa ketahanan emosional merujuk pada kapasitas individu untuk mengendalikan reaksi emosional negatif seperti amarah, kesedihan, dan kegelisahan ketika berhadapan dengan situasi yang menantang. Hal ini mencakup kemampuan untuk pulih dan melepaskan diri dari tekanan yang dihadapi. Remaja harus pandai dalam membentuk ketahanan emosionalnya dan penting bagi remaja mengetahui terkait pentingnya mempelajari apa itu regulasi emosi. Dalam fase remaja, tidak semua remaja mampu melewati fase ini dengan baik. Ada banyak permasalahan remaja yang sering kita temui disekitar seperti perkuliahan, *bullying*, melawan dan masih banyak kenakalan lain yang sering dilakukan.

Menurut penelitian Gross dan Thompson dalam (Hasmarlin, 2019) regulasi emosi merupakan upaya individu, baik yang disengaja maupun tidak disengaja, untuk mengelola respon emosional. Strategi ini bertujuan untuk memelihara, meningkatkan, atau menurunkan intensitas komponen-komponen emosi, mencakup baik pengalaman emosional maupun ekspresi perilaku yang menyertainya. Emosi merupakan suatu kondisi kompleks yang mencakup berbagai dimensi, yakni transformasi fisiologis pada tubuh dan ekspresi wajah, aktivitas neural di dalam otak, proses penilaian kognitif, pengalaman perasaan personal, serta kecenderungan untuk bereaksi secara spesifik. Seluruh aspek emosi tersebut dibentuk dan dipengaruhi secara menyeluruh oleh norma-norma dan kaidah budaya yang berlaku dalam suatu masyarakat (Wantania & Suparman, 2016).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan bersama dengan penanggung jawab rumah literasi dan observasi dilapangan selama proses kegiatan pengabdian berlangsung, masalah yang sering didapati di lapangan adalah remaja sulit mengontrol emosinya. Maka dari itu, peneliti tertarik melakukan psikoedukasi terkait regulasi emosi agar remaja mampu lebih mengontrol emosinya serta mampu membentuk ketahanan emosional remaja binaan rumah zakat di rumah literasi.

METODE

Tahapan Penelitian

Metode pelaksanaan yang digunakan adalah psikoedukasi yang meliputi persiapan kegiatan, pelaksanaan psikoedukasi serta pemberian *pre-test & post-test*. Psikoedukasi merupakan sebuah intervensi edukatif yang dirancang untuk memperluas wawasan dan kemampuan individu atau kelompok. Tujuan utamanya adalah mencegah perkembangan atau penyebaran masalah psikologis dalam suatu komunitas atau masyarakat. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lingkungan sekitar, terutama keluarga, terkait dengan aspek psikologis yang dihadapi (Kamil et al., 2021). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test* dan *post-test*. Desain ini dipilih karena mampu mengukur pengetahuan remaja binaan rumah zakat sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi. Partisipan dalam psikoedukasi ini sebanyak 20 orang remaja dengan rentan usia 13-17 tahun. Berikut ini tahapan-tahapan yang telah dilakukan:

1. Tahap 1: Identifikasi Masalah

Pada tahap ini peneliti melakukan wawancara dengan penanggung jawab rumah literasi binaan rumah zakat dan melakukan observasi selama pengabdian untuk mengidentifikasi permasalahan yang sering terjadi, kemudian hasil wawancara dan observasi ini mengungkap bahwa permasalahan yang sering di dapati adalah remaja sulit mengontrol emosinya sehingga melakukan tindakan agresifitas.

2. Tahap 2: Persiapan Kegiatan

Persiapan pelaksanaan kegiatan dilakukan sebelum acara dimulai dengan memastikan bahwa seluruh keperluan sudah harus ada dan di persiapkan dengan matang, mulai dari mencari pemateri, *Master of ceremony*, pembuatan *Rundown* kegiatan, pembuatan *pre-test dan post-test* dan keperluan administratif lainnya.

3. Tahap 3: Pelaksanaan Kegiatan

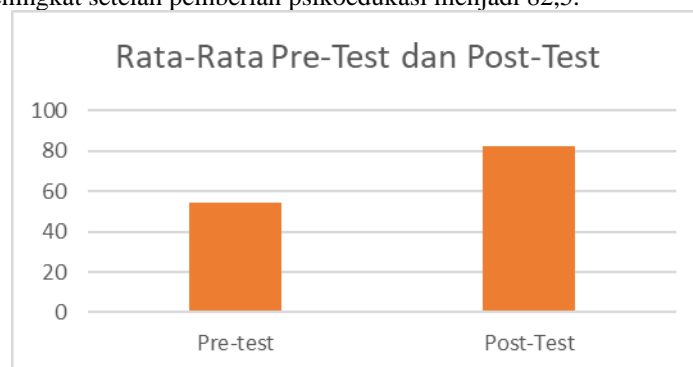
Tahap pelaksanaan kegiatan berlangsung sesuai dengan *rundown* kegiatan yang telah dibuat sebelum kegiatan dilaksanakan. Berikut merupakan rangkaian pelaksanaan kegiatan:

- Pembukaan: Pembukaan dilakukan oleh MC dengan memperkenalkan pemateri psikoedukasi kepada peserta seminar psikoedukasi.
- Pemberian *pre-test* dengan durasi pengerjaan selama 5 menit: tahap ini peserta diminta untuk mengerjakan *pre-test* yang telah disediakan dengan tujuan untuk mengukur pemahaman peserta sebelum penyampaian materi.
- Pemaparan Materi: Kegiatan psikoedukasi ini mengangkat tema “Membentuk ketahanan emosional: strategi regulasi emosi untuk remaja binaan rumah zakat”. Pemateri menjelaskan definisi emosi, jenis-jenis emosi, faktor yang mempengaruhi emosi, bentuk-bentuk emosi dan cara menerapkan regulasi emosi dengan baik.
- Diskusi dan Tanya Jawab: Pada sesi ini, peserta diberi kesempatan untuk berdiskusi atau mengajukan pertanyaan kepada pemateri terkait tema yang dibahas dengan tujuan agar peserta bisa memahami lebih jauh terkait regulasi emosi dan bagaimana membentuk ketahanan emosi dengan baik.
- Pemberian *post-test*: Pada tahap ini peserta diminta mengerjakan *post-test* dengan tujuan untuk melihat efektivitas kegiatan dan melihat peningkatan pengetahuan peserta setelah mendapat penjelasan dari pemateri dan pelaksanaan kegiatan psikoedukasi.

- f. Penutupan: Pada tahapan ini, kegiatan ditutup langsung oleh MC, melakukan sesi dokumentasi bersama dan pemberian sertifikat kepada pemateri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi regulasi emosi dilaksanakan pada tanggal 8 Desember 2024 dihadiri sebanyak 20 orang remaja binaan rumah zakat dengan rentan usia 13-17 tahun. Hasil psikoedukasi menunjukkan bahwa pemahaman remaja binaan rumah zakat terkait regulasi emosi mengalami peningkatan, sebelum pemberian psikoedukasi rerata bernilai 54,5 kemudian meningkat setelah pemberian psikoedukasi menjadi 82,5.



Grafik 1. Peningkatan rerata *Pre* dan *Post-test*

Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pre-Test	,935	20	,191
Post-Test	,919	20	,095

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikan ($p > 0,05$) yang berarti data terdistribusi dengan normal. Sehingga dilakukan Uji Parametrik Paired Sample T-Test.

Uji Paired Sample T-Test

Mean	SD	Lower	Upper	t	Sig. (2-tailed)
-28,0000	15,07874	3,37171	-35,05707	-8,304	,000

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa nilai sig. (2-tailed) pada *pre-test* dan *post-test* yaitu sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam kegiatan psikoedukasi ini terdapat perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukannya kegiatan psikoedukasi.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan psikoedukasi

Setelah pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dengan tema “Membentuk Ketahanan Emosional: Strategi Regulasi Emosi Untuk Remaja Binaan Rumah Zakat”, didapatkan hasil bahwa adanya peningkatan pemahaman remaja binaan rumah zakat. Hasil pre-test menunjukkan kurangnya pengetahuan remaja terkait regulasi emosi sebelum pemberian materi. (Hurlock, 2011) menjelaskan bahwa remaja memiliki manajemen emosi yang baik jika mampu terlebih dahulu

mengevaluasi situasi secara kritis sebelum bereaksi secara emosional. Sementara itu, ketidakmampuan mengelola emosi dapat membuat remaja tidak berdaya menghadapi situasi yang penuh stres dan konflik, sehingga berujung pada kegagalan mengambil tindakan destruktif untuk mengatasi emosi yang mereka hadapi.

Pelaksanaan psikoedukasi ini menghadirkan pemateri yang berasal dari lulusan psikologi, sehingga peserta bisa memahami lebih jauh terkait materi regulasi emosi. Materi yang disampaikan pada kegiatan psikoedukasi ini adalah menjelaskan terkait definisi regulasi emosi, jenis-jenis emosi, faktor yang memengaruhi emosi dan teknik mengelolah emosi. Pemateri menyampaikan materi dengan cara komunikasi dua arah yaitu melakukan sesi tanya jawab atau berdiskusi dengan peserta.

Hurlock, (1978) menjelaskan bahwa alasan utama kegagalan dalam belajar mengendalikan emosi adalah karena anak tidak belajar menganalisis situasi sebelum bereaksi secara emosional. Selain itu, ketidakmampuan dalam belajar mengendalikan emosi juga dipengaruhi oleh metode pengajaran yang digunakan orang tua dalam membesarkan anak-anaknya. Sementara orang yang tidak dapat mengendalikan emosi akan sulit untuk bekerja dengan orang lain, meninggalkan lingkungan dan berperilaku agresif (Hurlock, 1978).

Remaja mengalami berbagai macam emosi yang kompleks, mencakup perasaan seperti ketakutan, kesedihan, kebingungan, keprihatinan, rasa bersalah, jijik, kecemasan, kekecewaan, perasaan biasa saja, rasa iba, kekhawatiran, dan kesenangan. Munculnya emosi ini dipengaruhi oleh dua faktor utama: faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar (seperti pengaruh orang tua, teman sebaya, dan guru) serta faktor internal yang bersumber dari dalam diri individu (meliputi sistem nilai pribadi, karakteristik kepribadian, dan identitas moralnya). Dalam konteks perkembangan remaja, aspek moral memiliki peranan yang sangat signifikan dan memerlukan perhatian khusus. Emosi merupakan salah satu komponen fundamental dalam proses pembentukan dan pertumbuhan moral seorang remaja, yang akan membentuk karakter dan perilakunya di masa mendatang (Adiyanti, 2023).

Teknik mengelolah emosi yang disampaikan dalam psikoedukasi ini adalah teknik relaksasi dengan relaksasi tarikan nafas. Relaksasi adalah metode untuk mengendalikan emosi dengan cara mengurangi tekanan psikologis dan fisik yang disebabkan oleh stres, serta mengubah kondisi tegang menjadi lebih tenang dan rileks (Hidayati et al., 2021). Dalam ranah psikologi, relaksasi dimaknai sebagai respon tubuh yang membawa ketenangan dan keadaan emosional yang mendalam. Teknik ini merupakan strategi pengelolaan diri yang memanfaatkan mekanisme kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Melalui proses pelepasan otot, relaksasi mampu mengembalikan fungsi organ tubuh kepada kondisi normalnya (Gustiana & Islami, 2022).

Kegiatan psikoedukasi ini penting untuk dilaksanakan karena mampu meningkatkan kesadaran diri remaja dalam memahami emosi negatif yang bisa merugikan diri sendiri, mengurangi stres, meningkatkan keterampilan sosial lain dan mengurangi perilaku beresiko seperti agresif. Kegiatan psikoedukasi ini juga mampu memberikan pemahaman kepada remaja terkait pentingnya menjaga ketahanan emosional, tidak hanya untuk diri sendiri tetapi untuk menjaga hubungan sosial. Menurut Goldman & Quinn (1998) teori psikoedukasi dapat diartikan sebagai suatu proses intervensi yang dapat dilakukan terhadap individu, kelompok, dan keluarga dengan fokus memberikan pemahaman kepada peserta tentang berbagai tantangan hidup yang penting dan membantu peserta mengembangkan keterampilan mengatasi masalah. Pemberian psikoedukasi diharapkan memberikan tinjauan umum dalam bentuk strategi peraturan saat remaja menghadapi masalah yang menyebabkan emosi negatif dan mempengaruhi gangguan, kemampuan beradaptasi mereka.

KESIMPULAN

Penelitian ini fokus pada upaya membentuk ketahanan emosional remaja melalui psikoedukasi regulasi emosi. Masa remaja adalah periode kritis yang ditandai dengan perubahan biologis dan psikologis signifikan, termasuk fluktuasi emosi yang cepat. Melalui kegiatan psikoedukasi yang dilakukan dengan partisipan 20 remaja berusia 13-17 tahun, penelitian ini bertujuan mengatasi permasalahan remaja yang sulit mengontrol emosi dan cenderung bersikap agresif. Hasil analisis statistik menggunakan *Paired Sample T-Test* menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan, dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang regulasi emosi dan ketahanan emosional.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Ibu Kurniati Zainuddin, S. Psi., M. A. Selaku dosen pembimbing lapangan (DPL) yang senantiasa membimbing, mengarahkan dan membantu kami selama menjalani proses KKP.
2. Rumah Zakat yang menjadi mitra kerja sama dari Fakultas Psikologi yang menjadi wadah kami mendapatkan banyak ilmu pengetahuan baru serta pengalaman tentang dunia pengabdian masyarakat.
3. Bapak Amir, S. T., M. M. dan Ibu Ana Mardiyati Selaku mentor dari Rumah Zakat yang tidak henti-hentinya memberikan pengarahan kepada kami selama proses KKP berlangsung.
4. Seluruh Staf dan Relawan Rumah Zakat yang sudah turut membantu kami dalam proses pelaksanaan KKP proyek kemanusiaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyanti, M. G. (2023). *Studi Pendahuluan : Emosi Moral Pada Remaja. March*.
<https://doi.org/10.24176/perseptual.v2i2.2672>
- Gustiana, E., & Islami, C. C. (2022). *Metode Relaksasi untuk Mengurangi Tingkat Stress pada Ibu dalam Mendampingi Anak di Era Pandemi*. 6(3), 2159–2167. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1810>
- Hasmarlin, H. (2019). *Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja*. 2012, 148–156.
- Hidayati, N. L., Widyana, R., Studi, P., Psikologi, M., & Buana, U. M. (2021). *PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN*. 14, 25–37.
- Hurlock, E. B. (1978). *Child Development Sixth Edition (Perkembangan Anak Edisi Keenam)*. Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Hurriyati, E. A., & Mawarni, R. D. (2013). *Kreativitas dan ketahanan emosional pada siswa dengan ekskul membuatik*. 45, 37–48.
- Jihad, R., Aula, A., Anggita, F., Studi, S., Ipa, P., Jember, U., Studi, S., Ipa, P., Jember, U., Studi, P., Pendidikan, S., Jember, U., Studi, P., Pendidikan, S., Ipa, S. P., & Jember, U. (2023). *Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan*. 7, 27233–27242.
- Kamil, H., Qamaria, R. S., Islam, A., & Kediri, N. (2021). *Psikoedukasi Penerapan Kenormalan Baru di Masyarakat selama Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Kajian Sosiologi Hukum dan Psikologi Hukum*. 1(2), 89–101.
- Rizkyta, D. P., N, N. U. R. A. F., Psikologi, D., Psikologi, F., & Airlangga, U. (n.d.). *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*.
- Wantania, J. J. E., & Suparman, E. (2016). *tentang kesehatan reproduksi*. 4.