



Psikoedukasi Regulasi Emosi Sebagai Upaya Menanggulangi Perilaku Agresif Peserta Didik MTs Arifah Gowa

Ahmad Yasser Mansyur^{1*}, Aulia Kurnia Ramadhani², Azizah Farah Faisal³, Nurul Muthmainnah Arifuddin⁴, Nurul Sakinah⁵

^{1,2,3,4,5}Psikologi, Universitas Negeri Makassar

¹0028047603@unm.ac.id, ²auliakurniaa11@gmail.com, ³azizahfarah1507@gmail.com, ⁴nmuthmainnah30@gmail.com,

⁵inhasakinah10@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai regulasi emosi pada siswa/siswi MTs Arifah Gowa. Partisipan dalam kegiatan ini adalah siswa/siswi kelas VII dan VIII yang berjumlah 300 orang. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre and post-test design*. Tingkat pencapaian tersebut terdiri atas pemahaman mengenai segala bentuk emosi dasar dan turunannya, karakteristik emosi, jenis-jenis emosi, faktor yang mempengaruhi emosi, kecerdasan emosional, serta teknik dalam mengelola emosi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan program aplikasi SPSS dengan Uji Non Parametrik Wilcoxon. Artinya, terdapat perbedaan pengetahuan partisipan sebelum dan sesudah dilakukan psikoedukasi regulasi emosi. Psikoedukasi regulasi emosi ini dinilai bermanfaat bagi seluruh siswa/siswi karena dapat mengurangi terjadinya kasus kekerasan akibat dari perilaku agresif.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Psikoedukasi, Siswa/siswi

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah perubahan perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan signifikan secara fisik, kognitif, dan psikososial. Adapun perubahan mental yang terjadi pada remaja, yaitu meliputi kehidupan intelektual, emosional dan sosial (Rahmawaty, Silalahi, dan Mansyah, 2022). Masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pada usia remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai situasi atau sosial, seringkali dengan kecenderungan emosi yang bersifat negatif (Ferdian Ferdian, Ermis Suryana, 2023).

Terdapat 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 ketertarikan lawan jenis (Thalib, dkk., 2023). Dalam proses perkembangannya, tidak semua remaja mampu melalui fase ini dengan baik. Dalam beberapa kasus, banyak remaja yang mampu melalui fase ini dengan menorehkan hasil yang baik dalam bidang akademik, keluarga dan sosial. Namun tidak sedikit pula terdapat remaja yang kurang mampu melewati fase ini sehingga melakukan tindakan-tindakan maladaptif, contohnya perilaku agresif yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain (Yanizon dan Sesriani, 2019).

Singh, Ali, Choudhury, dan Gujar (2020) mengemukakan bahwa perilaku agresif adalah respon yang dilakukan seseorang untuk menyampaikan suatu hal dengan cara yang tidak menyenangkan, baik secara fisik ataupun verbal. Bartholow (2018) juga mengemukakan bahwa perilaku agresif merupakan perilaku yang kompleks dan beragam karena disebabkan oleh banyaknya faktor dan mampu diekspresikan melalui berbagai macam cara, baik itu dengan cara menyakiti secara fisik maupun verbal. Menurut Kahar, Situmorang dan Urbayatun (2022) terdapat dua faktor yang menyebabkan remaja melakukan perilaku agresif, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berhubungan dengan diri individu sendiri atau motivasi diri dari individu itu sendiri seperti inteligensi, emosi dan lain-lain. Sedangkan faktor eksternal berhubungan dengan situasi atau faktor lingkungan, contohnya keluarga, Masyarakat dan budaya.

Berdasarkan data yang diambil di Madrasah Tsanawiyah Arifah Gowa pada tanggal 27-29 Mei 2024, melalui penyebaran skala perilaku agresif dengan jumlah responden 94 siswa menghasilkan bahwa, sebanyak 86 siswa/siswi memiliki tingkat perilaku agresif yang tinggi, sedangkan 8 siswa/siswi lainnya memiliki tingkat perilaku agresif yang rendah. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru Bimbingan Konseling, diketahui bahwa salah satu kasus yang paling sering ditangani adalah kasus perkelahian.

Menurut Wuri dan Nurhidayah (2023) regulasi emosi adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membantu individu dalam memfasilitasi kebutuhan emosionalnya. Individu perlu dilatih dan diberikan bekal keterampilan dalam hal meregulasi emosinya, sehingga mampu mengungkapkan emosi positif dan negatif secara tepat. Individu yang mampu melakukan regulasi akan memunculkan perilaku positif dan tidak akan memunculkan perilaku agresifnya. Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses yang mengatur perasaan, reaksi,

fisiologis, kognisi dan respon emosi yang dapat mengontrol perilaku untuk mencapai tujuan yang sesuai dengan tuntutan situasional. Kahar, Situmorang, dan Urbayatun (2022) juga menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah serangkaian proses yang melibatkan perubahan emosi yang fleksibel dan peka konteks untuk memenuhi tujuan pribadi jangka panjang. Perubahan ini dapat terjadi sebelum atau setelah respon emosi dihasilkan, dan melibatkan strategi yang terkait dengan perubahan kognisi, perilaku atau gairah fisiologis.

Berdasarkan penjelasan dari definisi di atas, maka pemberian psikoedukasi mengenai regulasi emosi sangat penting diberikan bagi siswa, sehingga dapat menimbulkan efek positif dalam berperilaku dan berpikir.

METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan adalah psikoedukasi yang meliputi persiapan, pelaksanaan psikoedukasi, diskusi, dan pemberian *pre-test & post-test*. Nurafni, Muhopilah, Sumayyah, dan Muawiyah (2024) menyatakan bahwa psikoedukasi merupakan metode edukatif yang bertujuan untuk memberikan informasi dan pelatihan yang berguna dalam mengubah pemahaman mental atau psikis individu. Psikoedukasi juga bermanfaat dalam memberikan pengetahuan atau pemahaman serta strategi terapeutik yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup individu. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre-test* dan *post-test*. Desain ini dipilih untuk mengukur pengetahuan siswa/siswi sebelum dan sesudah Psikoedukasi. Partisipan dalam psikoedukasi ini sebanyak 300 peserta dengan rentang usia 12–14 tahun. Berikut ini tahapan-tahapan yang telah dilakukan:

1. Tahap 1: Identifikasi Masalah

Pada tahap ini peneliti melakukan wawancara dengan guru BK untuk mengidentifikasi jenis kasus yang sering ditangani. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa kasus yang paling sering ditangani adalah kasus kekerasan. Selain itu, peneliti melaksanakan survei skala perilaku agresif terhadap 94 siswa/siswi kelas VII dan VIII MTs Arifah Gowa. Hasil survei tersebut mengindikasikan bahwa 86 siswa/siswi memiliki tingkat perilaku agresif yang tinggi, sedangkan 8 siswi/siswi lainnya termasuk dalam kategori rendah.

2. Tahap 2: Persiapan Kegiatan

Persiapan pelaksanaan kegiatan dilakukan sebelum acara dimulai, yang mencakup pembuatan *rundown* acara, keperluan administratif, dan penghubungan dengan pemateri.

3. Tahap 3: Pelaksanaan Kegiatan

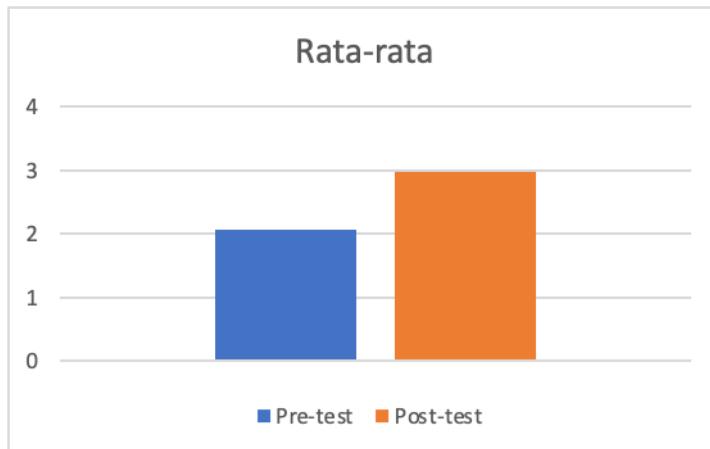
Tahap pelaksanaan kegiatan berlangsung sesuai dengan *rundown* kegiatan yang telah dipersiapkan. Adapun rangkaian pelaksanaan kegiatan:

- a. Pembukaan: pembukaan dilakukan oleh MC dengan memperkenalkan pemateri kepada siswa/siswi MTs Arifah Gowa.
- b. Pemberian *pre-test*: pada tahap ini partisipan diminta untuk mengerjakan *pre-test* dengan tujuan untuk mengukur sejauh mana pemahaman partisipan terkait materi yang akan disampaikan oleh pemateri.
- c. Pemaparan materi: Psikoedukasi ini mengangkat tema “Jago Kendali Emosi: Superhero Dalam Diri Kita”. Pada tahap ini, pemateri memaparkan mengenai definisi emosi, bentuk emosi, karakteristik emosi, jenis-jenis emosi, faktor yang mempengaruhi emosi, kecerdasan emosional dan teknik mengelola emosi.
- d. Diskusi dan tanya jawab: Pada sesi ini partisipan diberi kesempatan untuk berinteraksi langsung dengan pemateri. Sesi ini dirancang dengan tujuan untuk mendorong pemahaman yang lebih mendalam, bertukar informasi, serta memberikan kesempatan bagi partisipan untuk mengajukan pertanyaan dan mendapatkan jawaban terkait topik yang sedang dibahas.
- e. Pemberian *post-test*: Pada tahap ini partisipan diminta untuk mengerjakan *post-test* dengan tujuan untuk mengukur efektivitas psikoedukasi yang telah dilakukan. Partisipan akan diberikan beberapa pertanyaan, untuk mengukur perubahan pengetahuan mereka setelah pelaksanaan psikoedukasi.
- f. Penutupan: Pada tahap ini kegiatan ditutup oleh MC dengan pemberian sertifikat kepada pemateri.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoedukasi mengenai regulasi emosi yang dilaksanakan pada tanggal 4 Juni 2024 dihadiri oleh 300 siswa/i MTs Arifah Gowa yang berusia 11-15 tahun. Namun, hanya 286 siswa yang mengisi *pre-test* dan sebanyak 172 siswa yang mengisi *post-test*. Hasil psikoedukasi menunjukkan bahwa pemahaman siswa terkait regulasi emosi mengalami peningkatan, dimana sebelum pemberian psikoedukasi rerata bernilai 2,06 mengalami peningkatan menjadi 2,97 setelah psikoedukasi diberikan. Berikut diagram rerata hasil *pre-test* dan *post-test* siswa tentang regulasi emosи.



Grafik 1. Peningkatan rerata *Pre* dan *Post-test* pada Skor Total

Selanjutnya, uji perbedaan dilakukan dengan Program SPSS menggunakan Uji Non Parametrik Wilcoxon. Teknik analisis ini digunakan setelah asumsi normalitas tidak terpenuhi dimana nilai signifikansi kedua kelompok (*pre* dan *post-test*) < 0.05 sehingga dapat disimpulkan data tidak terdistribusi normal. Berikut adalah hasil Uji Non Parametrik Wilcoxon.

Tabel 1. Hasil Uji Non Parametrik Wilcoxon

<i>Test Statistics</i>		<i>Pre-Post Test</i>
Z		-6.522
Sig. (2-tailed)		.000

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai Sig. 0,000 ($p < 0,05$) maka terdapat perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai regulasi emosi.



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Psikoedukasi

Setelah melakukan psikoedukasi dengan tema “Jago Kendali Emosi: Superhero Dalam Diri Kita”, didapatkan hasil meningkatnya pemahaman siswa. Sebelum materi diberikan kepada siswa, hasil *pre-test* menunjukkan bahwa siswa memiliki pengetahuan yang minim terkait regulasi emosi. Pada masa remaja, individu cenderung memiliki emosi yang kuat dan sulit dikendalikan, tidak rasional, mudah marah, mudah tersinggung, mudah putus asa, dan rentan meledak-ledak jika diganggu. Siswa sulit untuk mengatasi dan mengendalikan emosinya ketika menghadapi permasalahan, sehingga

banyak siswa yang berlarut-larut tenggelam dalam emosi yang dimiliki dari permasalahan tersebut. Akibatnya, banyak siswa yang memiliki sikap agresif, seperti melanggar peraturan sekolah.

Pelaksanaan psikoedukasi ini melibatkan seorang tenaga ahli yang kompeten dibidangnya dan memiliki pemahaman mengenai regulasi emosi. Sehingga siswa dapat menerima informasi dan keterampilan secara langsung dari sumber yang terpercaya. Adapun materi-materi yang diberikan adalah definisi emosi, bentuk-bentuk emosi, faktor yang memengaruhi emosi, perkembangan emosi pada remaja, kecerdasan emosi, dan teknik mengelolah emosi.

Salah satu teknik mengelolah emosi yang disampaikan saat psikoedukasi adalah dengan mengekspresikan emosi pada selembar kertas atau *expressive writing*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menulis ekspresif dapat membantu pengembangan kecerdasan emosional, pengambilan keputusan yang lebih baik, dan keterampilan dalam memnangani masalah secara lebih sehat (Susanti & Permatasari, 2020). James Pennebaker (dalam Jayanti, Jihansyah, dan Putri, 2021) menyatakan bahwa menulis, terutama yang berisi ungkapan hati, bagi penulisnya sendiri memiliki potensi besar dalam mengatasi ketidakseimbangan emosi.

Kegiatan psikoedukasi perlu diberikan secara rutin dan terjadwal kepada siswa sebagai upaya memberikan pemahaman dan meningkatkan intervensi masalah bagi siswa, ketika mereka dihadapkan dengan tekanan dalam kehidupannya sehari-hari. Peningkatan pengetahuan pada kegiatan ini dapat membantu siswa untuk memahami emosi yang mereka miliki dan bagaimana cara untuk mengelolahnya. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa pengetahuan siswa meningkat mengenai definisi emosi, bentuk-bentuk emosi, faktor yang memengaruhi emosi, perkembangan emosi pada remaja, kecerdasan emosi, dan teknik mengelolah emosi.

Pemberian psikoedukasi ini penting dilakukan karena masa perkembangan individu yang sangat erat kaitannya dengan permasalahan emosi adalah masa remaja. Pada masa remaja terjadi pembentukan identitas remaja yang mengakibatkan munculnya ketidakseimbangan emosi (Santrock dalam Ashran, Latipun, dan Amalia, 2020). Individu yang mampu meregulasi emosinya akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, dan hubungan sosial (Endaryani, Yuniardi, dan Syakarofath, 2020). Selain itu, adanya kemampuan untuk mengelolah emosi dengan baik dapat mengurangi risiko gangguan depresi dan memberikan kontribusi pada Kesehatan psikologis pada remaja (Betts, Gullone, dan Allen dalam Halik, Helwa, dan Ramadhani, 2022). Perkembangan emosi siswa atau remaja yang baik ditandai dengan sejauh mana siswa mampu mengendalikan emosinya, sehingga memberikan dampak yang positif bagi dirinya sendiri, orangtua, dan lingkungan sosialnya (Halik, Helwa, dan Ramadhani, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pemberian psikoedukasi kepada siswa/siswi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat pemahaman siswa/siswi mengenai regulasi emosi yang dapat mengurangi terjadinya perilaku agresif. Pemahaman mengenai regulasi emosi di kalangan remaja yang memiliki emosi yang terbilang masih sangat labil dan awam, oleh sebab itu dipandang begitu penting untuk memberikan pemahaman dan mengenalkan cara menerapkan regulasi emosi dengan baik kepada para siswa/siswi, hal tersebut dapat membantu mereka untuk mengurangi perilaku agresif yang mungkin terjadi sehingga dapat meminimalisir terjadinya kasus kekerasan seperti perkelahian, pembullyan, dan intimidasi di kalangan remaja terutama di lingkungan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Dosen Pembimbing Lapangan
Peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing lapangan yang selalu mengarahkan, mendukung, dan memotivasi peneliti selama berproses dalam menyelesaikan penelitian ini.
2. Mentor
Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada ketiga mentor yang selalu megarahkan, mendukung, menyemangati, dan memberikan ruang terbuka dan kebebasan kepada peneliti untuk turun langsung ke lapangan demi kelancaran segala kebutuhan peneliti dalam menyelesaikan program kerja, salah satunya untuk menyelesaikan penelitian ini.
3. Staf Guru
Peneliti mengucapkan terima kasih kepada staf dewan guru yang telah menerima dan menyambut kedatangan peneliti dengan sikap ramah dan selalu siap membantu dalam segala hal, serta mendukung peneliti dalam kelancaran terlaksananya penelitian ini.
4. Siswa/siswi
Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada adik-adik Madrasah Tsanawiyah Arifah Gowa yang telah menerima peneliti dengan hati terbuka dan banyak memberikan pelajaran serta pengalaman yang menyenangkan selama peneliti berproses di MTs Arifah Gowa. Terima kasih juga karena banyak meluangkan waktu untuk peneliti dalam kelancaran terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashran, K., Latipun, & Amalia, S. (2020). Perbedaan kematangan Emosi Diitnjau dari Keutuhan Keluarga pada Remaja (Differences In Emotional Maturity Viewed From Family Wholeness In Adolescents). *Psycho Holistic*, 2(1). <http://journal.umbjm.ac.id/index.php/psychoholistic>
- Bartholow, B. D. (2018). The aggressive brain: insights from neuroscience. *Current Opinion in Psychology*, 19, 60–64. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.002>
- Endaryani, V. S., Yuniardi, M. S., & Syakarofath, N. A. (2020). Pelatihan Antecedent-Focused & Response-Focused Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja Panti Asuhan. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 18. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55232>
- Ferdian Ferdian, Ermis Suryana, K. H. (2023). Perkembangan Emosi Remaja Akhir dan Implikasinya pada Pendidikan Agama Islam. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu*, 6(12), 9650–9656.
- Halik, A., Helwa, A., & Ramadhan, A. (2022). Penerapan Teknik Expressive Writing Langkah Membantu Siswa Mengelolah Emosi. *SEMANGGI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(02), 100–110. <https://doi.org/10.38156/sjpm.v1i02.135>
- 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>
- Jayanti, D. D., Jihansyah, I., & Putri, N. A. (2021). Kegiatan Menulis Ekspresif Bagi Ibu untuk Mengatasi Stress Pengasuhan Selama Masa Pandemi. *JCE (Journal of Childhood Educatin)*, 5(2), 2598–2184. <https://doi.org/10.xxxxx>
- Nurafni, Muhopilah, P., Muhammad, S., & Muawiyah, S. (2024). *Psikoedukasi Pengembangan Diri Untuk Remaja (Sebuah Kajian Pengembangan Kepribadian) Di Sekolah Menengah Pertama Kabupaten Majalengka*. 1(7). <https://ejournal.jurnalpengabdiansosial.com/index.php/jps>
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., T. B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 276–281. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4522>
- Kahar, M. K., Situmorang, N. Z., & Urbayatun, S. (2022). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Agresif pada Siswa SMA di Yogyakarta. *Psyche 165 Journal*, 15(1), 7–12. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v1i1.143>
- Singh, A., Ali, A., Choudhury, M., & Gujar, N. M. (2020). Online gaming and its association with emotional and behavioral problems among adolescents-A study from Northeast India. *Archives of Mental Health*, 21(2), 71–76. https://doi.org/10.4103/AMH.AMH_20_20
- Susanti, R. H., & Permatasari, D. (2020). Terapi menulis ekspresif sebagai upaya menurunkan perilaku agresif siswa sekolah menengah pertama. *Masyarakat Berdaya Dan Inovasi*, 1(1), 27–32. <https://doi.org/10.33292/mayadani.v1i1.6>
- Tarmizi Thalib, Titin Florentina Purwasetiawatik, S. Hayati, Meizita Dwi Kristyana, Siti Nur Hasmiatul Ulya, Natalia Tri Iriani Masam, K. Y. S. (2023). PSIKOEDUKASI REGULASI EMOSI REMAJA PADA SISWA SMP NEGERI DI MAKASSAR. *Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*. <https://doi.org/https://doi.org/10.59407/jpki2.v1i5.90>
- Wuri, D. A., & Nurhidayah, S. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresivitas Pada Anak. *An-Nizam*, 2(2), 167–173. <https://doi.org/10.33558/an-nizam.v2i2.6261>
- Yanizon, A., & Sesriani, V. (2019). Penyebab Munculnya Perilaku Agresif Pada Remaja. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 6(1), 23–36. <https://doi.org/10.33373/kop.v6i1.1915>