

## PSIKOEDUKASI MENGENAI REGULASI EMOSI PADA REMAJA AWAL DI SMPN 1 PURWASARI DESA SUKASARI

Fatima Azzahra1, Dwi Sulistya Kusumaningrum2

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi1

Program Studi Teknik Informatika, Fakultas Ilmu Komputer2

[Ps21.fatimaazzahra@mhs.ubpkarawang.ac.id1](mailto:Ps21.fatimaazzahra@mhs.ubpkarawang.ac.id1) , [dwi.sulistya@ubpkarawang.ac.id2](mailto:dwi.sulistya@ubpkarawang.ac.id2)

### Abstrak

Masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak dalam menghadapi banyak konflik dalam dirinya maupun lingkungannya. Ketika remaja dihadapkan pada suatu konflik, belum mampu merespon dengan baik efek emosional yang dirasakannya. Regulasi emosi adalah kemampuan mengelola emosi dan perilaku dalam mengekspresikan emosi yang sesuai dengan lingkungan sekitarnya. Salah satu fenomena yang ditemukan di SMPN 1 Purwasari bahwa siswa belum cukup mengetahui tentang emosi dan cara mengelola emosi. Kegiatan ini bertujuan untuk mewujudkan pendidikan desa yang berkualitas dalam pencapaian SDGs no.4 dengan memberikan psikoedukasi terkait regulasi emosi pada remaja guna membantu memahami emosi dan mengelola respon emosional. Kegiatan psikoedukasi ini dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab dalam durasi waktu 90 menit yang diikuti oleh siswa kelas VIII SMPN 1 Purwasari sebanyak 43 orang. Berdasarkan hasil kegiatan, siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik dalam mengidentifikasi emosi dan mengetahui cara mengelola emosi.

**Kata Kunci:** Psikoedukasi; Regulasi Emosi; Remaja; Siswa

### Abstract

*Adolescence is a period of turmoil marked by numerous internal and external conflicts. When adolescents face conflicts, they often struggle to respond appropriately to the emotional effects they experience. Emotional regulation is the ability to manage emotions and behaviors to express emotions in a manner appropriate to the surrounding environment. One phenomenon observed at SMPN 1 Purwasari is that students lack sufficient knowledge about emotions and how to manage them. This activity aims to contribute to the achievement of quality education in the village in line with SDGs no. 4 by providing psychoeducation on emotional regulation for adolescents, helping them understand and manage their emotional responses. The psychoeducation activity was conducted using lecture and question-answer methods over a duration of 90 minutes, involving 43 eighth- grade students from SMPN 1 Purwasari. Based on the results, the students demonstrated improved understanding in identifying emotions and knowing how to manage emotions.*

**Keywords:** *Adolescents; Emotional Regulation; Psychoeducation; Student*

## PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah jenjang pendidikan dasar pada pendidikan formal di Indonesia yang ditempuh setelah lulus sekolah dasar (atau sederajat). Sekolah menengah pertama ditempuh dalam waktu 3 tahun, mulai dari kelas 7 sampai kelas 9. Pada hakikatnya, siswa SMP adalah individu yang memasuki remaja awal, yaitu masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Tahap perkembangan remaja merupakan tahap perkembangan yang sangat penting, karena sebagai tahap peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa (Thalib, dkk., 2023). Menurut Santrock (dalam Pratiwi, dkk., 2019) mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan perkembangan dari masa kanak-kanak ke dewasa dengan dimulai sekitar usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun. Pada rentang usia tersebut, terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang cukup signifikan, seperti fisik, emosi, sosial, perilaku, intelektual, dan moral (Nuz'amidhan, dkk., 2021).

Masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak dalam menghadapi banyak permasalahan, tantangan, serta konflik dalam dirinya maupun lingkungannya. Permasalahan dan konflik pada diri remaja yang tidak teratasi dengan baik akan berpengaruh negatif dalam perkembangannya. Salah satunya berpengaruh pada kemampuan dalam mengembangkan dan mengontrol emosinya secara baik (Farichah, dkk., 2019). Ketika remaja dihadapkan pada suatu konflik, mereka juga belum mampu merespon dengan baik efek emosional yang dirasakannya. Hal ini membuat remaja cenderung untuk mengikuti emosinya dalam berbagai tindakan. Menurut Thompson (dalam Farichah, dkk., 2019), regulasi emosi merupakan kemampuan mengelola emosi dan perilaku dalam mengekspresikan emosi yang sesuai dengan lingkungan sekitarnya. Bila kemampuan regulasi emosi tidak berlangsung dengan baik, remaja tidak dapat mengatur emosi yang dirasakannya dengan tepat sehingga mengakibatkan hal-hal yang tidak diinginkan terjadi yang dapat merugikan satu sama lain. Maka dari itu dibutuhkan regulasi emosi yang baik pada usia remaja (Rubiani & Sembiring, 2018).

Pada masa remajanya, siswa menengah pertama membutuhkan pemahaman mengenai emosi dan cara mengelola emosi dengan baik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan pemahaman mengenai regulasi emosi. Mahasiswa KKN Universitas Buana Perjuangan Karawang melakukan wawancara dan observasi untuk mengetahui fenomena yang terjadi di SMPN 1 Purwasari yang merupakan salah satu fasilitas pendidikan di Desa Sukasari. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan Kepala Sekolah SMPN 1 Purwasari, bahwa siswa di sekolah tersebut membutuhkan edukasi mengenai regulasi emosi dikarenakan siswa belum cukup mengetahui tentang emosi dan usia remaja masih memiliki emosi yang penuh gejolak dan belum dapat mengelola emosinya dengan baik. Maka dari itu, kegiatan psikoedukasi mengenai regulasi emosi pada remaja dilakukan sebagai salah satu bentuk upaya pencapaian SDGs no. 4 yaitu mewujudkan pendidikan desa yang berkualitas guna membantu memahami emosi dan cara mengelola emosi pada siswa SMPN 1 Purwasari.

## **METODE**

Dalam kegiatan program kerja ini, penulis melakukan jenis kegiatan berupa psikoedukasi mengenai regulasi emosi pada siswa SMPN 1 Purwasari di Desa Sukasari. Kegiatan ini diikuti oleh peserta sebanyak 43 siswa/i kelas VIII dan dilaksanakan pada hari Senin, 29 Juli 2024 dengan durasi selama 90 menit yang bertempat di kelas VIII D SMPN 1 Purwasari, Desa Sukasari.

Tujuan diadakan kegiatan ini untuk mewujudkan pendidikan desa yang berkualitas dalam pencapaian Sustainable Development Goals (SGDs) yaitu dengan psikoedukasi mengenai regulasi emosi pada siswa. Adapun Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu antara lain:

1. Metode Ceramah, metode ini digunakan dengan memaparkan materi mengenai regulasi emosi yang terdiri dari definisi emosi, jenis-jenis emosi, definisi regulasi emosi, dan strategi meregulasi emosi.
2. Metode Tanya Jawab, metode ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan.

Tahapan-tahapan yang dilakukan dalam kegiatan psikoedukasi ini yaitu, tahap persiapan dengan melakukan observasi dan wawancara kepada kepala sekolah, serta pembuatan materi mengenai regulasi emosi. Tahap kedua adalah pelaksanaan psikoedukasi yaitu pembukaan, penyampaian materi mengenai regulasi emosi, penayangan video dan latihan relaksasi pernapasan yang diikuti seluruh siswa, ice breaking, penutupan. Kemudian tahap evaluasi yaitu dengan sesi tanya jawab berupa games setelah diberikan materi mengenai regulasi emosi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada tahap persiapan kegiatan psikoedukasi mengenai regulasi emosi, penulis melakukan observasi dan wawancara kepada Kepala Sekolah SMPN 1 Purwasari dan didapatkan hasil bahwa siswa belum cukup mengetahui terkait regulasi emosi dan usia remaja masih memiliki emosi yang penuh gejolak dan belum dapat mengelola emosinya dengan baik.

Pada tahap pelaksanaan psikoedukasi, penulis memaparkan materi mengenai definisi emosi, jenis-jenis emosi, definisi regulasi emosi, serta strategi yang dapat dilakukan untuk mengelola emosi. Seluruh siswa terlihat fokus memperhatikan materi yang disampaikan dan berperan aktif ketika mendapat pertanyaan serta tidak malu untuk berbicara dan menyampaikan pendapatnya.



**Gambar 1.** Penyampaian Materi Regulasi Emosi

Setelah penyampaian materi, penulis menampilkan video mengenai relaksasi pernapasan dan mengajak dua orang siswa untuk mempraktikkan latihan relaksasi pernapasan yang diikuti oleh siswa lainnya. Pada sesi latihan relaksasi pernapasan, siswa diminta untuk duduk dengan nyaman dan mengikuti instruksi relaksasi pernapasan. Latihan relaksasi pernapasan ini dapat dilakukan untuk membantu mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari dan latihan ini diikuti oleh seluruh siswa dengan baik. Penulis memberikan reward kepada dua orang siswa yang telah berani maju ke depan dalam mempraktikkan latihan relaksasi pernapasan. Penulis juga melakukan ice breaking agar seluruh siswa tidak merasa jenuh selama jalannya kegiatan psikoedukasi ini.



**Gambar 2.** Sesi Latihan Relaksasi Pernapasan



**Gambar 3.** Pemberian Hadiah



**Gambar 4.** Sesi Tanya Jawab berupa Games



**Gambar 5.** Foto Bersama

Pada tahap evaluasi, penulis melakukan tanya jawab berupa games dengan pertanyaan acak kepada seluruh siswa mengenai regulasi emosi dan beberapa siswa dapat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh penulis dengan baik. Penulis juga memberikan reward kepada beberapa siswa yang dapat menjawab pertanyaan.

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Dalam hal meningkatkan pemahaman dan keterampilan mengelola emosi di usia remaja awal, terutama siswa SMPN 1 Purwasari, mahasiswa KKN Universitas Buana Perjuangan Karawang memberikan psikoedukasi mengenai regulasi emosi. Berdasarkan hasil kegiatan, siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik dalam mengidentifikasi emosi dan cara mengelola emosi. Melalui kegiatan ini juga diharapkan pihak sekolah dapat memberikan pelatihan tambahan kepada guru tentang regulasi emosi, sehingga mereka dapat menjadi fasilitator yang efektif dalam mendukung siswa dalam mengelola emosi. Selain itu, pihak sekolah dapat bekerja sama dengan psikolog profesional untuk memberikan dukungan dan bantuan bagi siswa dalam regulasi emosi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Farichah, I. N., Habsy, B. A., & Suroso, D. H. (2019). Konseling kelompok rasional emotif perilaku dalam membantu mengatasi regulasi emosi siswa SMP, efektifkah?. *Jurnal Pendidikan*, 4(1), 25-32
- Nuz'amidhan, R. L., Supriatna, E., & Pahlevi, R. (2021). Studi deskriptif terhadap regulasi emosi pada siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Pakisjaya. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 4(5), 373-381.
- Pratiwi, D., Mirza, R., & El Akmal, M. (2019). Kecemasan sosial ditinjau dari harga diri pada remaja status sosial ekonomi rendah. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 9(1), 21-34.
- Rubiani, A., & Sembiring, S. M. (2018). Perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari

faktor usia di sekolah yayasan pendidikan islam swasta Amir Hamzah Medan. Jurnal Diversita, 4(2), 99-108.

Thalib, T., dkk. (2023). Psikoedukasi regulasi emosi remaja pada siswa SMP Negeri di Makassar. Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS, 1(5), 454-460.