Vol. 1 No 4
ISSN 2962-9357
e-ISSN 2962-9942

PSIKOEDUKASI KETERAMPILAN REGULASI EMOSI PADA SISWA SMP NEGERI 2 TIRTAMULYA DI DESA BOJONGSARI

Lukman Hakim 1Dicky Surya Prayatna 2
Psikologi, Fakultas Psikologi
ps21.lukmanhakim102@mhs.ubpkarawang.ac.id 1, Dicky.suryapranatha@ubpkarawang.ac.id2

Abstrak

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengelola dan mengatur emosi kita sendiri, baik emosi positif maupun negatif. Masa remaja merupakan masa transisi yang penuh gejolak, sering disebut sebagai "storm and stress". Pada masa ini, kemampuan regulasi emosi yang kurang berkembang dapat menyebabkan remaja cenderung mengikuti emosinya dalam berbagai tindakan, yang berpotensi menimbulkan dampak negatif seperti perkelahian dan merugikan lingkungan sekitar. Keterampilan psikologis, seperti manajemen stres dan pengendalian emosi, sangat penting untuk membantu remaja meningkatkan kesehatan mental mereka dan menghadapi tantangan masa remaja dengan lebih baik. Untuk mendukung pengembangan keterampilan psikologis remaja di Desa Bojongsari, program psikoedukasi dilakukan pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Tirtamulya Desa Bojongsari kecamatan Titramulya Kabupaten Karawang. Psikoedukasi ini memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam metode regulasi emosi, menggunakan teknik breathing Exercise, yang dipraktikkan melalui role play. Tujuannya adalah untuk membekali siswa SMP dengan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola emosi dengan lebih baik dan mengatasi tantangan yang mereka hadapi.

Kata kunci : Breathing Exercise; Psikoedukasi; Regulasi Emosi; Siswa SMP

Abstract

Emotional regulation is the ability to manage and regulate our own emotions, both positive and negative emotions. Adolescence is a turbulent transition period, often referred to as "storm and stress". During this period, underdeveloped emotional regulation skills can cause adolescents to

Vol. 1 No 4
ISSN 2962-9357
e-ISSN 2962-9942

tend to follow their emotions in various actions, which have the potential to cause negative impacts such as fights and harm the surrounding environment. Psychological skills, such as stress management and emotional control, are very important to help adolescents improve their mental health and face the challenges of adolescence better. To support the development of psychological skills in adolescents in Bojongsari Village, a psychoeducation program was conducted for grade VIII students at SMPN 2 Tirtamulya, Bojongsari Village, Titramulya District, Karawang Regency. This psychoeducation provides knowledge and skills in emotional regulation methods, using Breathing Exercise techniques, which are practiced through role play. The goal is to equip junior high school students with the skills needed to better manage their emotions and overcome the challenges they face.

Keywords: *Breathing Exercise; Psychoeducation; Emotional Regulation; Junior High School Students*

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan suatu bentuk kegiatan perkuliahan dalam bentuk pengabdian kepada masyarkat sebagai salah satu langkah untuk meningkatkan keterampilan bermasyarakat pada mahasiswa dari lintas keilmuan dan sektoral. Kuliah kerja nyata (KKN) ini merupakan praktek penerapan ilmu yang telah didapatkan selama masa perkuliahan oleh mahasiswa di seluruh jurusan atau program studi sebagai salah satu bagian dari program pendidikan di Universitas buana perjuangan karawang secara keseluruhan. Kuliah kerja nyata (KKN) ini wajib dilaksanakan oleh setiap mahasiswa sebelum menyelesaikan studi di Universitas buana perjuangan karawang, untuk mengembangkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan mahasiswa melalui penerapan ilmu psikologi dan kesehatan secara langsung di masyarakat. Selain bermanfaat bagi mahasiswa kegiatan KKN ini juga bermanfaat untuk masyarakat, yaitu masyarakat mendapatkan bantuan berupa edukasi yang dapat membantu masyarakat dalam mengembangkan pola berfikir. Dengan kata lain, memalui program KKN ini mahasiswa dapat membantu dalam pembangunan serta pemberdayaan dalam masyarakat terutama pada aspek edukasi. Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan tingkat lanjutan pendidikan secara formal setelah melalui tingkat sekolah dasar. Jenjang pendidikan diklasifikasikan berdasarkan

Vol. 1 No 4
ISSN 2962-9357
e-ISSN 2962-9942

usia, tingkat kecakapan, dan keahlian tiap-tiap siswa (Rahmadhony, dalam Friska et al., 2023). Pada umumnya, peserta didik tingkat pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) berusia 12 hingga 15 tahun. Usia ini merupakan kategori usia remaja, di mana mereka mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, tidak hanya fisik, tetapi juga emosi, sosial, perilaku, intelektual, dan moral (Nuz'amidhan dalam Friska et al., 2023). Salah satu perubahan signifikan pada masa remaja adalah perubahan mental yang memengaruhi perilaku mereka. Hal ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan emosional dalam proses pencarian identitas diri dan membangun hubungan sosial yang sehat, yang pada akhirnya dapat meningkatkan stres emosional (Uci & Savira dalam Friska et al., 2023). Masa remaja, yang dikenal sebagai periode storm and stress, merupakan waktu di mana individu belajar menggunakan kemampuan untuk memberi dan menerima dalam hubungan dengan orang lain. Hubungan yang sehat dengan orang lain lebih mudah terjalin ketika masing-masing individu mampu mengungkapkan diri atau membuka diri. Banyak benturan dan masalah yang mungkin terjadi selama proses pertumbuhan dan perkembangan pada masa ini. Hurlock mengemukakan remaja cenderung memiliki emosi yang bergejolak dan kemampuan remaja untuk mengelola emosi belum berkembang secara matang. Ketika remaja dihadapkan pada suatu konflik, ia belum mampu merespon dengan baik efek emosional yang dirasakannya. Hal ini membuat remaja cenderung untuk mengikuti emosinya dalam berbagai tindakan. Jika kemampuan regulasi emosi tidak berjalan dengan baik, remaja tidak dapat mengatur emosi yang dirasakannya dengan tepat. Hal ini dapat menyebabkan perilaku yang tidak diinginkan, yang pada akhirnya merugikan diri sendiri dan orang lain (Rubiani & Sembiring dalam Friska et al., 2023). Agar tumbuh secara optimal di masa remaja, mereka membutuhkan dukungan, kesempatan untuk mengembangkan diri, dan pendampingan dari orang dewasa yang peduli (Farichah dalam Friska et al., 2023). Ketidakseimbangan antara perubahan yang dialami remaja dengan lingkungan dapat mengganggu stabilitas hidup, terutama ketika tingkat emosi yang dirasakan terlalu tinggi. Regulasi emosi, baik yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar, menjadi strategi penting dalam mengelola aspek-aspek respon emosi, seperti pengalaman emosi dan perilaku. Untuk membantu remaja mengontrol emosi mereka, psikoedukasi regulasi emosi dapat menjadi upaya yang efektif. Regulasi emosi didefinisikan sebagai suatu proses individu dalam mempengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan individu merasakannya, dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut dengan tepat (Farichah dalam Friska et al., 2023). Kemampuan

Vol. 1 No 4
ISSN 2962-9357
e-ISSN 2962-9942

meregulasi emosi yang baik memungkinkan individu untuk meminimalisir emosi negatif saat menghadapi tekanan. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang mampu mengatasi masalah dengan baik cenderung terhindar dari stres yang berkelanjutan. Maka dari itu, tujuan kali ini untuk mengedukasi keterampilan regulasi emosi pada siswa SMP Negeri 2 Tirtamulya di Desa Bojongsari terhadap Kemampuan untuk mengurangi intensitas emosi yang kuat, seperti kemarahan, kecemasan, atau kesedihan, tanpa menekan atau mengabaikannya.

METODE

Metode yang dilakukan adalah dengan cara Wawancara dan Observasi atau (Pengamatan). Observasi adalah alat pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematik. Pada metode pengamatan ini, penulis terjun langsung untuk mengamati secara langsung bagaimana kondisi dan urgensi keterampilan regulasi emosi pada siswa SMP Negeri 2 Tirtamulya di Desa Bojongsari. Lalu setelah melakukan observasi, penulis melakukan Psikoedukasi keterampilan regulasi emosi pada siswa SMP Negeri 2 Tirtamulya di Desa Bojongsari pada tanggal 22 juli 2024.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Observasi

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan SMPN 2 Tirtamulya mengenai urgensi dan kemampuan siswa dalam mengelola emosi di Desa Bojongsari. Wawancara tersebut mengungkapkan kekhawatiran pihak sekolah terkait maraknya video yang menampilkan tindakan menyayat tangan sebagai cara untuk meredakan emosi di kalangan siswa. Berdasarkan hasil wawancara, penulis melakukan program psikoedukasi mengenai keterampilan regulasi emosi pada siswa SMP Negeri 2 Tirtamulya di Desa Bojongsari.

Vol. 1 No 4
ISSN 2962-9357
e-ISSN 2962-9942

Gambar 1. Observasi urgensi

2. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2024, pukul 08.00 - 12.00 WIB, dimulai dengan sesi ice breaking yang dipandu oleh tim psikoedukasi. Sesi ini bertujuan untuk menciptakan suasana yang nyaman dan membangun kedekatan antara tim psikoedukasi dan siswa, sehingga siswa merasa termotivasi dan siap menerima materi yang akan disampaikan. Ice breaking ini terbukti efektif dalam menstimulasi siswa agar siap dan mampu menerima materi yang akan disampaikan, seperti yang terlihat pada gambar di bawah ini.

Gambar 2.1. Ice Breaking sebelum kegiatan psikoedukasi

Vol. 1 No 4
ISSN 2962-9357
e-ISSN 2962-9942

Pada sesi pertama, tim psikoedukasi menyampaikan materi tentang regulasi emosi menggunakan metode ceramah. Sesi kedua berfokus pada pemahaman tentang pengendalian perhatian dan pengubahan makna secara kognitif, serta strategi regulasi emosi melalui Breathing Exercise. Tim psikoedukasi menggunakan metode praktik langsung dan ceramah untuk menyampaikan materi ini. Breathing Exercise bertujuan untuk membantu siswa meningkatkan intensitas atau durasi emosi positif, terutama cinta, minat, dan kegembiraan, seringkali dengan berbagai pengalaman positif mereka dengan orang lain. Breathing Exercise merupakan teknik bernapas yang berkaitan dengan perubahan fisiologis yang dapat membantu memberikan respon relaksasi atau rileks (Agnesia & Aryanti, 2022). Siswa diarahkan untuk mengambil napas seperti biasa terlebih dahulu kemudian dihitung tarikan-hembusan napas secara perlahanlahan. Sebelum kegiatan psikoedukasi berakhir, tim psikoedukasi membuka sesi sharing dan Quiz dengan Refresh memory terkait pemahaman terhadap materi psikoedukasi yang didapatkan. Dan memberikan hadiah pada pemenang untuk yang benar menjawab quiz, seperti yang terlihat pada gambar di bawah ini.

.

(a)

(b)

Vol. 1 No 4
ISSN 2962-9357
e-ISSN 2962-9942

(c)

(d)

Gambar 2.2. Materi Regulasi Emosi (a) Praktik Metode Regulasi Emosi dengan Breathing Exercise (b) sharing dan Quiz dengan Refresh memory (c) Pemberian hadiah bagi pemenang quiz (d)

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa melalui program psikoedukasi yang dirancang, remaja mendapatkan pengetahuan dan pemahaman tentang hubungan antara emosi, pikiran, perilaku, dan aspek fisik. Program ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi siswa SMP melalui teknik Breathing Exercise. Program ini memberikan dampak positif dalam menyelesaikan permasalahan mitra, yaitu peningkatan keterampilan regulasi emosi siswa SMP melalui psikoedukasi dengan teknik Breathing Exercise. Agar program ini memiliki dampak positif jangka panjang, diharapkan siswa dapat menerapkan keterampilan meregulasi emosi yang telah dipelajari dalam kegiatan psikoedukasi. Keterbatasan pada kegiatan ini adalah sarana dan prasarana yang kurang memadai, sehingga peneliti harus secara langsung menyampaikan materi dengan bantuan verbal tanpa bantuan visual gambar ataupun video. Untuk meningkatkan efektivitas program di masa depan, koordinasi antara tim psikoedukasi, guru, dan siswa perlu dipersiapkan dengan matang agar kebutuhan siswa dalam need assessment dapat terpenuhi.

Vol. 1 No 4
ISSN 2962-9357
e-ISSN 2962-9942

DAFTAR PUSTAKA

Rahmadhony, S. (2020). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Bullying pada Siswa SMP. Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA, 12(2), 169-178.

Astuti, D., Wasidi, W., & Sinthia, R. (2019). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku memaafkan pada siswa sekolah menengah pertama. Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling, 2(1), 1-10.

Anggraini, F. N., Maryam, E. W., Widyastuti, W., & Affandi, G. R. (2023). Psikoedukasi Keterampilan Regulasi Emosi pada Siswa SMP. RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(2), 1197-1205.

Thalib, T., Purwasetiawatik, T. F., Hayati, S., Kristyana, M. D., Ulya, S. N. H., Masam,

N. T. I., & Salsabila, K. Y. (2023). Psikoedukasi Regulasi Emosi Remaja pada Siswa SMP Negeri di Makassar. Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS, 1(5), 454-460.

Lase, E. E., & Tumanggor, R. O. (2024). Psikoedukasi Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa SMP Strada Slamet Riyadi Tangerang. Journal Of Human And Education (JAHE), 4(3), 625-629.