

PELATIHAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA DALAM PENINGKATAN KEMAMPUAN PSIKOSOSIAL

Siti Kholifah¹, Windu Astutik²

¹ITKES Wiyata Husada Samarinda

²Stikes Kesdam IX/Udayana, Bali

Korespondensi: sitikholidah@itkeswhs.ac.id

ABSTRACT

Background: Rapid development in adolescence is often problematic psychologically. Youth need the intelligence and emotional capacity to manage emotions to deal with the developments taking place to find a positive identity. **Purpose:** to improve knowledge among students about intelligence and emotional exercise regulations emotion at teenagers. **Methods:** The mental health education about intelligence and emotional regulation emotion among teenagers at SMP Negeri 15 Loajanan Samarinda. Education and training should be conducted by direct interaction with 60 students in class with matter the introduction of emotion, emotional intelligence, and training emotion in adolescents. The activity was carried out in 3 sessions with the following activities: the first session which was opened by the opening ceremony of the vice principal and the student, continued with a second session topic on the introduction of emotion, emotional intelligence, and training emotion in adolescents, and the third session is closing. **Results:** The implementation of the activities went well and smoothly. The results obtained are the increasing knowledge and psychomotor teenager emotional intelligence and emotion regulation. **Conclusion:** After a course of health education for adolescents, Adolescent ability to get to know emotions, Emotional intelligence, and the way emotional regulations are increasing so it's expected to increase the superior generation that has optimal mental health.

Keyword: adolescent; emotional intelligence; mental health; regulations.

ABSTRAK

Latar belakang: Perkembangan pesat pada masa remaja kerap menimbulkan masalah secara psikologis. Remaja membutuhkan kecerdasan emosional dan kemampuan mengelola emosi untuk menyelesaikan masalah perkembangan yang terjadi agar dapat menemukan identitas diri yang positif. **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan siswa remaja tentang kecerdasan emosional dan melatih kemampuan regulasi emosi pada siswa remaja. **Metode:** Kegiatan edukasi kesehatan jiwa mengenai kecerdasan emosional dan regulasi emosi di kalangan remaja SMP Negeri 15 Loajanan Samarinda. Edukasi dan pelatihan dilaksanakan dengan berinteraksi langsung dengan 60 orang siswa dalam kelas dengan materi pengenalan emosi, kecerdasan emosional dan latihan regulasi emosi pada remaja. Pelaksanaan kegiatan dilakukan sebanyak 3 sesi dengan rincian kegiatan sebagai berikut: Sesi pertama pembukaan acara yang dibuka oleh wakil kepala sekolah bagian kesiswaan, dilanjutkan sesi kedua dengan pemberian materi tentang pengenalan emosi, kecerdasan emosional dan latihan regulasi emosi pada remaja, dan sesi ketiga yaitu penutupan. **Hasil:** Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan baik dan lancar. Hasil kegiatan yang diperoleh

adalah adanya peningkatan pengetahuan dan psikomotor remaja tentang kecerdasan emosional dan cara regulasi emosi. **Simpulan:** Setelah dilakukan edukasi kesehatan kepada remaja, kemampuan remaja dalam mengenal emosi, kecerdasan emosional dan cara regulasi emosi meningkat sehingga diharapkan dapat meningkatkan generasi unggul yang memiliki kesehatan jiwa yang optimal.

Kata kunci: kecerdasan emosional, Kesehatan jiwa, regulasi, remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam perkembangan manusia yang menarik perhatian untuk dibicarakan. Remaja banyak mengalami berbagai perubahan meliputi perubahan fisiologis maupun psikologis. Perubahan fisik dan hormonal pada masa remaja menyebabkan terjadinya suatu ketegangan atau menyebabkan munculnya stressor akibat adanya proses adaptasi terhadap kondisi yang baru (Rubiani & Sembiring, 2018). Salah satu perubahan psikologis yang terjadi pada masa remaja adalah perubahan sosio-emosional, dimana remaja memiliki ketegangan emosi yang cukup tinggi. Hal ini terjadi seiring dengan tugas perkembangan remaja yaitu pencarian identitas diri. Perkembangan identitas diri pada remaja ini dapat menjadikan remaja sadar akan kemampuan yang dimiliki, serta memiliki kemampuan untuk dewasa dalam berfikir, berperilaku maupun bertindak (Yusuf et al., 2015).

Era globalisasi saat ini keinginan remaja untuk mencari jati diri adalah dua hal yang sangat berpotensi terhadap perubahan perilaku. Masa remaja adalah periode kritis untuk pembentukan identitas. Pada fase ini individu berusaha untuk membangun rasa kesamaan dan kontinuitas tentang diri mereka sendiri dan mencoba untuk menentukan posisi mereka sendiri di masyarakat (Papalia et al., 2011). Kadang bersikap dan berperilaku kekanak-kanakan, pada saat lain bersikap dan berperilaku seolah-olah seperti orang dewasa (Hadley et al., 2019). Kedua situasi itu dapat menimbulkan konflik internal menyangkut peran, dan kemudian menimbulkan krisis identitas, muncul pertanyaan tentang siapa dirinya, bagaimana mengambil peran yang tepat dalam berbagai kondisi, dan interaksi di lingkungannya.

Fenomena merosotnya moral bangsa hampir terjadi pada semua lapisan kehidupan. Contoh penyimpangan moral sebagai salah satu bentuk ekspresi emosi negatif yang terjadi antara lain sikap arogan sesama teman, rendahnya rasa empati dan kepedulian sosial, ataupun kurangnya rasa hormat pada orang yang lebih tua (WHO, 2017). Penyimpangan moral tersebut terjadi karena ketidakmampuan remaja dalam mengungkapkan atau mengekspresikan emosi dengan tepat dan efektif, dimana penyimpangan moral berkaitan dengan kecerdasan emosional (Giovanelli et al., 2020).

Pemanfaatan teknologi untuk mempromosikan perubahan perilaku positif telah menjadi subjek yang sangat menarik, dan inovasi untuk melibatkan secara strategis mendorong remaja menuju perubahan perilaku (Sasmita, 2018). Upaya pemeriksaan ulang untuk menargetkan perubahan perilaku adaptif pada masa remaja sangat penting (Giovanelli et al., 2020). Kesehatan mental penting di setiap tahap kehidupan, dari masa kanak-kanak dan remaja hingga dewasa. Kesejahteraan emosional mencakup keseimbangan positif dari pengaruh menyenangkan ke tidak menyenangkan dan penilaian kognitif kepuasan dengan kehidupan secara umum. Kesejahteraan emosional dapat dilihat sebagai komponen kesehatan mental yang positif. Kesejahteraan emosional kaum muda sangat terikat dalam proses inklusi, pengajaran dan pembelajaran, dan pembangunan komunitas di sekolah dan ruang kelas. Hal tersebut tidak terlepas dari kualitas hubungan antara guru dan murid, dengan murid dan murid (Aslanyan et al., 2021)

Berdasarkan hal tersebut, maka penulis tertarik melakukan pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk membentuk uks cerdas untuk melatih emosional remaja kemampuan psikososial di SMP 15 Loa Janan.

METODE

Adapun metode yang dipergunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah pemberian edukasi tentang kecerdasan emosional dan pelatihan cara meregulasi emosi pada 60 siswa SMP kelas 7 yang tersebar dalam dua kelas. Rincian prosedur kegiatan sebagai berikut:

1. Pre test pengetahuan siswa mengenai pengenalan dan cara regulasi emosi.
2. Edukasi kesehatan dengan materi kecerdasan emosional dan pelatihan regulasi emosi, masing-masing kegiatan edukasi diberikan dalam waktu 40 menit yang terdiri dari 30 menit penyampaian materi dan 10 menit diskusi/ tanya jawab.
3. Post-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

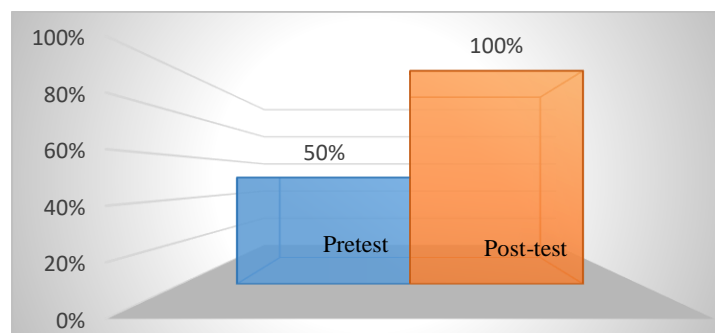
Pengabdian masyarakat telah dilaksanakan pada tanggal 8 dan 9 Oktober 2022. Hasil kegiatan pengabmas yang telah dilakukan, dapat disampaikan sebagai berikut: Pelaksanaan kegiatan pengabmas berupa edukasi kecerdasan emosional dan pelatihan regulasi emosi dilakukan secara luring dengan memperhatikan protokol kesehatan. Siswa SMP N 15 Loajanan yang berjumlah 60 orang terbagi menjadi 2 kelas, pelaksanaan diatur pada jam pelajaran BK. Sebelum kegiatan edukasi dan pelatihan dimulai, peserta diberikan soal pre-test yang berjumlah 5 soal tentang pengenalan emosi yang diberikan secara langsung dengan bertanya pada peserta oleh pemateri. Setelah pre test, dilanjutkan dengan pemberian edukasi tentang emosi dan jenisnya, kecerdasan emosi, kasus-kasus yang terjadi pada remaja dan cara mengatasi *bullying*. Pada kesempatan kedua, peserta diberikan

untuk berlatih cara mengelola dan meregulasi emosi yang dialami remaja yaitu latihan mengenali, menerima dan mengelola emosi, mengajarkan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel dan latihan relaksasi. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan, karena informasi ini merupakan hal baru dan menarik serta sesuai dengan kehidupan yang mereka alami.



Gambar 1. Pemberian materi pada pengabdian masyarakat

Setelah pelaksanaan kegiatan, para peserta diberikan post-test untuk mengukur pemahaman peserta terhadap materi yang sudah diberikan. Berikut dipaparkan perubahan prosentase siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan pelatihan. Terjadi peningkatan jumlah siswa yang mengenal emosi dan cara meregulasi emosi yang terjadi menjadi 100% dengan artian keseluruhan peserta sudah paham.



Gambar 2. Prosentase peserta yang mengetahui materi sebelum dan setelah kegiatan

Kegiatan edukasi regulasi emosi dan kecerdasan emosi dilakukan sebagai upaya pencegahan perilaku abnormal di kalangan remaja. Semakin sering memberikan informasi dan penguatan pada remaja terkait kesehatan jiwa remaja, maka akan meningkatkan pemahaman siswa terkait hal tersebut (Gratz & Tull, 2010). Pemahaman seseorang sangat dipengaruhi oleh pengetahuan tentang objek yang dibicarakan dan sikap dalam menerima informasi yang ada (Khairuni, 2016).

Sehingga diharapkan siswa akan berusaha meningkatkan kesehatan jiwanya dengan berperilaku yang baik dan asertif dan selalu menyesuaikan diri dengan kondisi yang kondusif serta menghindari hal yang akan memperburuk kesehatan jiwanya. Kegiatan ini terlaksana sangat efektif karena kegiatan dilakukan di hari aktif di saat jam kosong. Kegiatan berlangsung dengan baik dan efektif, siswa siswi antusias dalam mengikuti kegiatan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar dan remaja menunjukkan antusias yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai kecerdasan emosional dan regulasi emosi mengalami peningkatan yang signifikan. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan kemampuan remaja dalam menjaga kesehatan jiwa yang optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada ITKES Wiyata Husada sebagai penyandang dana, tim pengabdian, dan jajaran pimpinan dan siswa SMP Negeri 15 Loajan yang sudah mendukung terselesaikannya tulisan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aslanyan, A. H., Avetisyan, L. R., Khachikyan, N. Z., Saroyan, J., & Gasparyan, K. V. (2021). Do the Social and Emotional Behaviors of High School Adolescents in Yerevan Determine Mental and Emotional Well-Being? *Child Indicators Research*, 1–20.
- Giovanelli, A., Ozer, E. M., & Dahl, R. E. (2020). Leveraging technology to improve health in adolescence: A developmental science perspective. *Journal of Adolescent Health*, 67(2), S7–S13.
- Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance-and mindfulness-based treatments. *Assessing Mindfulness and Acceptance Processes in Clients: Illuminating the Theory and Practice of Change*, 2, 107–133.
- Hadley, W., Houck, C., Brown, L. K., Spitalnick, J. S., Ferrer, M., & Barker, D. (2019). Moving Beyond Role-Play: Evaluating the Use of Virtual Reality to Teach Emotion Regulation for the Prevention of Adolescent Risk Behavior Within a Randomized Pilot Trial. *Journal of Pediatric Psychology*, 44(4), 425–435. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsy092>
- Khairuni, N. (2016). Dampak Positif dan Negatif Sosial Media Terhadap Pendidikan Akhlak Anak (Studi Kasus di SMP Negeri 2 Kelas VIII Banda Aceh). *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*. <https://doi.org/10.22373/je.v2i1.693>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2011). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*, Edisi kesembilan, cetakan Ke-2. McGraw Hill Companies.

- 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.
- Sasmita, H. (2018). Peningkatan kesehatan jiwa remaja melalui Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah (UKJS) di SMU 12 Kota Padang. *Menara Ilmu*, XII(6), 111–118.
- WHO. (2017). Leaving no adolescent behind in health and development in Indonesia. On 5 SEPTEMBER 2017.
- Yusuf, A., Fitriyasari, R., & Nihayati, H. E. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Salemba Medika.