

Workshop Regulasi Emosi Remaja di SMP N 2 Koto XI Tarusan

Suryadi¹, Joni Adison²

^{1,2}Universitas PGRI Sumatera Barat, Indonesia

Email: suryadies1@gmail.com¹, jono.edison@gmail.com²

Corresponding Author: Suryadi

ABSTRAK

Setiap manusia pernah merasakan sensasi emosi dalam kehidupannya. Perasaan itu adakala berupa ekspresi emosi positif dan negatif misalnya; tertawa, menangis, menari-nari, berlari-lari, mencubit, ndomblong, terbelalak matanya dan lain sebagainya. Semua itu sesuai dengan lingkungan kebudayaan masyarakatnya. Bahkan emosi yang kuat dan tidak terkendali dapat menimbulkan perbuatan-perbuatan yang merusak. Misalnya emosi marah, orang yang sedang marah sekali maka dapat merusak barang apa yang ada di dekatnya, misalnya piring dibanting dilantai, gelas dipecah, meja digebrak dan sebagainya. Tetapi sebaliknya, dengan perasaan-perasaan dan emosi luhur, terarah, dan terkendalikan dapat melahirkan karya-karya besar. Regulasi emosi merupakan proses individu dalam mengelola emosinya. Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar dan di bawah alam sadar untuk meningkatkan dan mempertahankan, atau mengurangi satu atau lebih komponen dari respon emosi. Permasalahan yang muncul pada peserta didik di SMP N 2 Koto XI Tarusan ini adalah masih ada peserta didik yang menyindir temannya yang bermasalah, Peserta didik marah tanpa sebab yang pasti, Peserta didik yang menjauhi teman tanpa alasan yang masuk akal. Adanya peserta didik yang menghina temannya. Menyimpan dendam pada temannya, Adanya peserta didik yang mudah mengamuk, adanya peserta didik yang mudah tersinggung, adanya peserta didik yang tidak menyapa temannya yang bermasalah, adanya peserta didik yang langsung melampiaskan kemarahannya dengan teman yang bermasalah, adanya peserta didik yang membalas teman yang menghina dan adanya peserta didik yang marahnya meluap-luap.

Kata Kunci: Regulasi, Emosi, Remaja

ABSTRACT

Every human being has experienced emotional sensations in his life. These feelings sometimes take the form of expressions of positive and negative emotions, for example; laughing, crying, dancing, running around, pinching, dribbling, wide-eyed and so on. All of this is in accordance with the cultural environment of the community. Even strong, uncontrolled emotions can lead to destructive actions. For example, anger can cause people to destroy objects nearby, such as smashing plates on the floor, breaking glasses, banging on tables, and so on. Conversely, noble, directed, and controlled feelings and emotions can give birth to great works. Emotional regulation is the process by which individuals manage their emotions. Emotional regulation is a strategy that is carried out consciously and subconsciously to increase and maintain, or reduce one or more components of the emotional response. The problems that arise in students at SMP N 2 Koto 11 Tarusan are that there are still students who tease their friends who have problems, students who are angry without a clear reason, students who distance themselves from friends without a reasonable reason. There are students who insult their friends. Holding grudges against their friends, there are students who are easily angry, there are students who are easily offended, there are students who do not greet their friends who have problems, there are students who immediately vent their anger on friends who have problems, there are students who retaliate against friends who insult them and there are students whose anger is overflowing

Keywords: Regulation, Emotion, Teenager

PENDAHULUAN

Semua manusia pernah merasakan sensasi emosi dari pengalaman hidup sehari-hari. Perasaan tersebut dapat berupa sesuatu hal yang dapat mendatangkan kesenangan maupun kesedihan. Ekspresi emosi tersebut misalnya tertawa, karena senang dan gembira; menagnis karena sedih; atau dengan gerakan-gerakan tertentu misalnya menari-nari, berlari-lari, karena gembira; berkata-kata tertentu, mencubit, karena senang atau sedih; ndomblong karena tercengang; terbelalak matanya karena marah atau terkejut. Semua itu sesuai dengan lingkungan kebudayaan masyarakatnya. Bahkan emosi yang kuat dan tidak terkendali dapat menimbulkan perbuatan-perbuatan yang merusak. Misalnya emosi marah, orang yang sedang marah sekali maka dapat merusak barang apa yang ada di dekatnya, misalnya piring dibanting dilantai, gelas dipecah, meja digebrak dan sebagainya. Tetapi sebaliknya, dengan perasaan-perasaan dan emosi luhur, terarah, dan terkendalikan dapat melahirkan karya-karya besar. Regulasi emosi merupakan proses individu dalam mengelola emosinya. Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar dan di bawah alam sadar untuk meningkatkan dan mempertahankan, atau mengurangi satu atau lebih komponen dari respon emosi.

Regulasi emosi atau kemampuan dalam mengatur emosi sangat diperlukan bagi setiap orang. Peserta didik SMA merupakan individu yang memasuki remaja, yang mana pada masa ini mereka mengalami permasalahan dan perubahan baru dalam dirinya. Oleh sebab itu dalam masa inilah mereka mengalami perubahan emosi dan konflik yang biasanya disebut dengan “badai dan stress” Santrock (Husniana dan Jannah, 2021:2). Sedangkan Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis serta kognisi yang berhubungan dengan emosi yang dimiliki individu. Dampak-dampak yang akan terjadi jika seseorang dapat mengelola emosinya dengan baik maka dapat memaafkan serta akan mengalami penurunan kemarahan, kecemasan dan depresi yang signifikan (Astuti & Sinthia, 2019: 9).

Regulasi emosi dapat diartikan sebagai bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Penelitian Nisfiannoor dan Kartika (Dwityaputri & Sakti, 2015:21) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan regulasi emosi dengan penerimaan kelompok sebaya pada remaja. Hubungannya bersifat positif yang artinya semakin baik regulasi emosinya maka semakin tinggi penerimaan kelompok sebayanya, dan sebaliknya. Penelitian tersebut menunjukkan pentingnya regulasi emosi pada masa remaja dengan lingkup sosial mereka. Selanjutnya Mustajab (Aini & Dianto, 2021:64) menjelaskan “kemampuan dalam mengatur emosi peserta didik memerlukan sebuah program bimbingan konseling yang tepat untuk menumbuhkan pemahaman peserta didik akan kecerdasan emosional”. Dimana kecerdasan emosional ini mampu menghasilkan dampak positif bagi kemampuan peserta didik dalam mengelola emosinya. Sehingga peserta didik mampu mengatasi serta menyelesaikan berbagai macam permasalahan dengan damai, tidak dengan pemikiran sesaat.

Gross (2007:10-16) menyebutkan lima tingkat proses berdasarkan regulasi diri. Tahapan terjadinya regulasi emosi diri ini adalah: 1) *Situation selection* 2) *Situation modification* 3) *Attentional deployment* 4) *Cognitive change* 5) *Response modulation*. Sedangkan menurut Fauziyyah (2023:23-24) proses regulasi emosi terdiri dari empat

tahapan yaitu: 1) Mengenali emosi 2) Penerimaan dan pengakuan 3) Menamai emosi 4) Mengelola emosi.

Menurut Gross dan Thompson (Hasmarlin dan Hirmaningsih, 2019:150) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Individu yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakan baik yang positif maupun yang negatif. Sebaliknya juga individu juga bisa mengurangi emosinya baik positif maupun negatif.

Berdasarkan fenomena yang muncul di peserta didik SMP N 2 Koto 11 Tarusan ini adalah masih ada peserta didik yang menyindir temannya yang bermasalah, Peserta didik marah tanpa sebab yang pasti, Peserta didik yang menjauhi teman tanpa alasan yang masuk akal. Adanya peserta didik yang menghina temannya. Menyimpan dendam pada temannya, Adanya peserta didik yang mudah mengamuk, adanya peserta didik yang mudah tersinggung, adanya peserta didik yang tidak menyapa temannya yang bermasalah, adanya peserta didik yang langsung melampiaskan kemarahannya dengan teman yang bermasalah, adanya peserta didik yang membalas teman yang menghina dan adanya peserta didik yang marahnya meluap-luap.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan di SMPN 2 Koto XI Tarusan dilakukan secara luring di dalam kelas dengan harapan peserta didik mampu mengelola serta mengontrol emosinya dengan baik ialah peserta didik memperhatikan lingkungan sekitar, mampu mengenali emosi positif yang ada pada dirinya serta mengembangkan emosi positif dan menghindari emosi negatif, mengatur perasaan sendiri, peserta didik harus mampu menyadari gejala emosi yang ada pada dirinya, mampu mengatasi berbagai permasalahan yang ada dalam hidupnya. Kegiatan ini melalui 3 tahapan yaitu; 1) Tahap awal, 2) Tahap kegiatan, dan 4) Tahap evaluasi dan tindak lanjut serta penutup

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan PKM dilakukan secara luring di dalam kelas dengan harapan peserta didik mampu mengelola serta mengontrol emosinya dengan baik ialah peserta didik memperhatikan lingkungan sekitar, mampu mengenali emosi positif yang ada pada dirinya serta mengembangkan emosi positif dan menghindari emosi negatif, mengatur perasaan sendiri, peserta didik harus mampu menyadari gejala emosi yang ada pada dirinya, mampu mengatasi berbagai permasalahan yang ada dalam hidupnya. Kegiatan ini melalui 3 tahapan yaitu; 1) Tahap awal, 2) Tahap kegiatan, dan 4) Tahap evaluasi dan tindak lanjut serta penutup yaitu;

1. Persiapan Tahap awal dimulai dengan koordinasi bersama pihak sekolah mitra untuk menyusun jadwal pelaksanaan kegiatan dan menyepakati teknis kegiatan. Tim pelaksana menyiapkan materi kegiatan, lembar observasi, serta media interaktif seperti kartu emosi, gambar situasional, dan alat tulis.
2. Pelaksanaan Kegiatan dilaksanakan dalam beberapa sesi dengan rincian sebagai berikut:
 - Sesi 1: Pengenalan Emosi dan Konsep Empati Anak-anak dikenalkan pada

berbagai jenis emosi melalui kartu emosi dan permainan sederhana. Selanjutnya diberikan pemahaman tentang bagaimana upaya atau hal-hal yang harus dilakukan dalam agar mampu memiliki regulasi emosi yang positif.

- Sesi 2: Tim menayangkan video pendek tentang regulasi emosi dan anak-anak diberikan kesempatan untuk menonton dan menyimak, Setelah itu anak-anak disuruh melakukan perilaku emosi dilanjutkan dengan merefleksikan diri terkait dengan emosi yang mereka.
 - Sesi 3: Dialog Bermakna Melalui pertanyaan terbuka dan diskusi kelompok kecil, anak-anak diminta untuk mengemukakan pendapat, perasaan, dan solusi terhadap regulasi emosi yang mereka miliki dan sering muncul dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui perilaku regulasi emosi yang mereka miliki dan cara mengatasi emosi yang negatif
 - Sesi 4: Simulasi dan Praktik cara membangun regulasi emosi yang positif agar emosi yang negatif yang mereka miliki berkurang dan berubah menjadi emosi positif dan dapat terkontrol dengan baik. Kegiatan ini memberi ruang bagi anak untuk mempraktikkan regulasi emosi dengan baik.
 - Sesi 5: Refleksi dan Evaluasi di akhir kegiatan, anak-anak menuliskan atau menggambarkan emosi yang mereka alami saat itu. Refleksi ini berguna sebagai gambaran dan landasan bagi fasilitator untuk dapat membantu mengembangkan regulasi emosi peserta didik.
3. Evaluasi dan Tindak Lanjut Evaluasi dilakukan melalui observasi perilaku anak selama kegiatan, diskusi dengan guru kelas, serta refleksi tertulis anak. Guru diberi panduan lanjutan agar pembelajaran tentang emosi agar guru dapat melanjutkan kegiatan regulasi emosi ini pada anak di kelas serta waktu yang lain.

Tabel 1 Observasi Perilaku Anak

No	Capaian	Metode	Indikator Capaian
1	Anak mengenali regulasi emosi	Bercerita serta menayangkan video regulasi emosi	Anak dapat memahami emosi serta mampu memiliki regulasi emosi yang baik
2	Anak memahami konsep regulasi emosi	Dialog Bersama	Anak mampu menyebutkan regulasi emosi yang dimilikinya
3	Anak menunjukkan perilaku regulasi emosi	Simulasi dan demonstrasi perilaku regulasi emosi	Anak mampu memperlihatkan regulasi emosi yang positif dalam kehidupannya
4	Guru terlibat dalam kegiatan pembelajaran regulasi emosi	Pendampingan dan diskusi	Guru terlibat dalam kegiatan regulasi emosi

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan pada siswa di SMPN 2 Koto XI Tarusan dilakukan secara luring di dalam kelas dengan harapan peserta didik mampu mengelola serta mengontrol emosinya dengan baik ialah peserta didik memperhatikan lingkungan sekitar, mampu mengenali emosi positif yang ada pada dirinya serta mengembangkan emosi positif dan menghindari emosi negatif, mengatur perasaan sendiri, peserta didik harus mampu menyadari gejala emosi yang ada pada dirinya, mampu mengatasi berbagai permasalahan yang ada dalam kehidupannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A., & Dianto, M. (2021). Rancangan Program Pengembangan Mengelola Emosi (Self Regulation) Berbasis Teknologi Informasi sebagai Salah Satu Upaya Penerapan Revolusi Industri 4.0. *Counseling Care* (Vol.5., No.2 hal. 62-67) <http://ejournal.stkip-pgri-sumbar.ac.id/index.php/counseling>
- Astuti, D., & Sinthia.(2019).Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Memaafkan pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal ilmiah BK*. (Vol.2, No. 1. Hal. 1-10) https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Dwityaputri, Y. K., & Sakti, H. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan *Forgiveness* pada Siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tangerang Selatan. *Jurnal Empati* (Vol. 4, Issue 2).
- Fauziyyah. N. A. (2023). *Regulasi Emosi untuk Mencegah Perundungan*. Indramayu, Penerbit : Abad.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook Of Emotion Regulation*. London. The Guilford Press.
- Hasmarlin, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja Self-Compassion and Emotion Regulation In Adolescence.*Jurnal Psikologi* (Vol. 15, No. 2 Hal. 148-156)<https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.7740>
- Husnianita., Jannah. (2021). Perbedaan Regulasi Emosi Di Tinjau dari Jenis Kelamin pada Kelas X Sekolah Menengah Atas Boarding School. *Jurnal Penelitian Psikologi*. (Vol. 8 No. 5)