

PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MEMBENTUK EMOSI POSITIF REMAJA DI PASIR TANJUNG, TANJUNGSARI, BOGOR

Zarina Akbar^{a,1*}, Mauna^{b,2}, Ernita Zakiah^{c,3}

^{a,b,c}Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

¹zarina_akbar@unj.ac.id ; ²mauna@unj.ac.id ; ³ernitazakiah@unj.ac.id

*korespondensi penulis

Abstract

Adolescence is a phase full of turmoil that often causes psychological problems such as stress. Some stressors, such as conflict and tension, affect adolescents' negative emotions. This makes them tend to follow their emotions in their behaviors and actions. Adolescents filled with negative emotions can have a negative influence on others, have concentration problems, always or like to be alone, have self-adjustment struggles, and be not focused. Emotion problems in adolescents include anxiety or depression, social withdrawal or stress, social issues, thinking problems, concentration problems, behavior that violates rules or norms, and lastly aggressive behavior. The ups and downs of emotions experienced by adolescents make the ability to control emotions crucial. One of the psychological aspects that can reduce negative emotions and increase positive emotions is emotional control. The ability of individuals to manage and control emotions is called emotional regulation. Emotional regulation is the ability of individuals to manage and control their thoughts, behaviors, and expressions related to the emotions they are feeling. The participants of this community service were teenagers in Pasir Tanjung Village, Tanjungsari Sub-district, Bogor. The program was carried out by providing training on emotional regulation.

Keywords: training; adolescence; emotional regulation; positive emotion

Abstrak

Remaja adalah fase yang penuh dengan gejala yang sering menimbulkan masalah psikologis seperti stres. Ada beberapa stresor seperti konflik dan tekanan memungkinkan untuk memunculkan emosi negatif pada remaja. Hal ini membuat remaja cenderung mengikuti emosinya dalam perlakuan dan tindakan. Remaja yang dipenuhi emosi negatif mampu memengaruhi orang lain dengan negatif, sulit berkonsentrasi, selalu atau senang menyendiri dan juga tidak fokus dan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri. Permasalahan emosi pada remaja antara lain kecemasan atau depresi, menarik diri atau tertekan, keluhan somatik, masalah sosial atau pergaulan, kesulitan berpikir, kesulitan konsentrasi, perilaku melanggar aturan atau norma, dan yang terakhir perilaku agresif. Kondisi naik turunnya emosi yang dialami remaja membuat kemampuan mengontrol emosi menjadi sangat penting. Salah satu aspek psikologis yang mampu menurunkan emosi negatif dan meningkatkan emosi positif adalah dengan cara mengendalikan emosi, kemampuan individu dalam mengendalikan dan mengontrol emosi disebut regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola dan mengontrol pikiran, perilaku, serta ekspresi terkait emosi yang sedang dirasakannya. Subjek pengabdian masyarakat adalah remaja di Pasir Tanjung, Tanjungsari, Bogor. Kegiatan dilaksanakan dengan memberikan pelatihan tentang regulasi emosi.

Keywords: pelatihan; remaja; regulasi emosi; emosi positif

1. PENDAHULUAN

Menurut data riset kesehatan dasar (Riskesdas) terdapat 550 ribu remaja mengalami gangguan kejiwaan (Riskesdas, 2016). Gangguan kejiwaan ini dapat muncul akibat ketidakmampuan remaja untuk menyelesaikan masalah yang dialami secara efektif. Padahal masalah dialami oleh setiap individu, terlebih pada masa remaja yang mana banyak terjadi banyak perubahan dalam hidup membutuhkan kemampuan penyelesaian masalah yang efektif. Kemampuan pemecahan masalah erat kaitannya dengan emosi yang dialami remaja. Emosi dapat menjadikan remaja tidak mampu berpikir secara jernih dan rasional. Agar remaja mampu mengekspresikan emosinya dengan cara-cara yang tepat maka remaja perlu memiliki kemampuan untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang dirasakan dengan intensitas yang tepat yang disebut sebagai regulasi emosi.

Menurut Thompson (Takwati, 2019) regulasi emosi merupakan faktor penting dalam menentukan tingkat keberhasilan remaja agar hidup secara normal. Ketika remaja dihadapkan pada suatu permasalahan, idealnya remaja mampu merespons efek emosionalnya dengan baik. Yeni (Takwati, 2019) mengatakan bahwa remaja yang mampu memberi penghayatan dengan baik akan mampu mengontrol emosinya, dan tidak akan berlarut-larut dalam emosinya. Sehingga mereka akan mampu menyesuaikan diri dengan emosinya dan mampu dengan cepat merasakan kebahagiaan dalam dirinya.

Gross (Kamilah & Rahmasari, 2023) menjelaskan regulasi emosi adalah suatu pembentukan emosi yang dimiliki individu dan bagaimana individu tersebut mengalami dan mengekspresikan emosi itu sendiri, dengan demikian regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi tersebut diatur daripada bagaimana emosi mengatur suatu hal yang lain. Remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat menyesuaikan respon dan intensitasnya emosi yang dirasakannya baik secara positif maupun negatif (Gross, 2008). Dengan kemampuan meregulasi emosi ini remaja juga dapat terhindar dari permasalahan-permasalahan seperti cemas, stres bahkan depresi. Individu dengan regulasi emosi yang tinggi mampu berperilaku dengan benar dan menyatukan dirinya dengan orang lain seperti menolong, bekerja sama, berbagi, bersahabat dan lain sebagainya (Wijaya & Jannah, (Kamilah & Rahmasari, 2023)). Sedangkan individu yang berkemampuan regulasi emosi rendah cenderung akan menunjukkan emosi-emosi negatif yang akan menghasilkan gejala-gejala seperti stres, depresi, perilaku menyimpang hingga penggunaan obat-obatan terlarang (Choirunissa & Ediati, (Kamilah & Rahmasari, 2023)). Rubiani & Sembiring (Kamilah & Rahmasari, 2023) menyatakan bahwa regulasi emosi pada remaja madya masih kurang baik dibandingkan dengan regulasi emosi pada remaja akhir.

Pentingnya untuk melakukan regulasi emosi ketika menghadapi masalah, sehingga terhindar dari masalah-masalah psikologis seperti depresi, stres, kenakalan remaja, cemas, dan masalah lainnya. Pelaksanaannya akan dilakukan dengan metode ceramah. Pengukuran

akan dilakukan sebelum dan setelah dilaksanakannya psikoedukasi. Kegiatan psikoedukasi regulasi emosi berguna untuk memperluas dan memperkaya pengetahuan remaja di Desa Pasir Tanjung mengenai pentingnya regulasi emosi untuk membantu mereka untuk menemukan *problem solving* yang baik ketika menghadapi permasalahan yang dialami dan terhindar dari masalah psikologis.

2. TINJAUAN LITERATUR

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Menurut Santrock (Kamilah & Rahmasari, 2023) remaja merupakan periode transisi perkembangan individu antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang melibatkan berbagai perubahan antara lain perubahan biologis, kognitif dan sosio-emosional. Rentan usia remaja dimulai sekitar usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Saraswati (Kamilah & Rahmasari, 2023) menjelaskan juga bahwa remaja memiliki tuntutan–tuntutan tugas seperti tuntutan perkembangan dimana remaja dituntut untuk menyesuaikan diri seperti mengembangkan hati nurani, tanggung jawab, moralitas dan nilai–nilai yang sesuai dengan lingkungan dan kebudayaannya.

Berk (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) menjelaskan bahwa pada masa remaja, individu akan mulai memiliki ketertarikan pada lawan jenis, minat karir dan eksplorasi identitas. Menurut Neff dan McGehee (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) hal tersebut menimbulkan tekanan tersendiri bagi remaja, seperti tekanan yang dirasakan atas kinerja akademis, kebutuhan untuk menjadi populer, keinginan untuk diterima, merasa cocok dalam suatu kelompok sosial yang tepat, permasalahan hubungan dengan lawan jenis dan *body image*. Keadaan yang demikian, ditambah dengan perubahan emosional yang dirasakan remaja, perubahan minat, peran dan kondisi lingkungan yang menimbulkan tekanan sosial, membuat ketegangan emosi pada remaja semakin bertambah tinggi.

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 (Kholifah & Astuti, 2023). 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.

Banyak benturan dan masalah yang mungkin terjadi selama proses pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja. 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. Rubiani & Sembiring (Anggraini, Maryam, Widyastuti & Affandi, 2023) menjelaskan 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. Karl C. Garrison dalam Mappiare (Takwati, 2021) mengemukakan bahwa kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya bentuk emosi dalam dirinya, melainkan dari kebiasaannya memahami dan menguasai emosi.

Bekerman (Widyadari & Fitriani, 2023) mengatakan bahwa emosi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal seperti emosi yang berasal dari diri sendiri, sedangkan faktor external merupakan emosi dari luar diri, dalam arti situasi yang sedang dihadapi seseorang. Kedua faktor ini dapat bersifat menjadi positif maupun negatif. Jika faktor internal merespon pada situasi faktor external secara negatif, maka akan menjadi emosi yang negatif, begitu pula sebaliknya.

Kumala & Darmawanti (Kamilah & Rahmasari, 2023) menjelaskan bahwa ada beberapa stresor seperti konflik dan tekanan memungkinkan untuk memunculkan emosi negatif pada individu. Hal ini membuat remaja cenderung mengikuti emosinya dalam perlakuan tindakan. Sativa & Helmi (Kamilah & Rahmasari, 2023) mengungkapkan bahwa remaja yang dipenuhi emosi negatif mampu memengaruhi orang lain dengan negatif, sulit berkonsentrasi, selalu atau senang menyendiri dan juga tidak fokus dan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri. Kondisi naik turunnya emosi yang dialami remaja membuat kemampuan mengontrol emosi menjadi sangat penting (Kustanto & Khoirunnisa, (Kamilah & Rahmasari, 2023)). Aesijah et al menjelaskan bahwa salah satu aspek psikologis yang mampu menurunkan emosi negatif dan meningkatkan emosi positif adalah dengan cara mengendalikan emosi, kemampuan individu dalam mengendalikan dan mengontrol emosi disebut regulasi emosi (Kamilah & Rahmasari, 2023).

Farichah et al (Anggraini, Maryam, Widyastuti & Affandi, 2023) menjelaskan bahwa ketidakseimbangan antara perubahan yang dialami remaja dengan lingkungan dapat mengganggu stabilitas hidup ketika tingkat emosi yang dirasakan terlalu tinggi. Sehingga regulasi emosi dapat dikatakan sebagai salah satu strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar terhadap aspek dari respon emosi berupa pengalaman emosi maupun perilaku. Untuk mengontrol emosi tersebut upaya yang dapat dilakukan kepada remaja yaitu dengan melakukan psikoedukasi regulasi emosi. Regulasi emosi didefinisikan sebagai suatu proses individu dalam memengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan individu merasakannya, dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut dengan tepat. Rubiani & Sembiring (Anggraini, Maryam, Widyastuti & Affandi, 2023) juga menambahkan bahwa kemampuan meregulasi emosi dengan baik membuat individu mampu meminimalisir

munculnya emosi negatif bila dihadapkan dengan suatu tekanan. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan dalam mengatasi permasalahannya dengan baik cenderung terhindar dari stres yang berkelanjutan. Kondisi emosi yang tidak stabil mempengaruhi banyak hal salah satunya prestasi akademik anak (Achilike, (Syafitri, Aulia, Mariana, & Bayu, 2023). Eisenberg, Hofer dan Vaughan (Damairia, 2018), menyatakan bahwa seseorang yang mampu meregulasi emosinya dengan baik akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, dan hubungan sosial.

Engels, English, Evers, Geenen, Gross, Ha, Larsen, Middendrop dan Velmul (Sari & Adri, 2023) menjelaskan bahwa pada masa remaja, emosi yang ditunjukkan yaitu emosi yang sulit untuk dikendalikan Gross (Kamilah & Rahmasari, 2023) menyebutkan aspek regulasi emosi terdiri dari empat aspek antara lain yang pertama *strategies to emotion regulation (strategies)* yakni strategi yang dilakukan individu dengan sebuah keyakinan yang dimilikinya agar mampu mengatasi suatu masalah, kemampuan untuk mencari cara yang bisa mengurangi atau menurunkan emosi negative dan kemampuan mengontrol diri dengan cepat setelah merasakan emosi yang over atau berlebihan. Kedua *engaging in goal directed behaviour (goals)* yaitu kemampuan yang dilakukan individu agar tidak terpengaruh emosi negative yang sedang dirasakan, sehingga individu tetap mampu berpikir dan melakukan aktivitas dengan baik. ketiga, kontrol emotional respon (*impulse*) dimana individu mampu untuk mengontrol emosi yang dirasakannya dengan respon yang ditunjukkan baik secara fisiologis, perilaku maupun nada suara, dengan tujuan supaya individu tidak merasakan emosi yang berlebihan dan mampu menunjukkan respon emosi yang sesuai. Keempat, *acceptance of emotional response (acceptance)* yakni kemampuan individu dalam menerima suatu kejadian atau stimulus yang menimbulkan emosi negatif dan individu tidak merasa malu ketika merasakan emosi tersebut.

Ketidakseimbangan antara perubahan yang dialami remaja dengan lingkungan dapat mengganggu stabilitas hidup ketika tingkat emosi yang dirasakan terlalu tinggi. Sehingga regulasi emosi dapat dikatakan sebagai salah satu strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar terhadap aspek dari respon emosi berupa pengalaman emosi maupun perilaku. Untuk mengontrol emosi tersebut upaya yang dapat dilakukan kepada remaja yaitu dengan melakukan psikoedukasi regulasi emosi. 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 et al., (Anggraini, Maryam, Widyastuti, & Affandi, 2023)). Kemampuan meregulasi emosi dengan baik membuat individu mampu meminimalisir munculnya emosi negatif bila dihadapkan dengan suatu tekanan. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan dalam mengatasi permasalahannya dengan baik cenderung terhindar dari stress yang berkelanjutan (Rubiani & Sembiring (Anggraini, Maryam, Widyastuti, & Affandi, 2023)).

3. METODE PELAKSANAAN

Pelatihan Regulasi Emosi untuk Membentuk Emosi Positif Remaja di Pasir Tanjung, Tanjungsari, Bogor adalah program pelatihan yang disusun dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja. Pelatihan ini disusun untuk membantu remaja meningkatkan kemampuan meregulasi emosi dengan tepat sehingga remaja bisa menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari dengan cara yang lebih efektif. Pelatihan ini akan dilakukan dengan metode diskusi dan praktik langsung. Program yang dikembangkan terdiri dari tiga tahapan yang akan dilaksanakan yang akan dijelaskan sebagai berikut:

Tahap 1: Persiapan

Tahap ini adalah tahap persiapan, dimana pada tahap ini dilakukan persiapan pelatihan meliputi *brainstorming* masalah yang dihadapi remaja dan kemungkinan solusi yang ditawarkan. Langkah selanjutnya adalah kajian literatur dan pembuatan usulan. Kemudian disusun modul regulasi emosi pada remaja di Pasir Tanjung, Tanjungsari, Bogor. Setelah modul selesai disusun maka langkah selanjutnya adalah koordinasi dengan pihak-pihak terkait guna penyelenggaraan pelatihan.

Tahap 2: Pelaksanaan

Tahap ini adalah tahapan pelaksanaan pelatihan. Pada tahapan ini, pelatihan akan dimulai dengan adanya *pre-test* terlebih dahulu. Setelah selesai menjalani *pre-test* maka peserta akan mengikuti inti materi pelatihan. Materi pelatihan terdiri dari tiga bagian yaitu kenal emosi, sadar emosi dan kelola emosi dengan positif. Materi kenal emosi akan disajikan dengan menggunakan permainan beregu. Permainannya akan mengajak peserta pelatihan untuk lebih mengenali emosinya, reaksi tubuh saat mengalami emosi dan respon yang ditampilkan tubuh saat mengalami emosi tertentu. Materi sadar emosi akan disajikan dengan metode diskusi dengan narasumber. Materi yang terakhir adalah materi kelola emosi. Materi ini akan disajikan dengan cara praktik dimana peserta akan diajarkan untuk mengelola emosi dengan cara relaksasi, melakukan kegiatan positif untuk menyalurkan emosi seperti melukis di media tertentu untuk mengekspresikan emosi-emosi yang mereka rasakan. Melukis dilakukan sebagai media untuk mengajarkan remaja cara-cara positif yang dapat dilakukan untuk menyalurkan emosi. Setelah selesai, materi akan dirangkum dengan meminta umpan balik dari peserta dan mengadakan *post-test*.

Tahap 3: Pembuatan HKI dan Laporan

Pada tahap ini akan dilakukan pengolahan data yang didapatkan, kemudian dilakukan beberapa kegiatan publikasi di media massa dan pembuatan HKI serta penyusunan laporan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat ini merupakan bagian integral dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu PkM (Pengabdian kepada Masyarakat) yang diinisiasi oleh Fakultas

Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi kepada remaja di Desa Pasir Tanjung, Jawa Barat, dengan fokus pada peningkatan kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh para remaja. Peserta kegiatan ini adalah remaja dari Desa Pasir Tanjung, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Bogor, Jawa Barat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Jumat, 19 Juli 2024, di Desa Pasir Tanjung dengan total peserta sebanyak 35 orang. Selama pelaksanaan, antusiasme peserta terlihat sangat tinggi. Mereka aktif mengikuti berbagai rangkaian acara yang telah disusun dengan seksama. Peserta mendengarkan materi yang disampaikan dengan penuh perhatian, berbagi pengalaman pribadi, mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, serta merefleksikan emosi yang mereka rasakan.

Materi dalam kegiatan ini disampaikan melalui metode diskusi interaktif antara peserta dan pemateri, yang bertujuan untuk menciptakan komunikasi dua arah yang dinamis dan melibatkan semua peserta secara aktif. Diskusi ini tidak hanya membantu peserta memahami materi dengan lebih baik, tetapi juga memungkinkan mereka untuk mengajukan pertanyaan dan mendapatkan klarifikasi langsung dari pemateri. Setelah sesi diskusi, kegiatan dilanjutkan dengan praktik langsung yang dilakukan oleh peserta. Praktik ini dirancang untuk memberikan pengalaman nyata dalam menerapkan konsep regulasi emosi yang telah dipelajari selama sesi diskusi.

Berikut adalah tahapan-tahapan konkrit yang dilakukan selama kegiatan psikoedukasi berlangsung:

1. Identifikasi Permasalahan

Tim pelaksana pengabdian masyarakat pada awalnya menemukan adanya permasalahan terkait emosi yang dialami oleh remaja antara lain remaja yang belum mengenal emosi yang dialami, remaja yang kesulitan untuk melabeli emosi yang dimiliki serta belum mengetahui bahwa emosi bisa diregulasi dengan berbagai macam tekniknya. Remaja cenderung memiliki kondisi emosi yang tidak stabil sehingga dimilikinya kemampuan meregulasi emosi menjadi sangat penting.

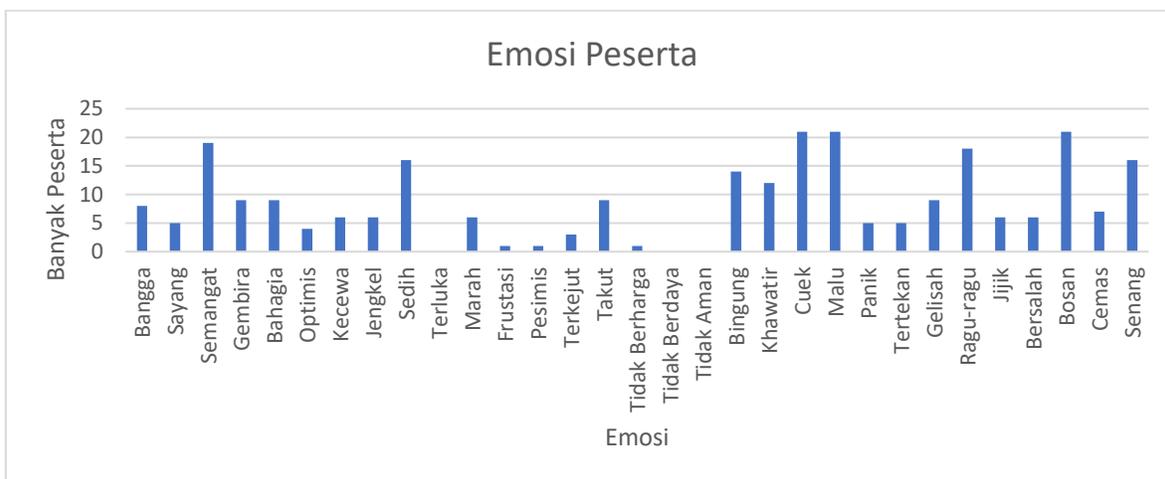
2. Pemberian Materi/Psikoedukasi

Materi diberikan menggunakan metode ceramah dan diskusi agar tercipta komunikasi interaktif antara peserta dengan pemateri serta didapatkan solusi terkait permasalahan regulasi emosi remaja melalui materi yang disampaikan. Materi yang disampaikan terkait dengan konsep dasar emosi, macam-macam emosi, proses terjadinya hambatan, pengertian regulasi emosi, proses regulasi emosi, dan teknik regulasi emosi.

Selain penyampaian materi, peserta juga diminta untuk merefleksikan emosi-emosi yang dirasakan melalui pengisian lembar kerja (*worksheet*). Dalam lembar kerja tersebut, terdapat 31 jenis emosi yang mungkin dirasakan peserta. Lalu, peserta diminta untuk

melingkari emosi apa saja yang sering dirasakan selama seminggu. Proses ini bertujuan untuk membantu peserta lebih memahami dan mengenali emosi mereka sendiri, serta memberikan wawasan bagi pemateri tentang kondisi emosional peserta.

Hasil dari pengisian lembar kerja yang telah dilakukan peserta menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasa cuek, malu, dan bosan selama seminggu terakhir. Perasaan ini mengindikasikan adanya aspek-aspek tertentu dalam kehidupan mereka yang mungkin membutuhkan perhatian lebih lanjut. Sebaliknya, mayoritas peserta tidak pernah merasa terluka, tidak berdaya, dan tidak aman selama periode yang sama. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mereka mengalami emosi negatif seperti cuek, malu, dan bosan, mereka masih memiliki rasa aman dan ketahanan yang baik dalam menghadapi situasi sehari-hari. Berikut ini adalah grafik emosi yang sering dirasakan peserta selama seminggu:



Gambar 1. Grafik emosi yang sering dirasakan peserta selama seminggu

3. Faktor Pendukung

Program ini berjalan lancar berkat beberapa faktor pendukung yang saling berkontribusi. Pertama, koordinasi yang baik dengan pihak Desa Pasir Tanjung. Sebelum kegiatan dimulai, tim pelaksana melakukan komunikasi intensif dengan aparat desa dan tokoh masyarakat setempat. Melalui koordinasi ini, berbagai persiapan teknis dan logistik dapat diatur dengan baik, mulai dari pemilihan lokasi kegiatan hingga penentuan jadwal yang sesuai dengan agenda desa.



Gambar 2. Suasana Sesi Penyampaian Materi

Kedua, koordinasi yang baik dan efektif antar pelaksana kegiatan. Tim yang terdiri dari dosen dan mahasiswa bekerja sama dan saling mendukung. Pembagian tugas yang jelas dan komunikasi yang terjalin baik memastikan bahwa setiap aspek kegiatan terlaksana dengan lancar.

Selain itu, antusiasme peserta turut menjadi faktor pendukung keberhasilan program ini. Sejak awal, para peserta menunjukkan minat yang besar terhadap materi yang disampaikan. Peserta aktif berpartisipasi dalam setiap sesi, baik saat mendengarkan ceramah, berdiskusi, maupun mengikuti kegiatan praktik yang diberikan. Antusiasme ini tidak hanya menciptakan suasana yang dinamis dan interaktif, tetapi juga memotivasi tim pelaksana untuk memberikan yang terbaik.

Terakhir, relevansi program dengan permasalahan dan kebutuhan peserta juga mendukung keberhasilan program. Materi yang disampaikan disusun berdasarkan hasil observasi tahun sebelumnya yang mengidentifikasi isu-isu utama yang dihadapi oleh remaja di Desa Pasir Tanjung. Dengan demikian, program ini benar-benar menjawab kebutuhan mereka, baik dari segi pengetahuan maupun keterampilan.

4. Faktor Penghambat

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan tanpa adanya kendala yang signifikan. Namun, ada beberapa tantangan kecil yang harus diatasi oleh panitia dan peserta selama berlangsungnya acara. Salah satu kendala yang dihadapi adalah masalah akses listrik di ruangan pemberian psikoedukasi. Awalnya, ruangan yang dipilih tidak memiliki akses listrik yang memadai, yang menyebabkan kesulitan dalam penggunaan peralatan elektronik seperti proyektor dan sound system yang penting untuk penyampaian materi. Karena itu, peserta dan pelaksana psikoedukasi terpaksa harus pindah ke ruangan lain yang memiliki akses listrik yang lebih baik. Meski perubahan ini memerlukan penyesuaian cepat, tim panitia berhasil mengatasi masalah ini dengan baik sehingga kegiatan dapat dilanjutkan tanpa gangguan berarti.

Selain masalah listrik, suhu udara di ruangan juga menjadi tantangan lain yang dihadapi selama kegiatan. Ruangan tempat kegiatan psikoedukasi berlangsung terasa panas, terutama saat jumlah peserta yang cukup banyak berkumpul di satu tempat. Kondisi ini menyebabkan beberapa peserta merasa kurang nyaman, yang berpotensi mengurangi konsentrasi dan keterlibatan mereka dalam sesi psikoedukasi. Untuk mengatasi masalah ini, panitia berusaha mengoptimalkan ventilasi ruangan dengan membuka pintu agar sirkulasi udara lebih baik.

5. Evaluasi

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan untuk remaja di Desa Pasir Tanjung, Tanjungsari, Bogor pada tanggal 19 Juli 2024 adalah pelatihan yang dilakukan dengan tujuan untuk membentuk emosi positif pada remaja di Pasir Tanjung, Tanjungsari, Bogor. Pelatihan ini juga bertujuan untuk membantu remaja dapat meregulasi emosinya dengan baik sehingga remaja bisa lebih efektif dan realistis dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Oleh karena itu, untuk melihat apakah tujuan pelatihan tersebut tercapai, dilakukan evaluasi menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test*. Instrumen *pre-test* dan *post-test* terdiri dari 5 pertanyaan yang sama, yang dibuat berdasarkan materi yang disampaikan. Rata-rata skor *pre-test* dan *post-test* peserta pelatihan dihitung dan dibandingkan dengan tujuan untuk melihat apakah terdapat perbedaan tingkat pengetahuan dari peserta saat sebelum mengikuti pelatihan dan setelah mengikuti pelatihan.



Gambar 3. Suasana Sesi *Post-Test*

Hasil dari pengerjaan *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan peserta menunjukkan adanya kenaikan skor rata-rata dari keseluruhan peserta. Skor rata-rata keseluruhan peserta ketika pengerjaan *pre-test* berada pada skor 49,71. Sedangkan skor

rata-rata keseluruhan peserta ketika pengerjaan *post-test* berada pada skor 71,14. Hal ini menunjukkan adanya kenaikan sebanyak 21,43 poin dari rata-rata skor *pre-test* keseluruhan peserta. Kenaikan ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan pada diri peserta saat sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan.

5. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat yang diinisiasi oleh Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dilaksanakan untuk remaja di Desa Pasir Tanjung, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja melalui psikoedukasi. Program ini berjalan sesuai dengan rencana dan tanpa hambatan yang berarti. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi. Materi yang disampaikan melalui metode diskusi interaktif dan praktik langsung memberikan wawasan baru bagi peserta, membantu mereka mengenali dan meregulasi emosi dengan lebih baik.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan kepada remaja di Desa Pasir Tanjung dapat dinyatakan berhasil yang ditunjukkan sebagai berikut:

1. Program yang dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan remaja untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi melalui pelatihan regulasi emosi.
2. Peserta memberikan respon yang positif dan menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung.
3. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai regulasi emosi setelah diberikan pelatihan.

Berdasarkan faktor penghambat dan evaluasi dari pelaksanaan program pengabdian masyarakat untuk remaja di Desa Pasir Tanjung ini, disarankan agar ke depannya tim pelaksana memastikan bahwa fasilitas tempat kegiatan memenuhi standar kenyamanan dan kebutuhan teknis. Selain itu, agar lebih komprehensif, program pelatihan yang diberikan bisa diperluas dengan penambahan materi yang lebih mendalam serta sesi praktik yang lebih beragam, agar dapat lebih membantu peserta dalam mengelola emosi secara lebih efektif.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini tidak mungkin terlaksana tanpa dukungan yang tak terhingga dari Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Terima kasih atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan penelitian ini. Kami juga ingin menyampaikan terima kasih kepada Pihak Desa Pasir Tanjung, Kabupaten Bogor, Jawa Barat yang telah menyambut baik program pelatihan regulasi emosi untuk remaja di Desa Pasir Tanjung.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, F. N., Maryam, E. W., Widyastuti & Affandi, G. R. (2023). Psikoedukasi Keterampilan Regulasi Emosi Pada Siswa SMP. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1197-1205.
- Damairia, D. (2018). Proses Regulasi Emosi Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Vol 4(6).
- Gross, J. J. (2008). *Handbook of Emotions, Third Edition*. New York: The Guildford Press
- Hasmarlin, A. & Hirmaningsih. (2019). Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki dan Perempuan. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Gender*, Vol 18(1).
- Kamilah, A. N & Rahmasari, D. (2023). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Madya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 640-656.
- Kholifah, S. & Astutik, W. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi Pada Remaja Dalam Peningkatan Kemampuan Psikososial. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Wahana Usada*, Vol 5(1).
- Takwati, L. S. (2019). Proses Regulasi Emosi Remaja Pelaku *Self Injury*. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 208-214.
- Sari, P. M., & Adri, Z. (2023). Regulasi emosi setelah putus cinta pada remaja sekolah menengah pertama. *Jurnal Riset Teknologi*, Vol 6(3).
- Syafitri, Aulia, Mariana, & Bayu. (2023). Regulasi Emosi Mahasiswa *Broken Home*. *Ristekdik Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol 8(1).
- Widyadari, R & Fitriani, Y. (2023). Regulasi Emosi Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa SMP. *Journal and Education*, Vol 6(1).