

**Sosialisasi Regulasi Emosi pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Surakarta*****Socialization of Emotional Regulation in High School Students
Muhammadiyah 1 Surakarta*****Adelina Murti Syafiina¹ Faqih Purnomosidi²**^{1,2} Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora dan Seni,
Universitas Sahid Surakarta, IndonesiaEmail: adelinamurti57@gmail.com¹, faqihpsychoum26@gmail.com²**Article History:**

Received: Desember 30, 2024

Revised: Januari 20, 2025

Accepted: Februari 04, 2025

Published: Februari 06, 2025

Keywords: *Adolescents, Emotion
Regulation, Student*

Abstract: *Adolescence is a crucial stage in individual development, where high school students often face emotional challenges that arise due to physical, psychological and social changes. Unfortunately, many teenagers do not have adequate emotional regulation skills, so they are vulnerable to experiencing difficulties in managing stress, resolving conflicts, or making wise decisions. This limited understanding of emotional regulation can have an impact on mental well-being, triggering impulsive behavior, low motivation to learn, and disruption in interpersonal relationships. Through outreach educational programs, high school students can be given practical knowledge and skills to strengthen emotional regulation abilities. This program is designed to help students recognize their emotions, develop more adaptive management strategies, and improve their ability to deal with everyday stress. With an interactive approach and in line with students' needs, this program is expected to be able to improve emotional well-being while helping students manage their emotions effectively.*

Abstrak

Masa remaja merupakan tahap krusial dalam perkembangan individu, di mana siswa SMA sering menghadapi tantangan emosional yang muncul akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Sayangnya, banyak remaja belum memiliki kemampuan regulasi emosi yang memadai, sehingga mereka rentan mengalami kesulitan dalam mengelola stres, menyelesaikan konflik, atau mengambil keputusan dengan bijak. Keterbatasan pemahaman mengenai regulasi emosi ini dapat berdampak pada kesejahteraan mental, memicu perilaku impulsif, rendahnya motivasi belajar, hingga gangguan dalam hubungan interpersonal. Melalui program edukasi yang bersifat sosialisasi, siswa SMA dapat diberikan pengetahuan dan keterampilan praktis untuk memperkuat kemampuan regulasi emosi. Program ini dirancang untuk membantu siswa mengenali emosi mereka, mengembangkan strategi pengelolaan yang lebih adaptif, serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tekanan sehari-hari. Dengan pendekatan interaktif dan sesuai dengan kebutuhan siswa, program ini diharapkan mampu meningkatkan kesejahteraan emosional sekaligus membantu siswa dalam mengelola emosinya secara efektif.

Kata Kunci: Remaja, Regulasi Emosi, Siswa**1. PENDAHULUAN**

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan tingkat sekolah formal setelah Sekolah Menengah Pertama. Yang dimana fase SMA berada dalam fase perkembangan yang dinamis, di mana mereka sering dihadapkan pada berbagai tantangan emosional seperti tekanan belajar, konflik sosial, dan upaya menemukan jati diri. Kemampuan regulasi emosi menjadi keterampilan penting yang perlu dimiliki untuk membantu mereka mengenali, memahami, serta mengelola emosi secara adaptif. Namun, banyak siswa yang belum menyadari pentingnya regulasi emosi karena kurangnya pengetahuan, ketrampilan, dan dukungan sosial. sehingga

sering kali menunjukkan perilaku impulsif, kesulitan mengatasi stres, atau mengalami hambatan dalam hubungan sosial. Setiap individu memiliki pendekatan berbeda dalam merespons emosinya, dan regulasi emosi menjadi kemampuan kunci untuk mengelola respons tersebut. Kemampuan ini mencakup pengendalian diri saat marah, mengatasi rasa cemas, sedih, atau frustrasi, yang pada akhirnya mempercepat penyelesaian masalah. Kekurangan regulasi emosi pada remaja dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis, baik internal, seperti depresi, stres, dan kecemasan, maupun eksternal, seperti perilaku impulsif, ledakan kemarahan, dan masalah perilaku lainnya.

Kematangan emosi mencerminkan tingkat kedewasaan seseorang dalam mengelola perkembangan emosionalnya. Hal ini sering dikaitkan dengan kemampuan individu untuk mengontrol emosi mereka. Perubahan emosi pada remaja berhubungan erat dengan perubahan hormonal, yang membuat pola emosinya berbeda dari masa anak-anak, terutama dalam intensitas dan cara pengungkapannya (Hurlock, 2006). Misalnya, remaja tidak lagi menunjukkan kemarahan dengan "meledak-ledak," melainkan lebih cenderung murung atau diam. Sayangnya, emosi negatif sering kali sulit mereka kendalikan. Remaja yang mengalami stres, tekanan dan konflik sosial lebih rentan mengalami gangguan emosi. Regulasi emosi, seperti yang dijelaskan oleh Champi et al. (2015), merupakan kemampuan seseorang untuk tetap tenang saat menghadapi tekanan, bersikap positif meskipun menghadapi tantangan, dan mencegah terjebak dalam emosi negatif seperti amarah atau kesedihan. Thompson (dalam Gross, 2007) juga menjelaskan bahwa regulasi emosi melibatkan proses eksternal dan internal yang bertujuan untuk memantau, mengevaluasi, dan mengubah reaksi emosi demi mencapai tujuan tertentu. Namun, beberapa faktor juga dapat mempengaruhi regulasi ini seperti pengalaman hidup, lingkungan, dan genetik. Remaja yang tidak dapat mengelola emosinya dengan baik dapat menyebabkan terganggunya kesehatan mental, kesehatan fisik, penurunan kinerja, dan masalah hubungan dengan orang lain, maka dari itu memahami regulasi emosi sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup remaja dan dapat membantu mencapai potensi yang maksimal.

Tidak seimbangnya antara perubahan yang dialami oleh remaja dengan lingkungan sekitarnya dapat mengganggu stabilitas hidup ketika remaja merasakan emosi negatif yang terlalu tinggi. Sehingga regulasi emosi dapat dikatakan salah satu strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar terhadap aspek emosi terhadap emosi yang menjadi perilaku. Untuk mengontrol emosi tersebut, upaya untuk mengontrol emosi adalah dengan cara melakukan sosialisasi terkait regulasi emosi.

Dengan adanya permasalahan tersebut, tentunya remaja mengalami sebuah krisis terhadap pengelolaan emosinya dikarenakan perubahan hormon, remaja masih mencari identitas diri, dan remaja lebih mudah dipengaruhi emosi karena masih kurangnya pengalaman. Melalui program sosialisasi ini, diharapkan siswa SMA dapat meningkatkan kesadaran dan keterampilan dalam meregulasi emosi. Program sosialisasi ini dirancang untuk memberikan pemahaman mendalam tentang konsep regulasi emosi, mengajarkan strategi praktis untuk menghadapi tekanan emosional, serta menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan emosional. Dengan demikian, siswa diharapkan lebih mampu menghadapi tantangan emosional secara konstruktif, meningkatkan pencapaian akademik, dan membangun hubungan sosial yang lebih baik sehingga mencapai potensi yang maksimal.

2. METODE PELAKSANAAN

Tim pengabdian melakukan hal tersebut dengan metode sosialisasi. Kelompok target sosialisasi kali ini merupakan para siswa kelas X-2 SMA Muhammadiyah 1 Surakarta. Dalam menjalankan sosialisasi ini ada beberapa tahapan. Pertama fasilitator dan Guru SMA Muhammadiyah 1 Surakarta menyepakati topik yang akan diberikan kepada siswa, kemudian fasilitator dan pihak SMA Muhammadiyah 1 Surakarta menyepakati dan diskusi yang berkaitan dengan waktu sosialisasi. Sosialisasi topik regulasi emosi ini bertujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka, sehingga dapat mengelola atau menyikapi emosi dalam sehari-hari. Sebelum menjelaskan tentang materi regulasi emosi, tim pengabdian memberikan ice breaking kepada siswa dan salah satu siswa maju kedepan untuk memimpin ice breaking, lalu memberikan pengantar yang sesuai mengenai topik yang diangkat. Setelah selesai memberikan materi, tim pengabdian melakukan tanya jawab kepada peserta dan diskusi bersama. Ketika menjawab pertanyaan dari siswa, tim pengabdian juga berbagi contoh terkait pengalaman yang mudah dipahami oleh siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi ini diikuti oleh 29 siswa yang terdiri atas 17 perempuan dan 12 siswa laki-laki yang berusia antara 15 hingga 16 tahun. Sosialisasi ini dilaksanakan di ruang 10-2 SMA Muhammadiyah 1 Surakarta pada pukul 12.25 hingga 13.45 WIB. Sebelum memulai presentasi, Guru Bimbingan Konseling SMA Muhammadiyah 1 Surakarta memberikan sedikit pengantar. Lalu fasilitator juga menambahkan sedikit pengantar. kemudian salah satu siswa memimpin untuk memulai doa. Setelah berdoa, beberapa siswa maju kedepan untuk memimpin ice breaking yang ada pada gambar 1. Setelah ice breaking selesai, tim pengabdian memberikan

pertanyaan tentang regulasi emosi. Setelah memberikan pertanyaan tim pengabdian lalu menjelaskan materi dan tujuan diadakannya sosialisasi ini.



Gambar.1 Pelaksanaan Ice Breaking

Dari kegiatan ice breaking ini membuat siswa bersemangat, Kemudian setelah ice breaking dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang regulasi emosi. Penyampain materi tersebut menunjukkan bahwa memberikan dampak positif yang signifikan terhadap pemahaman siswa mengenai regulasi emosi. Beberapa siswa menyampaikan bahwa adanya peningkatan pemahaman peserta terkait regulasi emosi untuk kehidupan sehari-hari. Hal ini membuktikan, bahwa pengabdian masyarakat melalui sosialisasi pada remaja berhasil menciptakan lingkungan yang mendukung pembelajaran yang berperan aktif. Melalui sosialisasi yang diberikan kepada siswa dapat membantu mengembangkan kemampuan mengatur emosi siswa, karena pada saat remaja adalah masa transisi dimana remaja masih labil atau bimbang disaat membuat keputusan ataupun melihat suatu masalah sehingga cenderung berperilaku impulsif. Para peserta menyampaikan bahwa sosialisasi dan diskusi ini membantu mereka memahami emosi yang sering muncul seperti sedih, marah, dan lain-lain, serta cara pengelolaan emosi yang efektif. Beberapa peserta mengaku bahwa sebelum sosialisasi cenderung berperilaku impulsif terhadap situasi yang negatif. Namun, setelah diadakannya sosialisasi ini mereka memahami pentingnya untuk mengelola emosi dan mengontrol diri dalam berperilaku impulsif.

Regulasi emosi merupakan salah satu faktor dalam penyesuaian sosial, regulasi emosi ini juga berkaitan dengan capaian remaja dalam hubungan intrapersonal dan interpersonal. Topik ini, juga berpengaruh dalam hal kemampuan remaja untuk mengelola emosinya melalui strategi emosi yang dimiliki oleh remaja. Ekspresi emosi yang muncul merupakan pengaruh dari hasil pengelolaan emosi itu sendiri. Maka dari itu, remaja dituntut untuk mengembangkan kematangan emosinya, mengenali emosinya, mengungkapkan apa yang ia rasakan dan memahami berbagai macam emosi. Teknik sosialisasi memberikan kepada siswa kesempatan untuk berbagi pemahaman atau pandangan mereka mengenai regulasi emosi, siswa menyampaikan bahwa sosialisasi ini tidak hanya memberikan teori saja namun juga melibatkan pembelajaran pengaruh lingkungan terhadap pengelolaan emosi. Regulasi emosi yang baik

merupakan kemampuan untuk mengendalikan emosi secara efektif, hal ini memungkinkan individu untuk menghadapi situasi yang sulit dengan tenang, mengambil keputusan yang tepat, dan menjaga hubungan harmoni dengan orang lain. Dengan regulasi emosi yang baik, individu dapat mengenali dan memahami emosi yang negatif serta meningkatkan emosi yang positif seperti bahagia, bersyukur, dan empati yang tinggi. Hal ini dapat dicapai melalui teknik relaksasi, meditasi, serta dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya. Selain itu, regulasi yang baik juga dapat membantu mencegah gangguan kesehatan mental seperti depresi, stres, dan cemas. Dengan demikian regulasi emosi yang baik sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan mencapai keseimbangan mental yang optimal.



Gambar 2. Pelaksanaan Penyampaian Materi

Mempunyai kemampuan meregulasi emosi ada beberapa manfaat yang baik bagi kesejahteraan mental sehingga individu tidak merasa depresi, stres dan cemas. Meregulasi emosi yang efektif dapat menciptakan hubungan sosial yang baik mulai dari interpersonal yang sehat ataupun intrapersonal hal ini membuat kualitas hubungan sosial yang baik dengan orang lain maupun dengan dirinya sendiri. Mengelola emosi juga menjadikan hati lebih bahagia sehingga individu yang mampu meregulasi emosinya dengan baik akan lebih produktif dan fokus terhadap tugas mereka dan tanggung jawab mereka saat ini. Dengan kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi dengan bijaksana, seseorang dapat lebih peka terhadap perasaan dan pengalaman orang lain. Regulasi emosi membantu individu untuk tidak terbawa arus oleh emosi pribadi yang mungkin menghalangi pemahaman terhadap orang lain. Sebaliknya, mereka dapat menunjukkan empati dengan meresapi dan memahami perasaan orang lain dengan lebih baik dan juga memiliki dampak positif terhadap peningkatan kualitas tidur. Kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang sering menjadi penghambat tidur yang baik. Individu yang mampu mengatasi emosi dengan baik cenderung lebih mudah bersantai sebelum tidur, mengurangi aktivitas mental yang berlebihan, dan menciptakan lingkungan tidur yang lebih nyaman. Individu yang mampu mengatasi stres, kecemasan, dan konflik emosional dengan efektif cenderung mengalami tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Regulasi emosi membantu

menciptakan hubungan interpersonal yang lebih sehat, mendukung kesehatan fisik dan mental, serta meningkatkan daya tahan terhadap tekanan hidup.



Gambar 3. Diskusi dan Tanya Jawab

Pada sesi diskusi, hal ini siswa diminta untuk memberikan umpan balik mengenai capaian dari kegiatan ini, beberapa peserta 75% merasa bahwa sosialisasi ini sangat menambah pemahaman mereka sehingga mereka dapat meregulasi emosi secara efektif dan mengetahui strategi-strategi untuk mengelola emosi yang negatif. Mereka menyampaikan bahwa regulasi emosi yang buruk akan membuat stres berkepanjangan dan cemas sehingga memberikan perubahan mood yang ekstrem. Tidak hanya itu, dampak negatif regulasi emosi yang buruk juga mempunyai dampak yang negatif pula terhadap kesehatan fisik seperti penurunan sistem imun, sehingga rentan terkena penyakit. Melalui kegiatan sosialisasi ini dapat mengembangkan strategi koping yang sehat dan efektif. Hasil ini menunjukkan pentingnya regulasi emosi dalam meningkatkan kualitas hidup remaja dan mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan hidup yang kompleks.

Setelah menjelaskan dan memberikan materi mengenai regulasi emosi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan disukusi. Setelah itu terdapat refleksi untuk mengetahui seberapa pemahaman siswa pada materi sosialisasi yang diberikan yaitu bagaimana materi pengertian tentang regulasi emosi beberapa siswa menjawab bahwa materi regulasi emosi sangat informatif karena minim pemahaman yang dimiliki oleh siswa, selanjutnya pembagian reward untuk siswa yang bertanya di sesi tanya jawab kemudian dilanjutkan dengan sesi dokumentasi.

4. KESIMPULAN

Melalui pelaksanaan kegiatan sosialisasi terkait dengan regulasi emosi ini, beberapa siswa menyadari bahwa dirinya memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah, hal ini ditandai dengan kesulitan siswa untuk berpikir matang dan berbicara dengan baik saat sedang emosi. regulasi emosi yang tidak bagus menjadikan siswa disaat marah tidak dapat mengontrol emosinya sehingga emosinya meledak-ledak hingga stres. Maka dari itu perlu adanya

pemahaman mengenai strategi untuk meregulasi emosi dan strategi kopping agar dapat menjalankan aktifitas sehari-hari dengan produktif dan mengurangi perilaku impulsif. Orang tua, pendidik, dan masyarakat juga memiliki peran penting dalam membantu remaja mengembangkan regulasi emosi yang efektif, karena itu, memahami regulasi emosi pada remaja sangat penting untuk membantu mereka mengembangkan kemampuan emosi yang sehat dan mencapai potensi yang maksimal. Siswa juga menyadari pentingnya regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Tim Pengabdian berharap untuk diadakannya sosialisasi mengenai regulasi emosi yang lebih mendalam dan dikemas dengan bahasa yang mudah agar dipahami oleh siswa.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak terutama kepada Guru Bimbingan Konseling SMA MUHAMMADIYAH 1 SURAKARTA dan kepada Peserta yang telah mendukung jalannya pengabdian masyarakat ini dalam bentuk sosialisasi mengenai topik regulasi emosi.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaplin, J. P. (2004). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Diajeng, H., Indari, I., & Mustriwi, M. (2021). Gambaran regulasi emosi remaja SMK korban bullying di SMK Multimedia Tumpang. *Nursing Information Journal*, 1(1), 25-30.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York, NY: Guilford Publications.
- Hasmarlin, H. (2019). *Regulasi emosi pada remaja laki-laki dan perempuan*.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga.
- 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.
- Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Empati*, 6(3), 98-104.