



Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Kecemasan pada Remaja di Kabupaten Konawe (SMAN 1 Anggaberi)

Wisnu Catur Bayu Pati*, M Syukri Sirajuddin, Jabbal Apriawal
Program Studi Psikologi, Universitas Mandala Waluya, Kendari, Indonesia

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase penting dalam kehidupan yang ditandai dengan perubahan pada beberapa aspek diantaranya yaitu aspek fisik, psikomotorik, bahasa, kognitif, sosial, moral, keagamaan, kepribadian, dan emosi. Kesalahan dalam bertindak menyebabkan masalah bagi remaja dan hal ini dapat menimbulkan reaksi emosi yang tidak stabil hingga menyebabkan remaja mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan. Kecemasan merupakan bentuk emosi individu yang berkenaan dengan rasa terancam oleh sesuatu yang menyebabkan gangguan fisik maupun psikologis. Salah satu penanganan kecemasan yakni dengan melakukan regulasi emosi. Pelatihan regulasi emosi ini dilakukan di SMA 1 Anggaberi Kab. Konawe, Provinsi Sulawesi Tenggara. Tujuan dari pelatihan ini adalah memberikan edukasi tentang regulasi emosi dan menurunkan tingkat kecemasan yang dialami siswa. Pelatihan ini mengedukasi dan memberikan teknik relaksasi dalam penanganan masalah kecemasan pada siswa. Hasil pelatihan ini menunjukkan bahwa banyak siswa yang belum memahami tentang regulasi emosi dan cara mengatasi kecemasan. Dengan adanya pelatihan ini, siswa mampu meregulasi emosi dengan cara relaksasi untuk menurunkan kecemasan.

Kata kunci: Regulasi Emosi; Kecemasan; Remaja

Emotion Regulation Training to Reduce Anxiety in Adolescents in Konawe Regency (SMAN 1 Anggaberi)

ABSTRACT

Adolescence is an important phase in life which is marked by changes in several aspects including physical, psychomotor, language, cognitive, social, moral, religious, personality and emotional aspects. Mistakes in acting cause problems for adolescents and this can cause unstable emotional reactions to cause adolescents to experience psychological disorders such as anxiety. Anxiety is a form of individual emotion related to feeling threatened by something that causes physical and psychological disturbances. One of the anxiety handlers is to regulate emotions. This emotional regulation training was conducted at SMA N 1 Anggaberi, Konawe Regency, Southeast Sulawesi Province. The purpose of this training is to provide education about emotion regulation and reduce the level of anxiety experienced by students. This training educates and provides relaxation techniques in dealing with anxiety problems for students. The results of this training show that many students do not understand about emotion regulation and how to deal with anxiety. With this training, students are able to regulate emotions by means of relaxation to reduce anxiety.

Keywords: Emotion Regulation; Anxiety; Adolescent

Penulis Korespondensi :

Wisnu Catur Bayu Pati
Program Studi Psikologi, Universitas Mandala Waluya, Sulawesi Tenggara
E-mail : wisnucaturbayu@gmail.com
No. Hp : 085242896142

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu unsur penting dalam membentuk pola pikir dan kepribadian seseorang. Dalam pendidikan terdapat proses belajar mengajar. Belajar merupakan suatu proses berpikir dan berubah melalui tahapan-tahapan dan latihan secara berulang-ulang untuk memperoleh pengetahuan (Hurit, 2021). Salah satu jenjang pendidikan atas di Indonesia adalah sekolah menengah atas (SMA). SMA merupakan satu fase pendidikan yang menjadi kewajiban untuk dituntaskan. Masa ini juga sering disebut masa yang paling indah dimana pada tahap ini siswa berada pada masa remaja yang merupakan masa dimana seseorang mencari identitas diri. Masa remaja merupakan satu periode yang menyenangkan, tetapi sekaligus merupakan masa yang banyak menimbulkan masalah. Menurut Kementerian Kesehatan RI, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Remaja adalah sebuah peralihan dan kelanjutan dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Octavia & Shilpy, 2020). Dalam proses peralihan tersebut, masa remaja ditandai dengan perubahan pada beberapa aspek, antara lain: fisik, psikomotorik, bahasa, kognitif, sosial, moral, keagamaan, kepribadian, dan emosi. Pada masa remaja, seseorang juga akan mengalami banyak perubahan pada masalah-masalah dalam hidupnya. Pada masa ini, terjadi ketidak seimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal.

Pada masa remaja, seseorang mulai dituntut untuk mencari dan menemukan identitas dirinya. Salah satu cara yang digunakan adalah dengan melakukan

interaksi dengan lingkungan sosialnya. Para remaja akan dituntut untuk melakukan dan menampilkan suatu perilaku yang sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat. Adanya tuntutan dan aturan yang ada di masyarakat, seringkali bertentangan dengan keinginan seorang remaja yang ingin hidup bebas dan mencoba hal-hal baru. Hal ini menimbulkan dampak psikis bagi remaja. Remaja dituntut untuk belajar menyelesaikan masalah, tuntutan ini dapat menimbulkan tekanan bagi remaja yang pada akhirnya dapat menimbulkan penyimpangan sebagai bentuk penyelesaiannya dan Ketika penyelesaian masalah tidak sesuai dengan harapan, hal ini dapat menyebabkan remaja menggunakan jalan pintas sehingga membuat masalah tidak menemukan solusi yang baik (Hurlock, 2002). Ketidakmampuan remaja mengatasi konflik akan menyebabkan remaja mengalami perasaan gagal. Kegagalan yang dialami remaja tersebut, dapat mengarah pada kondisi frustrasi yang dapat memunculkan gangguan psikologis seperti gangguan kecemasan.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan kepada guru BK dan remaja SMA di daerah Konawe, diperoleh informasi bahwa banyak siswa yang mengalami gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan yang muncul pada siswa diantaranya cemas akan tugas yang padat, takut mendapat nilai yang buruk, tidak lulus ujian, serta bingung memilih jurusan yang tepat setelah lulus sekolah. Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan rasa terancam oleh sesuatu yang menyebabkan gangguan fisik maupun psikologis (Pati, 2022). Penyebab gangguan

kecemasan juga bervariasi diantaranya tekanan orangtua, lingkungan sosial dan ketidak mampuan dalam pengelolaan emosi.

Seseorang yang mampu mengelola emosinya dengan tepat mengalami kecemasan yang lebih rendah. Sedangkan orang yang tidak mampu mengelola emosinya akan mengalami kecemasan yang lebih tinggi (Aprisandityas et al., 2012). Regulasi emosi didefinisikan sebagai suatu proses individu dalam mempengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan individu merasakannya, dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 1998). Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkap emosi yang terdapat dalam rangka mencapai kesimbangan emosional. Berdasarkan pemaparan yang telah di sampaikan, hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk membuat pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada remaja di Kabupaten Konawe khususnya pada siswa kelas XII.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dimulai dengan melakukan analisis terkait permasalahan di sekolah. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari salah satu guru, ditemukan bahwa banyak siswa yang mengalami gangguan kecemasan. Hal ini menjadi daya tarik untuk memberikan solusi dari permasalahan yang dialami oleh siswa. Berdasarkan data, disusunlah proposal dan laporan pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini dimulai pada bulan Mei sampai bulan Juni 2022. Kegiatan ini dilaksanakan secara langsung di SMA N 1 Anggaberi. Adapun sasaran kegiatan ini adalah siswa kelas XII.

Jumlah peserta pada kegiatan ini 30 siswa. Kegiatan ini berupa pemberian ceramah dan praktik dengan materi yang di sajikan sebagai berikut :

1. Gangguan kecemasan (definisi dan penyebab)
2. Pengertian Regulasi Emosi.
2. Ciri dan Faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi.
4. Strategi Regulasi Emosi (relaksasi)
5. Diskusi dan tanya jawab.

Untuk mengetahui efek dari pelatihan ini dilakukan evaluasi berupa sesi tanya jawab dan pengulangan materi yang kurang dipahami. Sehingga para siswa mampu menerapkan dan mempraktikkan pelatihan yang diberikan khususnya praktik relaksasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pelatihan ini dimulai dengan pengumpulan data melalui wawancara kepada guru dan siswa di daerah Kabupaten Konawe. Berdasarkan analisis permasalahan yang dilakukan pada saat survei di peroleh informasi bahwa gangguan kecemasan menjadi salah satu prioritas yang perlu di atasi. Regulasi emosi menjadi salah satu cara yang efektif untuk menurunkan tingkat stres pada remaja khususnya siswa di SMA Negeri 1 Anggaberi, Kabupaten Konawe. Pelatihan regulasi emosi ini dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengontrol emosi mereka yang mana di usia remaja sangat sensitif dan mudah menimbulkan emosi. Berdasarkan informasi, banyak siswa yang mengalami rasa takut menghadapi ujian, takut mendapat nilai yang buruk, tidak lulus, hingga takut akan masa depan.

Kegiatan pelatihan ini disusun berdasarkan hasil analisis kebutuhan sekolah dan keahlian yang dimiliki pemateri yakni ilmu psikologi. Kegiatan inipun didukung penuh oleh pihak sekolah dan disediakan tempat khusus untuk penanganan bagi siswa kelas XII. Pelaksanaan pelatihan ini disambut dengan penuh antusias baik guru maupun para siswa. Hal ini terlihat dari respon guru yang merasa bahwa kegiatan ini sangatlah penting dan berterimakasih karena telah mengadakan kegiatan ini di sekolahnya. Sedangkan siswa memberikan respon antusias dengan banyak bertanya diawal sebelum pelatihan ini berlangsung. Pelatihan ini dimulai dengan melakukan *ice*

breaking berupa permainan-permainan ringan untuk menghibur dan melatih konsentrasi siswa. Pemaparan materi diberikan oleh ketua tim pengabdian yang merupakan psikolog klinis dan merupakan dosen psikologi.

Pemaparan materi dimulai dengan menjelaskan tentang gangguan kecemasan mulai definisi hingga faktor penyebab kecemasan khususnya pada ranah pendidikan. Pada materi ini, siswa di minta untuk menyampaikan berbagai keluhan yang dirasakan terkait pembelajaran dan sekolah. Pada sesi ini siswa menyampaikan berbagai macam keluhan yang mengarah pada gangguan kecemasan (gambar 1).



Gambar 1. Peserta pelatihan sedang menerima materi dan melakukan praktik regulasi emosi

Materi selanjutnya membahas tentang regulasi emosi (gambar 2) dimana fokus pembahasannya adalah definisi, ciri, faktor dan strategi regulasi emosi untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh para siswa. Pada strategi regulasi emosi, pemateri menggunakan relaksasi sebagai bagian dari regulasi emosi dimana siswa dilatih untuk mengolah nafas dan fokus untuk membuat tubuh menjadi

rileks dan nyaman. Teknik relaksasi ini membantu siswa untuk menurunkan tingkat kecemasan salah satunya kecemasan dalam menghadapi ujian (Syarkawi, 2019). Pemateri memberikan contoh teknik relaksasi secara berulang-ulang hingga siswa benar-benar paham teknik tersebut. Teknik ini sebagai bekal yang mudah dan murah yang dapat digunakan ketika siswa merasa cemas.



Gambar 2. Peserta Pelatihan Sedang mengikuti instruksi untuk regulasi emosi (teknik relaksasi).

Sesi terakhir ditutup dengan tanya dan penilaian terhadap proses pelatihan yang telah dilaksanakan. Tanya jawab lebih fokus pada masalah emosi yang dialami siswa. Proses penilaian pelatihan ini dilakukan secara lisan dimana pemateri menanyakan perasaan setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Hasil penilaian menunjukkan siswa merasa tenang dan nyaman ketika melakukan relaksasi dan mendapatkan banyak ilmu baru terutama terkait masalah kecemasan dan regulasi emosi.

KESIMPULAN

Pelatihan regulasi emosi ini dilakukan oleh tim pengabdian prodi psikologi Universitas Mandala Waluya mengenai regulasi emosi pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Anggaberi, Kabupaten Konawe. Pelatihan ini dilaksanakan secara tatap muka dan diikuti oleh 30 siswa. Pelatihan ini memberikan pengaruh yang positif bagi siswa khususnya pemahaman tentang kecemasan dan kemampuan untuk melakukan regulasi emosi dengan teknik relaksasi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa

siswa merasa terbantu dan mendapatkan ilmu baru serta mendapat bekal berupa teknik relaksasi. Oleh karena itu, pelatihan regulasi emosi ini sangat membantu siswa untuk menurunkan kecemasan yang dialami. Berdasarkan pelatihan ini, tim pengabdian memberikan saran diantaranya : (1). Mengadakan pelatihan regulasi emosi kepada siswa secara rutin tiap tahunnya. (2). Pelatihan ini baiknya diikuti oleh seluruh siswa SMA . (3) pelatihan ini baiknya juga diikuti oleh guru agar penerapannya bisa terus berlanjut tanpa harus melibatkan tenaga profesional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Yayasan Mandala Waluya Kendari yang telah memberikan dana pengabdian masyarakat kepada tim Dosen Prodi Psikologi, Universitas Mandala Waluya, dan Kepala Sekolah SMA 1 Anggaberi yang telah mengizinkan kami melakukan pengabdian masyarakat dan juga telah mengarahkan masyarakat, sehingga pelaksanaan pengabdian ini berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Aprisandityas, A., Fakultas, D. E., Uin, P., Syarif, S., & Riau, K. (2012). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 80-89. <https://doi.org/10.24014/JP.V8I2.190>

Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.224>

Hurit, Roberta U. (2021). *Belajar dan Pembelajaran*. Media Sains Indonesia.

Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan* (5th editio). Erlangga.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Klasifikasi Hipertensi* - Direktorat P2PTM. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographi c-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi>

Octavia, A., & Shilpy. (2020). *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja*. CV. Budi Utama.

Pati, W. C. (2022). *Pengantar Psikologi Abnormal : Definisi, Teori dan Intervensi*. Penerbit NEM.

Syarkawi, A. (2019). Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 5(1), 69-79. <https://doi.org/10.15548/atj.v5i1.756>