



PELATIHAN REGULASI EMOSI SEBAGAI UPAYA EDUKASI MENCEGAH PERILAKU AGRESIVITAS PADA SISWA/ SEKOLAH DASAR SDI AR-RAAFI' KOTA MAKASSAR

Astiti Tenriawaru Ahmad¹⁾ | A. Lutfi Kasmir²⁾ | Anriani^{3*)} | Febriani Saidar As'ad⁴⁾ | Maharani⁵⁾
^{1,2,3,4,5)}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar
driandriani99@gmail.com

Abstract: *Aggressive behavior in elementary schools is common among students but is not realized directly. The individual's inability to control negative emotions can trigger aggressive behavior. Emotion regulation is one way to control and modify emotions to reduce individual negative behavior. The method of implementing the activities used is training and education related to emotion regulation. The training was carried out in 5 sessions which included giving material, discussion, reflection, and relaxation sessions. Reflection is carried out to determine the increase in students' understanding of aggressive behavior, emotional regulation, and positive thinking. Relaxation sessions are held to train students in controlling the various emotions that arise, both positive and negative emotions. The participants in the training were 11 students of class V aged 11-12 years at SD I Ar-Raafi Makassar City. The purpose of providing training and education is to increase student understanding and reduce and prevent aggressive behavior in students resulting from the inability of students to regulate emotions. The results obtained through material reflection show that training and education related to emotion regulation can increase students' insights about aggressive behavior, emotional regulation, and positive thinking. Data on the results of reflection training in emotional awareness relaxation sessions show that there is an increase in students' knowledge and insight in regulating emotions. Thus, training on emotion regulation as an educational effort to reduce aggressive behavior can be an effective method for increasing students' insight and knowledge regarding emotions and how to control these emotions.*

Keywords: *Training, Emotion Regulation, Aggressiveness*

Abstrak: Perilaku agresivitas di sekolah dasar umum terjadi pada pelajar namun tidak disadari secara langsung. Ketidakmampuan individu untuk mengontrol emosi negatif mampu memicu timbulnya perilaku agresif. Regulasi emosi merupakan salah satu cara dalam mengontrol dan memodifikasi emosi untuk mengurangi perilaku negatif individu. Metode pelaksanaan kegiatan yang digunakan adalah pelatihan dan edukasi terkait dengan regulasi emosi. Pemberian pelatihan dilakukan dalam 5 sesi yang meliputi pemberian materi, diskusi, refleksi, dan sesi relaksasi. Refleksi dilakukan untuk mengetahui peningkatan pemahaman siswa tentang perilaku agresif, regulasi emosi, dan berpikir positif. Sesi relaksasi dilaksanakan untuk melatih siswa dalam mengendalikan beragam emosi yang timbul baik emosi positif maupun emosi negatif. Partisipan dalam pelatihan dan edukasi ini berjumlah 11 orang siswa kelas V berusia 11 – 12 tahun di SD I Ar-Raafi Kota Makassar. Tujuan pemberian pelatihan dan edukasi adalah untuk menambah pemahaman siswa dan mengurangi serta mencegah perilaku agresivitas pada siswa akibat dari ketidakmampuan siswa untuk meregulasi emosi. Hasil yang diperoleh melalui refleksi materi menunjukkan bahwa pelatihan dan edukasi terkait regulasi emosi mampu meningkatkan wawasan siswa tentang perilaku agresif, regulasi emosi, dan berpikir positif. Data hasil refleksi pelatihan dalam sesi relaksasi kesadaran

emosional menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan wawasan siswa dalam meregulasi emosi. Dengan demikian, pelatihan mengenai regulasi emosi sebagai upaya edukasi untuk mengurangi perilaku agresivitas dapat menjadi salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan siswa terkait emosi dan bagaimana cara mengontrol emosi tersebut.

Kata Kunci: Pelatihan, Regulasi Emosi, Agresivitas

A. PENDAHULUAN

Sekolah dasar merupakan Lembaga Pendidikan bagi para pelajar yang berada pada masa akhir usia kanak-kanak yang umumnya berumur 6 – 13 tahun. Santrock (2007) menyatakan bahwa masa akhir kanak-kanak merupakan masa dimana individu memasuki usia sekolah dasar. Sekolah dasar menjadi kehidupan pembelajaran baru bagi anak dalam menempuh pendidikan setelah Taman Kanak-kanak. Kehidupan sekolah dasar memungkinkan adanya perubahan perilaku, sikap, dan nilai yang dianut pada anak. Pada masa sekolah dasar, anak banyak berinteraksi dengan teman sebaya di sekolah sehingga memungkinkan terjadinya beragam permasalahan yang dapat timbul. Permasalahan yang ada dapat memengaruhi emosi anak seperti adanya penolakan dalam lingkup pertemanan atau anak mengalami kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan sekolah. Beragam kondisi yang ada dapat memunculkan respon berupa perilaku negatif yang berbeda-beda pada setiap anak.

Perilaku negatif yang muncul namun tidak disadari secara langsung oleh anak adalah agresivitas. Buss dan Perry (1992) mengemukakan bahwa perilaku agresif adalah kecenderungan perilaku individu yang berniat untuk menyakiti orang lain secara fisik maupun psikologis untuk mampu mengekspresikan perasaan negatif dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Elisabeth (2007) mengemukakan bahwa ragam bentuk perilaku agresif pada individu seperti menghina, menendang, mencubit, menolak melaksanakan tugas, mengganggu orang lain, memukul, marah, berkelahi, dan usil. Sears (Suprihatin, 2011) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku agresif antara lain adalah proses belajar, penguatan perilaku, dan imitasi atau meniru perilaku orang lain. Aspek-aspek perilaku yang dapat timbul dalam agresivitas terbagi dalam *physical aggression* yaitu kecenderungan melakukan serangan fisik, *verbal aggression* yaitu kecenderungan melakukan serangan verbal, *anger* yaitu kecenderungan timbulnya perasaan marah atau kesal, dan *hostility* yaitu kecenderungan individu untuk mengekspresikan diri melalui permusuhan (Buss dan Perry, 1992).

Perilaku agresif yang ada pada anak timbul akibat dari ketidakmampuan anak untuk mengontrol emosi terutama emosi negatif. Yuliani (2013) menyatakan bahwa emosi negatif adalah kondisi kurang menyenangkan yang dirasakan dalam diri individu sehingga mampu mempengaruhi sikap dan perilaku dalam berinteraksi dengan individu lain. Emosi negatif yang timbul pada anak umumnya diekspresikan dengan cara yang tidak tepat melalui perilaku agresif. Regulasi emosi merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan dalam mengontrol perilaku agresif akibat dari pengeskpresian emosi yang tidak tepat pada anak. Chen (2016) mendefinisikan regulasi emosi sebagai sebuah proses individu untuk mengatur dan mengubah emosi.

Thompson (1994) menyatakan bahwa Regulasi emosi merupakan proses intrinsik dan ekstrinsik pada diri individu untuk bertanggung jawab dalam memodifikasi, memonitor, dan mengevaluasi reaksi positif secara intensif dan khusus untuk mencapai tujuan. Greenberg (2002) mendefinisikan regulasi emosi sebagai bentuk keterampilan individu dalam menilai,

mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan perasaan sesuai dengan keinginannya dalam mencapai keadaan emosional yang seimbang. Thompson (1994) mengemukakan aspek-aspek dalam regulasi emosi antara lain kemampuan dalam memonitor emosi (*emotions monitoring*), kemampuan dalam mengevaluasi emosi dengan menyeimbangkan dan mengelola emosi yang dialami (*emotions evaluating*), dan kemampuan dalam mengubah emosi (*emotions modifications*).

Harley dkk (2019) menjelaskan bahwa regulasi emosi dapat dilakukan melalui dua strategi utama yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan strategi mengatur emosi yang adaptif dengan cara memikirkan kembali peristiwa yang memicu stress dari perspektif atau sudut pandang yang berbeda sehingga dapat meminimalisir emosi negatif yang dirasakan. *Expression suppression* merupakan cara mengontrol respon emosional dengan menghindari pengekspresian emosi secara lahiriah dengan menekan ekspresi emosional dari luar seperti tersenyum ketika perasaan sedang cemas (Azizah & Hendriani, 2023).

Berdasarkan observasi dan wawancara awal dengan wali kelas V di SD I Ar-Raafi diperoleh informasi bahwa regulasi emosi atau kemampuan siswa dalam menilai, mengelola, mengatasi, dan mengungkapkan perasaan masih cukup rendah sehingga memungkinkan munculnya beragam permasalahan yang dapat timbul dalam kehidupan anak di lingkungan sekolah. Permasalahan yang muncul pada siswa seperti menolak mengikuti kegiatan pembelajaran ketika terlambat, kesulitan dalam mengungkapkan perasaan, hingga kemarahan berlebih yang dapat menimbulkan perkelahian. Kondisi yang ada menjadi fokus perhatian peneliti untuk melakukan prevensi terhadap kemungkinan permasalahan yang dapat muncul di kemudian hari melalui kegiatan pelatihan regulasi emosi pada siswa dalam menunjang proses pembelajaran yang efektif dan interaksi yang sehat antar siswa.

Irmayanti (2017) mengemukakan bahwa pengekspresian emosi baik positif maupun negatif merupakan hal yang baik dan konstruktif jika dapat dilakukan dengan tepat oleh individu, adanya pengekspresian emosi yang tidak tepat mampu menimbulkan beragam masalah yang tidak diinginkan. Keterampilan anak yang rendah dalam melakukan regulasi emosi membuat anak memunculkan perilaku negatif dan mengalami kesulitan dalam beradaptasi di sekolah. Kemampuan anak untuk meregulasi emosi dengan baik melalui evaluasi dan modifikasi reaksi emosional mampu mengontrol dan meredakan munculnya emosi negatif (Sari, 2022). Penelitian terdahulu terkait regulasi emosi pada siswa SD yang dilakukan oleh Syahadat (2013) menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan perilaku agresif pada siswa dan dapat melatih keterampilan anak untuk mengatur dan mengungkapkan emosi secara tepat.

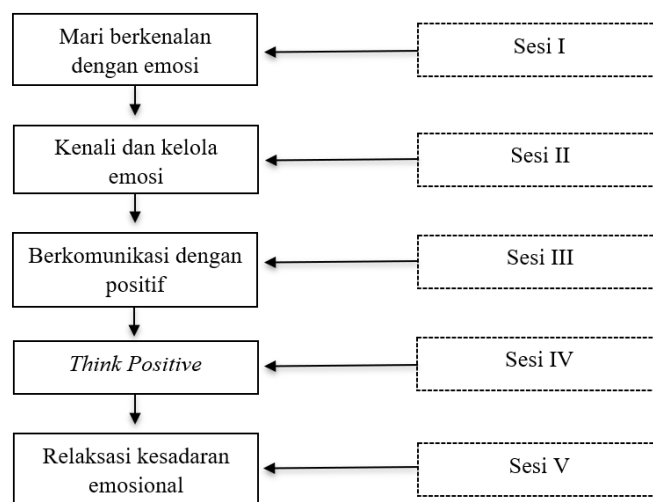
Pelaksanaan Bentuk Kegiatan Pembelajaran (BKP) melalui program Kampus Merdeka menjadi salah satu bentuk keikutsertaan tim mahasiswa dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat secara langsung dengan berkontribusi pada kegiatan asistensi mengajar di sekolah tujuan. Dalam kegiatan BKP Tim Asistensi Mengajar melakukan program kerja berupa pelatihan regulasi emosi pada siswa sekolah dasar di SD I Ar-Raafi untuk mencegah dan mengurangi tindakan perilaku agresivitas di sekolah. Pelatihan regulasi emosi berguna untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam melakukan pengendalian emosi sehingga diharapkan siswa mampu melakukan pengelolaan emosi dengan baik dan tepat.

B. METODE YANG DIGUNAKAN

Tim pelaksana BKP asistensi mengajar melakukan pengumpulan data awal melalui *need assessment* menggunakan observasi aktivitas siswa dan wawancara dengan wali kelas.

Royse dkk (2009) mengemukakan bahwa *need assessment* merupakan penilaian yang mengukur kesenjangan dan kekurangan dalam melakukan segala upaya untuk menentukan hal yang dibutuhkan dalam suatu lingkungan. Hasil *need assessment* menunjukkan bahwa siswa kesulitan dalam mengontrol emosi sehingga tim pelaksana memutuskan untuk mengangkat materi tentang regulasi emosi yang dilakukan melalui pelatihan. Santoso (2010) mengemukakan bahwa pelatihan berfungsi untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, kinerja, dan perilaku individu, kelompok, atau organisasi yang dirancang untuk memberikan manfaat sesuai dengan tujuannya. Pelaksanaan pelatihan dilakukan untuk mendapatkan gambaran umum tentang peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam melakukan regulasi emosi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 13 Juni 2023 di SD I Ar-Raafi. Partisipan dalam pelatihan berjumlah 11 orang siswa kelas V berusia 11 – 12 tahun.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi dan pelatihan melalui metode ceramah, refleksi materi, dan relaksasi kesadaran emosional. Langkah dalam kegiatan ini dibagi menjadi 5 sesi. Sesi I dibuka dengan pemberian materi tentang regulasi emosi berdasarkan teori Thompson, tanya jawab, dan dilanjutkan dengan refleksi. Sesi II yaitu pemberian materi tentang perilaku agresivitas berdasarkan teori Buss dan Perry, dan tanya jawab. Sesi III yaitu diskusi tentang komunikasi positif dan penerapan komunikasi positif. Sesi IV yaitu pemberian materi tentang *think positive* berdasarkan teori Kurniawan, tanya jawab, dan refleksi. Sesi V yaitu pelaksanaan relaksasi kesadaran emosional pada siswa dengan menggunakan instruksi dan musik *ambience* sebagai media relaksasi. Diakhir sesi Tim pelaksana melakukan refleksi tentang pendapat siswa selama sesi relaksasi berlangsung. Berikut tahapan kegiatan pelatihan regulasi emosi:



Bagan 1. Tahapan pelaksanaan pelatihan

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan dilakukan pada Selasa, 13 Juni 2023 yang dimulai dari pukul 07.30–09.15 WITA. Pelatihan ini bertempat di ruang kelas V SD Islam Ar-Raafi Makassar dengan partisipan sebanyak 6 orang perempuan dan 5 orang laki-laki dengan rentang usia 11-12 tahun. Kegiatan pelatihan ini terdiri dari 5 sesi yakni sebagai berikut:

1. Sesi 1 (20 menit)

Sesi ini dimulai dengan memberikan pertanyaan kepada para partisipan mengenai apa yang mereka ketahui tentang emosi serta pengalaman emosional yang pernah mereka rasakan. Selain itu, sesi ini juga merupakan sesi untuk membangun *building rapport* dengan para partisipan. Tetapi dari hasil observasi yang dilakukan, para partisipan masih enggan untuk mengeluarkan pendapat ataupun berbagi pengalaman kepada tim BKP. Dalam sesi ini juga dilakukan edukasi berupa pemberian materi tentang regulasi emosi.

Gambar 1. Pelaksanaan sesi 1



2. Sesi 2 (15 menit)

Pada sesi ini, para peserta diminta untuk fokus kemudian diberikan instruksi untuk mengingat atau *me-recall* kembali materi yang telah diberikan pada sesi sebelumnya. Dalam sesi ini, para partisipan juga diberikan edukasi berupa materi terkait dengan agresivitas beserta contoh-contohnya dalam kehidupan sehari-hari. Setelah itu, para partisipan kemudian diminta untuk mengemukakan pendapatnya mengenai contoh-contoh dari perilaku agresivitas yang telah dipaparkan dan terdapat beberapa partisipan yang menjawabnya. Sesi ini diakhiri dengan meminta para peserta untuk mengisi lembar refleksi yang telah dibagikan.



Gambar 2. Pemberian materi agresivitas

3. Sesi 3 (10 menit)

Sesi 3 berisikan diskusi mengenai bagaimana cara berkomunikasi dengan positif. Dalam sesi ini, para partisipan diminta aktif untuk ikut berpartisipasi mengemukakan pendapatnya kemudian dilanjutkan dengan simulasi atau *role play* cara berkomunikasi yang baik dan positif oleh salah satu partisipan dan salah satu tim BKP.



Gambar 3. *Roleplay* cara berkomunikasi positif

4. Sesi 4 (15 menit)

Sesi 4 dimulai dengan meminta para partisipan untuk mengingat kembali perilaku-perilaku yang dapat membuat mereka marah. Pada sesi ini juga dilakukan pemberian edukasi materi terkait berpikir positif kepada para partisipan. Setelah itu, partisipan kembali diminta untuk merenung dan memikirkan kelebihan-kelebihan yang mereka miliki dan mengisi lembar refleksi yang telah dibagikan.



Gambar 4. Pelaksanaan sesi 4

5. Sesi 5 (35 Menit)

Sesi 5 berisikan kegiatan untuk mempratekkan relaksasi kesadaran emosional. Dalam sesi ini, para partisipan diminta untuk fokus membayangkan perasaan bahagia, marah, sedih, bersalah, dan bersantai secara bergantian yang disertai dengan musik *ambience* agar suasana relaksasi lebih terasa. Dalam sesi ini, para partisipan tampak hanyut dan terbawa dalam kesadaran emosional yang dibayangkan seperti mengepalkan tangan, tertawa dan menangis. Setelah itu, para partisipan kembali diminta untuk mengemukakan perasaannya terkait kegiatan relaksasi yang telah dilakukan. Partisipan mengemukakan bahwa mereka merasakan emosi senang, sedih, dan marah.



Gambar 5. Pelaksanaa relaksasi kesadaran emosional

6. Hasil Evaluasi Data Lembar Refleksi

Dari hasil pretest yang dilakukan pada awal sesi satu secara verbal dengan memberi pertanyaan kepada partisipan mengenai apa yang mereka ketahui tentang emosi, agresivitas, dan berpikir positif tidak ada partisipan yang menjawab pertanyaan tersebut.

Sedangkan data posttest diperoleh dari hasil lembar refleksi masing-masing partisipan atau siswa. Pada lembar evaluasi sesi I, mengungkapkan kemampuan partisipan dalam mengenal dan menilai emosi yang mereka rasakan. Dari hasil refleksi, partisipan sudah mampu mengenali emosi yang sedang dirasakan. Partisipan juga mampu mengetahui dan mengenali apa penyebab munculnya pikiran dan emosi yang dirasakan. Selain itu, partisipan juga telah mengetahui dan mampu dalam mengelola emosi. Namun, beberapa partisipan belum tahu bagaimana cara mengelola emosi yang baik.

Pada lembar evaluasi sesi IV, mengungkapkan kemampuan partisipan dalam berpikir positif dan merupakan evaluasi atau refleksi dari sesi I, II, dan III. Para partisipan sudah mampu mengetahui tentang “*think positive*” dan juga pikiran positif terhadap orang lain, utamanya pada diri mereka sendiri. Dalam evaluasi ini juga, para partisipan melakukan penilaian terhadap penyebab pikiran dan perasaan yang dialaminya, mengetahui tindakan atau solusi dari pikiran negatif dengan menerapkan beberapa cara, misalnya “lebih baik berpikir positif, apabila berpikir negatif tidak membuahkan hasil yang baik”.

Pada lembar evaluasi sesi V, mengungkapkan perasaan setelah mengikuti relaksasi kesadaran emosional. Sesi ini merupakan sesi strategi regulasi emosi yakni *response modulation* yang merupakan sebuah cara untuk mengubah perasaan, pikiran, sikap, perilaku,

dan fisiologi seseorang setelah respon emosional yang terjadi misal bahagia, marah, sedih, bahagia, dll. Pada sesi relaksasi, partisipan mampu memperlihatkan dan mengungkapkan emosi yang dirasakan. Partisipan meluapkan setiap emosi dan amarahnya dengan menangis, tertawa, dan mengepalkan tangan secara kuat atau dengan menunjukkan perilaku-perilaku yang menggambarkan emosi yang dirasakan. Sehingga, pada sesi ini partisipan secara tidak langsung sudah mampu untuk membedakan emosi negatif dan emosi positif, termasuk dengan bagaimana mengekspresikan atau mengungkapkan emosi dengan tepat.



Gambar 6. Hasil Refleksi salah satu partisipan

D. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pelatihan regulasi emosi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan: Pelatihan dan edukasi terkait regulasi emosi yang dilakukan bertujuan untuk membantu individu dalam memahami dan mengontrol emosi mereka guna mengurangi perilaku negatif seperti perilaku agresivitas. Pelatihan dan edukasi terkait regulasi emosi bermanfaat untuk meningkatkan wawasan partisipan dalam memahami perilaku agresif, emosi, dan berfikir positif. Hasil dari pelaksanaan pelatihan dan edukasi terkait regulasi emosi yang dilakukan yaitu partisipan sudah mampu untuk membedakan emosi negatif dan positif, termasuk bagaimana cara mengekspresikan emosi yang dirasakan.

DAFTAR PUSTAKA

Azizah, E. A., & Hendriani, W. (2023). Efektivitas penggunaan strategi regulasi emosi ditinjau dari perbedaan gender: sebuah tinjauan literatur sistematis. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 6(2), 21-31.

Buss, A. H., & Perry, M. P. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3) 452-459.

Chen, H. (2016). A theoretic review of emotion regulation. *Open Journal of Social Sciences*, 4(1), 147-155

Elisabeth, M. P. (2007). Pendidikan karakter dan perilaku agresif siswa TK. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(3), 237-250.

- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12(2), 154- 189.
- Harley, J. M., Pekrun, R., Taxer, J. L., & Gross, J. J. (2019). Emotion regulation in achievement situations:an integrated model. *Educational Psychologist*, 54(2), 106-126.
- Irmayanti, R. (2017). Teknik bermain peran untuk meningkatkan regulasi emosi siswa SD. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 1(02), 1-9.
- Kurniawan, W. (2019). Relationship between think positive towards the optimism of psychology student learning in Islamic university of riau. *Nathiqiyah*, 2(1), 126-147.
- Santrock, J.W. (2007). *Life span development: Perkembangan masa hidup*. Jakarta: Erlangga
- Santoso, B. (2010). Skema dan mekanisme pelatihan: panduan penyelenggaraan pelatihan. Yayasan Terumbu Karang Indonesia.
- Sari, D. S. P. (2022). Melatih Regulasi Emosi Pada Anak Pra Sekolah Dengan Bermain: Literature Review. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 2(1), 14-20.
- Suprihatin, T. (2011). Agresivitas Anak (Suatu Studi Kasus). *Jurnal Proyeksi*, 6(1), 53-61.
- Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Humanitas*, 10(1), 19-35.
- Thompson, R. A. (1994). *Emotion regulation: a theme in search of definition. The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations*, 59(2), 25-52.
- Royse, D., Tindall, M. S., Badger, K., & Webster, J. M. (2009). *Needs Assesment*. New York: Oxford University Press.
- Yuliani, R. (2013). Emosi negatif siswa kelas XI SMAN 1 Sungai Limau. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 151-155.