

## PELATIHAN TEKNIK STABILISASI EMOSI UNTUK PENGENDALIAN DIRI REMAJA DI ERA NEW NORMAL DI KOTA BENGKULU

Rita Sinthia<sup>1)</sup>, Anni Suprapti<sup>2)</sup>, Mona Ardina<sup>3)</sup>

<sup>1, 2)</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP, Universitas Bengkulu

<sup>3)</sup>Program Studi Pendidikan Guru PAUD, Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP, Universitas Bengkulu  
*ritasinthia07@gmail.com*

### Abstract

The new normal era raises anxiety in adolescents, encouraging them to be able to adjust to new demands and situations. This adjustment is very important for adolescents, but many adolescents experience emotional problems. This activity aimed to train adolescents to be able to control their emotions so that they can carry out their social role as a student. This activity was carried out for 52 students who had problems in controlling emotions. The method of lectures and discussions was carried out to open the students' recognition on how to deal with their emotions and train them in emotional stabilization techniques. Pre-test and post-test were conducted to determine the anxiety level of students. The pre-test results obtained, has an average score of 46.13 which shows the level of student anxiety tends to be high, while for the post-test average score obtained, was a score of 30.73. There was a decrease in the average score of 15.4, meaning that there was a change in attitude in self-control after participating in the activity. It is concluded that this activity was able to improve adolescent self-control through emotional stabilization techniques, so it is hoped that teenage students will be able to carry out their duties as a student in order to have good academic abilities and a healthy social life.

*Keywords: Emotion stabilization, self-control, adolescents, new normal.*

### Abstrak

Era new normal memunculkan kecemasan pada remaja sehingga mendorong mereka agar mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan dan situasi yang baru. Penyesuaian ini sangat penting dilakukan oleh remaja, namun banyak ditemui remaja yang mengalami permasalahan emosional. Kegiatan ini bertujuan melatih remaja untuk mampu mengendalikan emosinya sehingga dapat menjalankan peran sosialnya sebagai seorang siswa. Kegiatan ini dilakukan terhadap siswa-siswi yang memiliki permasalahan dalam pengendalian emosi sebanyak 52 orang. Metode kegiatan ceramah dan diskusi dilakukan guna merekognisi siswa cara pengendalian emosi serta pelatihan Teknik stabilisasi emosi. Pretest dan posttest dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa. Hasil pretest diperoleh nilai rata-rata sebesar 46,13 yang menunjukkan tingkat kecemasan siswa cenderung tinggi, sedangkan untuk nilai rata-rata posttest diperoleh skor 30,73. Terjadi penurunan skor rata-rata sebesar 15,4 artinya terjadi perubahan sikap dalam pengendalian diri setelah mengikuti kegiatan. Disimpulkan bahwa kegiatan ini mampu meningkatkan pengendalian diri remaja melalui Teknik stabilisasi emosi, sehingga diharapkan para siswa remaja mampu melaksanakan tugas sebagai seorang pelajar agar memiliki kemampuan akademik yang baik dan kehidupan sosial yang sehat.

*Kata kunci: Stabilisasi emosi, pengendalian diri, remaja, new normal.*

### PENDAHULUAN

Semenjak menurunnya angka pandemi masyarakat dihadapkan pada tantangan dan situasi baru yaitu

penyesuaian diri terhadap era *new normal*. Hal ini sangat penting dilakukan. Individu harus mampu menyesuaikan dengan kondisi yang

suatu saat dapat berubah. Dalam hal penyesuaian ini, tidak jarang ditemui banyak permasalahan dialami individu terutama remaja. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh UNICEF dan Gallup dengan responden anak remaja diperoleh kesimpulan bahwa remaja ada perasaan depresi dan kurangnya keinginan untuk beraktivitas, sehingga menyebabkan permasalahan terhadap kegiatan, sekolah, hiburan, serta munculnya rasa khawatir pada diri remaja sehingga menyebabkan remaja memiliki kekhawatiran terhadap kehidupan dewasanya nanti (Wylie, 2021).

Fase remaja disebut juga “masa badai dan tekanan” yang diakibatkan oleh perubahan hormonal yang ada pada diri remaja berdampak pada kehidupan emosinya yang meninggi, masa remaja merupakan puncak emosionalitas. Meningginya emosi pada remaja laki laki atau perempuan. Hal ini disebabkan karena adanya tuntutan dari lingkungan. Pada anak remaja memiliki kecenderungan mudah tersinggung, mudah murung, mudah marah, dan terbawa perasaan. Dibutuhkan kesiapan pada remaja untuk menyiapkan diri dalam menjalankan fase ini.

Emosi merupakan warna perasaan yang kuat kepada orang lain yang disebabkan adanya stimulus/rangsangan dari dalam dan luar dirinya sebagai reaksi terhadap seseorang atau kejadian, dan dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah kepada seseorang, cemas (Fitriyah dan Jauhar, 2014:64). Kemampuan dalam hal pengendalian fungsi fisik dan psikis belum matang pada remaja (Monks, 2004). Kurangnya keterampilan remaja dalam mengontrol hal tersebut akan berpengaruh terhadap kehidupan kejiwaannya yang berhubungan dengan kehidupan emosinya. Hal ini berdampak

pada perkembangan moral remaja dalam mentaati peraturan yang berlaku di lingkungannya. Situasi emosional yang dialami remaja ketika berhadapan dengan persoalan yang ada di sekitarnya, jika tidak diselesaikan dengan baik, akan menjadi konflik berkepanjangan. Hal ini akan menyebabkan timbulnya perasaan gagal yang menyebabkan terjadinya frustrasi sampai pada tindakan amarah yang memicu munculnya tindakan agresif.

Pada usia remaja, seorang individu dituntut dapat mengelola atau mengontrol perasaan mereka untuk mencapai kematangan emosi dengan cara belajar memahami, memiliki toleransi terhadap frustrasi pada situasi yang menimbulkan perasaan atau emosi. sehingga individu dengan tingkat kematangan emosional tinggi mampu meredam dorongan agresi dan mengendalikan emosinya, pandai membaca perasaan orang lain, serta dapat memelihara hubungan baik dengan lingkungan yang ada pada masa remaja. Perkembangan emosi remaja memiliki peran yang penting untuk masa depan mereka kelak, karena perkembangan emosi yang optimal dapat membantu remaja memiliki tingkat kesadaran diri dan sosial yang tinggi. Remaja yang memiliki kemampuan untuk mengontrol emosinya memiliki kemampuan untuk memahami perasaan orang lain, serta mampu menempatkan diri dalam berbagai situasi. Remaja juga memiliki kemampuan sosialisasi dan negosiasi yang baik. Penting bagi kita untuk menyiapkan remaja dengan cara memberikan suatu keterampilan pada remaja untuk memiliki keterampilan pengendalian diri bagi kehidupan emosinya. Melalui pengendalian diri, diharapkan remaja memiliki kemampuan untuk mengontrol, mengarahkan perilaku yang dapat

membuat remaja ke arah yang positif. Remaja juga memiliki kemampuan menahan diri terhadap rangsangan yang dilakukan oleh orang-orang di sekitarnya

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dikhususkan pada memberikan pelatihan yang terkait dengan pengendalian emosi bagi remaja khususnya siswa SMP, yang berada pada fase remaja awal. Diharapkan siswa yang mengikuti kegiatan ini memiliki ciri pribadi yang berkualitas sebagai calon pemimpin harapan bangsa. Masalah emosi menjadi hal yang penting untuk dikaji dan dipahami oleh remaja. Jika tidak ditangani dengan cepat dan tepat, emosi tersebut dapat menyebabkan terjadinya penyimpangan perilaku yang berakibat pada kehidupan pribadi dan sosial remaja.

SMP Negeri 1 Kota Bengkulu merupakan salah satu sekolah unggulan dan favorit yang ada di Kota Bengkulu. Sebelum sistem zonasi diberlakukan, siswa yang masuk SMP Negeri 1 Kota Bengkulu adalah siswa pilihan antara lain yang memiliki prestasi unggul, memiliki status sosial ekonomi yang berada pada taraf menengah keatas. Semenjak diberlakukannya sistem zonasi, siswa yang masuk sekolah ini menjadi lebih bervariasi sehingga menyebabkan standarnya berubah. Sementara SMP Negeri 1 Kota Bengkulu dengan beban *prestise* sekolah sebagai sekolah unggul, akan selalu berusaha mempertahankan image tersebut, sehingga siswa dihadapkan pada tuntutan sekolah tersebut. Hal ini juga menyebabkan permasalahan emosional pada remaja selain tuntutan penyesuaian diri di era new normal yang telah digambarkan sebelumnya. Kasus yang sering terjadi di SMP 1 Kota Bengkulu bahkan saat ini antara lain pelanggaran aturan sekolah, bolos sekolah, *bullying*, krisis kepercayaan

diri siswa akibat perbedaan status sosial ekonomi yang heterogen, emosional (mudah tersinggung), dan gangguan mood.

Terkait dengan khalayak yang menjadi sasaran kegiatan ini, remaja yaitu siswa SMP Negeri 1 Kota Bengkulu berdasarkan wawancara dengan guru bahwa terdapat beberapa siswa yang memiliki permasalahan dengan kehidupan emosional baik yang terkait dengan pergaulan sosialnya maupun terkait penyesuaian diri dengan kehidupan sekolahnya. Konflik yang dialami siswa-siswa tersebut apabila tidak ditangani dengan cepat, maka dapat mengganggu perkembangan di kehidupan selanjutnya, seperti kehidupannya di SMA maupun di masyarakat luas. Selain itu, SMP Negeri 1 Kota Bengkulu sebagai salah satu Lembaga Pendidikan yang terbaik di Kota Bengkulu sudah pasti memiliki tuntutan kepada siswa-siswanya untuk mampu menempuh Pendidikan sesuai standar. Hal ini sedikit banyak juga membutuhkan usaha dari siswa-siswanya. Apabila siswa memiliki permasalahan emosional, maka dapat mempengaruhi perkembangan kognitifnya yaitu terkait pencapaian prestasi yang diinginkan di sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, maka tim pelaksana pengabdian yang merupakan dosen yang juga memiliki kompetensi di bidang psikologi, tertarik untuk melakukan kegiatan pelatihan untuk membantu siswa remaja dalam pengendalian emosi dirinya sehingga perkembangannya akan berlanjut secara normal dan optimal.

## **METODE**

Di awal kegiatan ini, diadakan sosialisasi berupa pemberian materi perkembangan emosi remaja pada sesi pertama, namun sebelumnya siswa akan

diberikan *pretest* untuk mengetahui pemahaman siswa.



Gambar1. Pemberian *pretest*

Tanya jawab juga diatur sesuai dengan kebutuhan khalayak sasaran. Sebelum dilanjut kegiatan pelatihan pada sesi kedua, siswa diajak untuk *ice breaking* dan bermain supaya siswa tidak tegang dan lebih rileks.



Gambar 2. *Ice breaking*

Kemudian dilanjutkan dengan pelatihan Teknik Stabilisasi Emosi menggunakan Teknik *Deep Breathing Relaxation* sebagai usaha membantu pengelolaan emosi dan pengendalian diri siswa yang dilakukan secara langsung di sekolah.



Gambar3. Pelatihan teknik *deep breathing*

Sebelum semua kegiatan berakhir, siswa kembali diberikan *posttest* terkait pengendalian diri. Alat yang digunakan untuk mengukur

tingkat kecemasan siswa yaitu DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*).

Permasalahan yang dialami oleh siswa perlu penanganan secara cepat dan tepat. Berdasarkan identifikasi yang telah dilakukan sebelum kegiatan, ada beberapa alternatif pemecahan masalah, antara lain :

1. Siswa diberi pelatihan metode pengendalian diri melalui Teknik Stabilisasi Emosi (*Deep Breathing Relaxation*)
2. Siswa diberi konseling individu

Berdasarkan alternatif pemecahan masalah tersebut, maka tim pelaksana akan melakukan sosialisasi dan pelatihan mengenai metode pengendalian diri melalui Teknik Stabilisasi Emosi bagi pengembangan emosi serta penanganan terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi siswa khalayak sasaran perlu strategi *coping adaptif* yaitu cara mengatasi masalah yang adaptif dan relaksasi sehingga akan terbangun perilaku yang adaptif.

Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa yang memiliki permasalahan dalam pengendalian emosi sebanyak 20 orang siswa. Data siswa tersebut diperoleh dari guru Bimbingan Konseling di SMP Negeri 1 Kota Bengkulu. Sesuai permintaan dari pihak sekolah, maka siswa yang terlibat dalam kegiatan ini tidak hanya siswa yang memiliki permasalahan emosi saja, namun juga melibatkan siswa dari perwakilan beberapa kelas yang ada di SMP Negeri 1 Kota Bengkulu. Masing-masing kelas akan mengirimkan paling tidak 2 orang siswa perwakilan dari kelas 7 sampai kelas 9 sebanyak 25 kelas. Sehingga jumlah siswa yang akan dilibatkan dalam kegiatan ini sebanyak 52 orang siswa, terdiri dari 20 orang

siswa yang memiliki permasalahan dalam pengendalian emosi ditambah 30 orang siswa perwakilan masing-masing kelas. Selain siswa, guru Bimbingan Konseling juga akan dilibatkan dalam kegiatan ini, sehingga apabila muncul permasalahan baru, guru Bimbingan Konseling mampu menanganinya secara mandiri dan berkelanjutan. Siswa yang memiliki permasalahan sebelumnya akan mendapatkan pendampingan dari guru Bimbingan dan Konseling.

Harapannya setelah mengikuti kegiatan ini, siswa-siswa tersebut memiliki pemahaman dan keterampilan mengenai metode pengendalian diri bagi pengembangan emosi juga mampu menularkan pengetahuan dan keterampilan tersebut kepada teman-temannya yang lain (getok tular). Asumsinya bahwa remaja memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap teman dan kelompoknya. Bagi guru Bimbingan Konseling, setelah kegiatan ini mampu menangani permasalahan siswa yang muncul secara mandiri.

Di awal kegiatan, khalayak sasaran diberikan tes pengendalian diri remaja (*pretest*) guna melihat pemahaman, kondisi dan kebutuhan khalayak sasaran. Setelah sosialisasi berupa pemberian materi perkembangan emosi remaja dan pelatihan Teknik Stabilisasi Emosi, kegiatan ini diakhiri dengan pemberian *posttest* (*soal preset terlampir*) yang sama dengan *pretest* sebelumnya. Dari hasil *pretest* dan *posttest* tersebut dapat dilihat perubahan yang dialami oleh khalayak sasaran. Selain itu akan dilakukan penilaian segera berupa pertanyaan terbuka untuk melihat efektivitas kegiatan, nantinya dapat digunakan untuk laporan pembahasan pada laporan kegiatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Guna mengukur tingkat keberhasilan kegiatan ini, maka sebelum pemberian materi, para peserta diberikan pretest untuk melihat tingkat pengendalian diri sebelum diberikan pelatihan. Diakhir kegiatan, para peserta diberikan posttest untuk melihat apakah ada perubahan dalam pengendalian diri setelah mengikuti kegiatan ini. Hasil berupa data kegiatan berupa data kuantitatif dan kualitatif. Hasil pretest menunjukkan tingkat pengendalian diri peserta cenderung tinggi diperoleh nilai rata rata sebesar 46,13, sedangkan untuk rata posttest diperoleh skor sebesar 30,73. Hal ini menunjukkan kemampuan peserta dalam pengendalian diri berada pada taraf tinggi. Terjadinya penurunan skor rata rata sebesar 15,4. Artinya terjadi perubahan sikap dalam pengendalian diri setelah mengikuti kegiatan. Dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel. Perbandingan Skor Pretest dan Posttest**

	Jumlah peserta	Total Skor	Rata-rata	Skor Maksimum	Skor Minimum
<b>Pretest</b>	52	2399	46,13	96	12
<b>Posttest</b>	52	1598	30,73	91	2

Hasil berupa data kualitatif mengukur pemahaman peserta dengan indikator:

- Cara mengendalikan diri ketika emosi marah, sedih, dll muncul
- Upaya yang dilakukan untuk mengendalikan diri

Proses pengendalian diri secara langsung mengubah perilaku peserta dengan beberapa cara seperti mengarahkan perilaku dalam mengubah

perilaku dan meolong diri sendiri. Para peserta memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam pengendalian diri setelah mengikuti kegiatan pelatihan. Keberhasilan pelatihan ini sangat didukung oleh semangat dan kesungguhan para peserta selama mengikuti kegiatan.

Dalam pelaksanaan kegiatan ditemui salah seorang peserta memiliki masalah dalam pengendalian diri yang terkait dengan emosi. Ketika siswa menceritakan permasalahan yang dihadapi siswa tersebut terlihat emosional, dimana siswa menangis. Setelah diberikan pemahaman oleh tim kegiatan siswa perlahan mulai mengerti dan belajar untuk menerapkan apa yang didapatkan dari kegiatan pelatihan ini. Kedepannya akan diberikan pendampingan oleh tim bekerjasama dengan guru bimbingan dan konseling.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini mampu meningkatkan pengendalian diri remaja melalui Teknik stabilisasi emosi, sehingga para peserta memiliki kemampuan dalam pengendalian diri melalui teknik pengendalian diri yang sudah dilatih sehingga diharapkan para peserta mampu melaksanakan tugas sebagai seorang pelajar agar memiliki kemampuan akademik yang baik dan kehidupan sosial yang sehat.

Saran yang diberikan adalah agar setelah pelatihan ini apabila peserta mengalami situasi atau emosi yang kurang baik, maka peserta dapat menerapkan teknik stabilisasi emosi seperti yang telah dilatihkan dalam pelatihan ini. Peserta diharapkan dapat membagikan pengetahuan ini kepada orang - orang di sekitar yang membutuhkan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian berterima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Bengkulu yang telah memberikan dukungan finansial terhadap terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fitriyah, Lailatul dan Jauhar, Mohammad. (2014). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Prestasi
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence* (terjemahan). Jakarta: Gramedia
- Ghufron, M.N., dan Risnawati. R. (2011). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Kadden, M. R. (2002). *Cognitive-Behavior Therapy for Substance Dependence: Coping Skill Training*. The Behavioral Health Recovery Management project is an initiative of Fayette Companies, Peoria, IL; Chestnut Health Systems, Bloomington, IL; and the University of Chicago Center for Psychiatric Rehabilitation.
- Monks. (2004). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Nasuha, Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading

- Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang. *Nursing News*, 1(2)
- Nasution, M.L., Wahyuni, S.E., Daulay, W. (2019). *Cognitive Behaviour Therapy*. USU Press
- Nipa, N. (2017). Pengaruh Latihan Relaksasi Napas Dalam terhadap Perubahan Skor Kecemasan Pasien Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialis di Rumah Sakit Pendidikan Universitas Hasanuddin. *Skripsi*. Makassar: Universitas Hasanuddin Makassar
- Nurhayati, Adiputra, I.N, & Adiatmika, I Putu Gede. (2014). The Latihan Deep Breathing Meningkatkan Kapasitas Inspirasi Lebih Besar daripada Diaphragm Breathing Pada Pengendara Motor Mahasiswa Fisioterapi S1 Reguler Di Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, [S.l.], vol. 2, no. 3.
- Rachmawati, Y & Nugraha. A. (2007). *Metode Pengembangan Sosial Emosional*. Penerbit Universitas Terbuka
- Santrock, John W. (2007). *Remaja*. Edisi kesebelas Jilid 1 & 2. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Saarni, Carolyn. (1999). *The Development of Emotional Competence*. New York: The Guilford Press.
- Walgito, B. (2005). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset
- Wylie, Helen. (2021). Dampak COVID-19 terhadap Rendahnya Kesehatan Mental Anak-anak dan Pemuda Hanyalah ‘Puncak Gunung Es’ (terjemahan)-UNICEF. Retrieved Maret 2, 2022. New York : from <https://www.unicef.org/indonesi>  
[a/id/press-releases/dampak-covid-19-terhadap-rendahnya-kesehatan-mental-anak-anak-dan-pemuda-hanyalah](https://www.unicef.org/indonesi/a/id/press-releases/dampak-covid-19-terhadap-rendahnya-kesehatan-mental-anak-anak-dan-pemuda-hanyalah)
- Xiao Ma, Yue, Z., Gong, Z., Zhang, H., Duan, N., Shi, Y., Wei, G., & Li, Y. (2017). Effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. *Frontiers in Psychology*, 8(874), 1-12. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00874