

PENYULUHAN MANAJEMEN EMOSI UNTUK MENCAPAI KEMANDIRIAN EMOSI PADA REMAJA DI DESA BABATAN SAUDAGAR

Rina Oktaviana¹, Neni Marlina²

^{1,2)} Program Studi psikologi, Fakultas Sosial Humaniora , Universitas Bina Darma
e-mail: nenimarlina@gmail.com

Abstrak

Remaja yang berarti tumbuh yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. perkembangan tersebut jika berhasil akan menimbulkan rasa bahagia dan membawa kearah keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya. Akan tetapi jika gagal akan menimbulkan rasa tidak bahagia dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas berikutnya. Seperti ketika remaja belum bisa mencapai kemandirian emosinya maka dapat membuat remaja tersebut tidak berdaya dalam menghadapi situasi penuh tekanan dan konflik, Metode yang digunakan yaitu metode ceramah dengan memberikan penjelasan melalui power point yang berisi tentang materi manajemen emosi. Program kegiatan penyuluhan manajemen emosi maka kegiatan ini efektif dalam upaya mencapai kemandirian emosi pada remaja didesa Babatan Saudagar, hal itu bisa dilihat dari yang awalnya peserta kurang paham setelah pemaparan materi para peserta mampu memahami materi-materi yang telah disampaikan dan dengan adanya penyuluhan ini, peserta mendapatkan gambaran mengenai bagaimana cara mengendalikan emosi yang ada dalam diri melalui manajemen emosi sehingga mereka bisa menerapkan dan berlatih secara langsung nantinya.

Kata kunci: Manajemen Emosi, Penyuluhan, Kemandirian Emosi, Remaja, Desa Babatan Saudagar

Abstract

Adolescence means a broader growth that includes mental, emotional social and physical maturity. this development if successful will cause a sense of happiness and lead to success in carrying out the next tasks. However, if it fails, it will cause unhappiness and difficulty in facing the next tasks. As when adolescents have not been able to achieve emotional independence, it can make them helpless in dealing with stressful and conflict situations, the method used is the lecture method by providing explanations through power points containing emotional management material. The program of emotional management counseling activities, this activity is effective in efforts to achieve emotional independence in adolescents in Babatan Saudagar village, it can be seen from what the participants initially did not understand after the presentation of the material the participants were able to understand the material that had been delivered and with this counseling, participants get an overview of how to control emotions in themselves through emotional management so that they can apply and practice directly later..

Keywords: Emotion Management, Counseling, Emotional Independence, Adolescents, Babatan Saudagar Village

PENDAHULUAN

Desa Babatan Saudagar adalah salah satu Desa dari 25 Desa yang ada di Kecamatan Pemulutan. Luas wilayah Desa Babatan Saudagar berdasarkan Kecamatan dalam angka yang dikeluarkan oleh BPS Kabupaten Ogan Ilir tahun 2022 adalah 4,64 KM Jarak dari desa ke kantor Kecamatan adalah sekitar 7 KM sedangkan jarak dari Desa ke pusat Pemerintah Kabupaten adalah sekitar 38 KM. 2 Berdasarkan data administrasi pemerintahan desa Babatan Saudagar yang ada, maka jumlah kepala keluarga yang tercatat secara administrasi pada tahun 2022 adalah 655 kepala keluarga dengan jumlah remaja yaitu 257 jiwa yang dimana pada masa tersebut banyak terjadi perubahan biologis, psikologis maupun sosial pada remaja.

Remaja berasal dari kata latin adolescent yang berarti tumbuh, istilah adolescent mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Pada masa ini sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak-anak akan tetapi tidak juga termasuk golongan dewasa maupun tua (Ali.M dan Asrori.M, 2016). Masa remaja adalah masa yang berkisar antara usia 12-21 tahun dengan perincian 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun remaja pertengahan, 18-21 tahun masa remaja akhir yang dimana pada masa ini adalah masa

transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Seorang remaja harus mampu menyesuaikan diri dengan adanya tuntutan keterampilan, tanggung jawab dan hubungan sosial yang baru. Dengan kata lain, remaja harus mampu mengembangkan identitas diri dan otonomi yang lebih luas (Monks dkk, 2002).

Menurut (Santrock, 2007) masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional dan pada masa remaja ini sering diakui sebagai periode ketidakstabilan emosi karena merupakan fase yang sensitif terhadap faktor yang mempengaruhi transformasinya menjadi dewasa, dengan begitu maka sangat diharapkan pada masa remaja mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dialami dan dapat menyelesaikan tugas perkembangannya. Tugas-tugas perkembangan remaja berkaitan dengan tuntutan terhadap perubahan yang dialaminya, dimana perubahan tersebut ada hubungannya dengan sikap dan perilaku sebagai persiapan memasuki usia dewasa.

Menurut (Havighurts dalam Siti Rahayu Haditono, 1999) lebih lanjut mengemukakan bahwa tugas-tugas perkembangan remaja adalah: 1) Perkembangan aspek- aspek biologis; 2) Menerima peranan orang dewasa berdasarkan pengaruh kebiasaan masyarakat sendiri; 3) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan/atau orang dewasa yang lain; 4) Mendapatkan pandangan hidup sendiri; 5) Merealisasi suatu identitas sendiri dan dapat mengadakan partisipasi dalam kebudayaan pemuda itu sendiri. Tugas-tugas perkembangan tersebut jika berhasil akan menimbulkan rasa bahagia dan membawa kearah keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya. Akan tetapi jika gagal akan menimbulkan rasa tidak bahagia dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas berikutnya. Seperti ketika remaja belum bisa mencapai kemandirian emosinya maka dapat membuat remaja tersebut tidak berdaya dalam menghadapi situasi penuh tekanan dan konflik, jadi untuk mengolah emosi yang dihadapi maka remaja sangat membutuhkan kemandirian emosi.

Kemandirian emosi ditunjukkan dengan kemampuan mengontrol emosi sendiri dan tidak tergantungnya kebutuhan emosi pada orang tua atau orang dewasa lainnya (Havighurst, 2007) dan senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Steinberg, 2014) kemandirian emosi adalah kemampuan individu untuk tidak bergantung secara emosi terhadap orang lain terutama orang tua atau yang lainnya. Didalam kemandirian emosi terdapat pula kemandirian emosi yang baik dan tidak baik yang dimana ciri-ciri kemandirian emosi yang baik dapat dilihat dari tiga hal yaitu mempunyai keinginan untuk berdiri sendiri, mampu menjaga emosi di depan orangtua, serta mencoba untuk tidak bergantung dengan orangtua namun orangtua masih tetap memberi pengaruh pada anak dan kemandirian emosi biasanya membutuhkan jangka waktu yang panjang dalam pembentukannya yaitu dari masa remaja hingga dewasa muda yang ditandai dengan meningkatnya penolakan yang dilakukan anak remaja terhadap orangtua dan penolakan tersebut bukan semacam membantah akan tetapi karena remaja mulai merasa memiliki pendapat sendiri dalam menghadapi suatu hal. Sedangkan ciri-ciri kemandirian emosi yang tidak baik seperti tidak puas atau konflik dalam diri remaja yang menjadi sumber munculnya emosi negatif dan ketegangan emosi pada remaja.

Kemandirian emosi pada remaja didesa Babatan Saudagar dapat dilihat dari fenomena pertandingan futsal yang dimana pada saat pertandingan antar desa tersebut salah satu suporter memancing keributan sehingga terlibat perkelahian 4 antar suporter yang lain, tidak hanya saat turnamen ketika latihan futsal para remaja sering terjadi konflik akibat selisih paham seperti kesalahan dalam menghitung skor dan selain itu dalam kehidupan sehari-hari dalam menghadapi permasalahan sering mengedepankan emosi mereka seperti ketika tidak senang diajak bercanda maka remaja tersebut akan marah. Dari fenomena diatas maka sangat dibutuhkan kemandirian emosi, kemandirian emosi ini bisa dilakukan dengan salah satu cara yaitu dengan penyuluhan manajemen emosi.

Penyuluhan adalah kegiatan mendidik sesuatu kepada individu ataupun kelompok, memberi pengetahuan, informasi-informasi dan berbagai kemampuan agar dapat membentuk sikap dan perilaku hidup yang seharusnya. Hakekatnya penyuluhan merupakan suatu kegiatan nonformal dalam rangka mengubah masyarakat menuju keadaan yang lebih baik (Notoatmodjo, 2014) senada dengan pendapat (Ilyas dan Putri, 2012) penyuluhan adalah suatu edukasi dalam aspek promotif untuk meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki perilaku sasaran serta dapat menerapkan perilaku yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari. Penyuluhan yang disampaikan untuk mencapai kemandirian emosi pada remaja merupakan upaya terencana dan terarah dalam memberi pemahaman dan penjelasan mengenai manajemen emosi.

Manajemen emosi atau pengendalian emosi merupakan usaha individu untuk mengatur dan menguasai emosinya (Chaplin J. P., 2009) sedangkan menurut (Goleman, 1996) mengemukakan

bahwa manajemen emosi adalah usaha menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, lebih jelasnya manajemen emosi merupakan suatu usaha untuk menahan diri dan mengubah perilaku yang rasional dan dapat diterima oleh masyarakat. Ada 2 jenis manajemen emosi menurut (Ramdhani dan Thiomina, 2009) yaitu manajemen emosi internal dan eksternal. Manajemen emosi internal adalah pengendalian emosi yang berasal dari dalam diri individu tersebut yang dimana individu berperan aktif untuk bisa mengendalikan dirinya sendiri tanpa bantuan orang lain yang berada di sekitarnya, bentuk-bentuk manajemen emosi internal seperti regulasi emosi, berlatih memahami emosi yang ada dalam diri dan berolahraga untuk menstabilkan emosi. Sedangkan manajemen emosi eksternal yaitu pengendalian emosi yang dilakukan dengan bantuan orang lain yang ada di sekitar 5 individu yang emosinya ingin dikendalikan, bentuk-bentuk manajemen emosi eksternal yaitu mengadakan penyuluhan, sosialisasi atau campaign mengenai manajemen emosi dan melakukan konseling tenaga profesional seperti psikolog. Dari kedua jenis manajemen emosi tersebut, maka jenis manajemen emosi yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah jenis manajemen emosi eksternal dimana peran penulis adalah membantu individu untuk mengendalikan emosinya dengan mengadakan penyuluhan manajemen emosi. Pada kegiatan penyuluhan ini penulis menjelaskan mengenai manajemen emosi dengan membahas mengenai bagaimana manajemen emosi yang ada didalam diri, adapun metode atau cara manajemen emosi atau mengendalikan emosi menurut (Goleman, 1995) yaitu : 1) Mampu mengenali emosi yang ada dalam diri, 2) mampu mengendalikan emosi sesuai dengan situasi dan kondisi, 3) mampu menggunakan emosi untuk meningkatkan motivasi diri (bukan malah membuat diri putus asa atau bersikap negatif pada orang lain), 4) mampu mengenali emosi orang lain, dan 5) mampu berintraksi positif dengan orang lain.

Tujuan pengabdian ini diharapkan dengan adanya penyuluhan manajemen emosi ini memberikan edukasi untuk mencapai kemandirian emosi pada remaja di desa babatan saudagar

METODE

Metode yang digunakan yaitu metode ceramah dengan memberikan penjelasan melalui power point yang berisi tentang materi manajemen emosi yang dimana terdiri dari definisi emosi, mengenal jenis-jenis emosi yang ada dalam diri, menjelaskan definisi dari manajemen emosi, dan bagaimana cara mengendalikan emosi yang ada dalam diri. Pemaparan materi tersebut melalui metode ceramah yang dilakukan selama 45 menit, selanjutnya diskusi dan tanya jawab diakhir kegiatan dilakukan selama 15 menit. Setelah dilakukan penyuluhan, untuk mengukur seberapa besar daya serap informasi dan pemahaman peserta tentang materi yang sudah dijelaskan maka dilakukan tahap yang selanjutnya yaitu dengan menggunakan kuisioner. Kuisioner merupakan salah satu metode survey dalam melakukan suatu penelitian yang dipakai untuk mengumpulkan data dari responden, 9 yang mana kuisioner tersebut dilakukan setelah acara/kegiatan selesai dilaksanakan dengan tujuan untuk mengevaluasi dari kegiatan yang sudah dilakukan. Kuisioner ini berisi 10 pertanyaan yang harus dijawab oleh responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat yang sudah dilakukan didesa Babatan Saudagar, kecamatan Pemulutan, kabupaten Ogan Ilir yang dimulai dari tanggal 02 Oktober – 05 November 2023. Hal pertama yang dilakukan yaitu dengan melakukan pengamatan didesa dan kegiatan ini bertujuan 20 untuk mengetahui permasalahan apa yang ada didesa dikarenakan belum mendapatkan permasalahan dan penulis mencoba untuk melakukan observasi pada hari-hari berikutnya sehingga menemukan suatu permasalahan pada remaja salah satunya yaitu pada saat pertandingan futsal terdapat konflik antar suporter dan tidak hanya saat turnamen ketika latihan futsal para remaja didesa Babatan Saudagar juga sering terjadi konflik akibat selisih paham seperti kesalahan dalam menghitung skor dan selain itu dalam kehidupan sehari-hari dalam perkumpulan remaja tersebut menghadapi permasalahan mereka sering mengedepankan emosi seperti ketika tidak senang diajak bercanda maka remaja tersebut akan langsung marah.

Dari pengamatan yang sudah dilakukan, penulis mendapatkan sebuah permasalahan mengenai emosi para remaja dan setelah itu penulis berdiskusi dengan dosen pembimbing mengenai program kerja dan dilanjutkan berdiskusi dengan kepala desa untuk merencanakan sebuah program yang bertujuan untuk meningkatkan kemandirian emosi pada remaja melalui penyuluhan, penyuluhan ini dilakukan 1 hari pada hari sabtu tanggal 25 November 2023 dan dimulai dari pukul 19.30 WIB dan program kerja ini dilakukan dengan beberapa tahapan.

Pada tahap awal kegiatan yang penulis lakukan yaitu tahap observasi dimana pada tahap ini dimulai dari tanggal 04 Oktober - 21 Oktober 2023 dan pada tahap observasi ini membutuhkan waktu yang cukup lama untuk mendapatkan suatu permasalahan yang berkaitan dengan psikologi. Setelah mendapatkan suatu permasalahan selanjutnya penulis mencari referensi untuk dijadikan judul program kerja bentuk referensi yang diambil yaitu referensi dari jurnal, skripsi dan e-book.

Pada tahap kedua selanjutnya penulis melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing keilmuan, selanjutnya penulis berdiskusi dengan kepala desa mengenai program kerja yang akan dijalankan dan penulis menjelaskan bahwa program kerja tersebut memiliki banyak sekali tujuan yang baik seperti memberikan informasi tentang bagaimana cara mengendalikan emosi yang ada dalam diri, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola emosi, dan meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya mengenali emosi yang ada dalam diri. Kemudian penulis berdiskusi dengan rekan-rekan KKNT untuk 21 penyesuaian tanggal dan waktu yang tepat untuk mengadakan penyuluhan lalu mencari referensi mengenai materi-materi yang akan disampaikan.

Tahap ketiga dimulai pada tanggal 14 - 25 November 2023 yaitu membuat banner dan flyer program kerja untuk acara penyuluhan, pada tahap ini awalnya penulis mendesain banner terlebih dahulu dan membutuhkan waktu beberapa hari dan setelah itu penulis langsung melanjutkan dengan membuat flyer penyuluhan, setelah selesai flyer langsung disebar kepada remaja melalui grup whatsapp dan penyebaran flyer ini dilakukan beberapa kali sampai dengan hari penyuluhan untuk mengingatkan para remaja.

Tahap terakhir yaitu penyuluhan yang dilakukan pada tanggal 25 November 2023 pukul 19.30 WIB. Sebelum acara dimulai penulis mempersiapkan acara bersama dengan rekan-rekan KKNT mulai dari memasak untuk acara makan bersama, membersihkan ruangan, memasang banner dan semua keperluan yang dibutuhkan Kegiatan penyuluhan diikuti oleh 11 remaja dengan rentang usia 15-21 tahun. Tema yang disampaikan adalah penyuluhan manajemen emosi pada remaja sebagai upaya untuk mencapai kemandirian emosi pada remaja didesa Babatan Saudagar. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan oleh pembawa acara.

Setelah pembukaan acara selanjutnya adalah kata sambutan dari Ketua Kelompok dan dilanjutkan dengan penyuluhan menggunakan metode ceramah yakni pemaparan materi yang sudah dirangkum dan disiapkan dalam bentuk slide melalui power point. Proses pemaparan materi berlangsung selama kurang lebih 45 menit, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab selama 15 menit. Setelah melakukan sesi tanya jawab antara peserta dan pemateri, kegiatan selanjutnya yang dilakukan ialah pengisian g-form atau kuisioner sebagai bahan evaluasi dari kegiatan yang sudah dilaksanakan. Setelah pengisian g-form dilanjutkan dengan penutup dan foto bersamabersama dan dilanjutkan dengan acara santai (makan bersama).

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan sebagai upaya untuk memberi pemahaman kepada remaja didesa Babatan Saudagar mengenai berapa pentingnya majemen emosi untuk mencapai kemandirian emosi yang ada didalam diri. Dari kegiatan yang sudah dilaksanakan dan memperoleh hasil bahwa rata-rata peserta yang awalnya pada saat sebelum penyampaian materi masih belum mengetahui apa itu manajemen emosi, setelah pemaparan materi para peserta terlihat cukup kondusif dalam menyimak materi yang disampaikan dan juga para peserta mampu memahami materi-materi yang telah disampaikan. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil kuisioner, kemudian dilakukan pula evaluasi kegiatan.

Berdasarkan hasil evaluasi, peserta mengungkapkan bahwa materi telah disampaikan dengan cukup mudah untuk dipahami dan sangat bermanfaat bagi mereka. Dengan adanya penyuluhan ini, peserta mendapatkan gambaran mengenai bagaimana cara mengendalikan emosi yang ada dalam diri melalui 24 manajemen emosi sehingga mereka bisa menerapkan dan berlatih secara langsung nantinya. Hasil dari kegiatan penyuluhan ini juga menjelaskan bahwa kegiatan ini efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja dalam mengendalikan emosi sebagai upaya untuk mencapai kemandirian emosi pada remaja didesa Babatan Saudagar. Dengan ini, besar harapan penulis supaya apa yang telah penulis lakukan melalui program penyuluhan mengenai manajemen emosi dapat bermanfaat dan berguna, sehingga remaja mampu mencapai kemandirian emosi dan dapat memenuhi tugas-tugas perkembangan masa remaja

SIMPULAN

Program kegiatan penyuluhan manajemen emosi maka kegiatan ini efektif dalam upaya mencapai kemandirian emosi pada remaja didesa Babatan Saudagar, hal itu bisa dilihat dari yang awalnya peserta kurang paham setelah pemaparan materi para peserta mampu memahami materi-materi yang

telah disampaikan dan dengan adanya penyuluhan ini, peserta mendapatkan gambaran mengenai bagaimana cara mengendalikan emosi yang ada dalam diri melalui manajemen emosi sehingga mereka bisa menerapkan dan berlatih secara langsung nantinya.

SARAN

Diharapkan untuk sering diberikan penyuluhan kepada remaja di desa babatan saudagar tentang manajemen emosi untuk agar supaya remaja mampu mengelolah emosinya dengan mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada warga desa babatan suadagar yang telah menerima penulis beserta rekan dalam melaksanakan pengabdian kepada Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Z., & Afiatin, T. (2009). Pelatihan manajemen emosi sebagai program pemulihan depresi pada remaja korban gempa bumi. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 1(1), 107-124.
- Siahaan, T. S. P. (2022). Manajemen emosi sebagai bentuk upaya promosi kesehatan jiwa pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kasih (JPMK)*, 3(2), 1-6.
- Hayati, R., & Indra, S. (2018). Hubungan marah dengan perilaku agresif pada remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(1), 67-74.
- Siregar, J., & Murniarti, E. (2021). Manajemen Kecerdasan Emosi Guru Mengatasi Kenakalan Remaja. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 14(2), 100-109.
- Ekanantari, A. N., Rosmawati, R., & Umari, T. Pengembangan Materi Manajemen Emosi Siswa Sma/ sederajat (Doctoral dissertation, Riau University).
- Natalia, C., & Lestari, M. D. (2015). Hubungan antara kelekatan aman pada orang tua dengan kematangan emosi remaja akhir di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 78-88.
- Suzanna, E., Junita, N., & Syahrial, S. (2023). Manajemen Emosi Pada Remaja Dalam Mencegah Perilaku Bullying Di Pondok Pesantren Al-Muslimun Lhoksukon. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 2(2).
- Paramitasari, R. (2012). Hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan memaafkan pada remaja akhir (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Erik, E., & Muzdalifah, F. (2013). PELATIHAN MANAJEMEN EMOSI DAN KECENDERUNGAN SIMTOM DEPRESI PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 2(1), 8-14.
- Pratisti, W. D. (2012). Peran kehidupan emosional Ibu, Budaya dan Karakteristik Remaja Pada Regulasi Emosi Remaja.