

Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat

18 Mei 2024, Hal. 687-692

e-ISSN: 2686-2964

Pelatihan gangguan emosi dan perilaku pada siswa smkn 4 yogyakarta

Annisa¹, Windy Aristiani², Widea Rossi³, Rachma Greta Perdana⁴, Irma Irgiani⁵, Devina Nasywa⁶, Nashifa Salwa⁷, Widya Aryana⁸, Pramestika Tri Fionandari⁹

Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Ringroad Selatan, Kragilan, Tamanan, Kec. Banguntapan, Kabupaten Bantul, 55191, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}

Email: annisa@med.uad.ac.id

ABSTRAK

Gangguan emosi dan perilaku merupakan permasalahan psikiatri yang sering terjadi pada siswa usia sekolah. Gangguan emosi dan perilaku sulit dikenali oleh diri sendiri maupun lingkungan karena kurangnya pengetahuan dan sering dianggap sebagai suatu responemosional yang lazim yang bukan merupakan permasalahan kesehatan. Kurangnya pengetahuan dan pendampingan terhadap perubahan perilaku dapat menyebabkan penyimpangan sosial pada remaja. Upaya pencegahan gangguan emosi dan perilaku remaja dapat dilakukan dengan pengenalan perkembangan emosi, perilaku, dan sosial. Tujuan pengabdian ini adalah untuk membantu mengenali dan menghadapi segala perubahan emosi pada setiap tahapan perkembangan dengan bijaksana untuk meningkatkan kesadaran diri dalam menghadapi permasalahan yang terjadi. Metode yang dilakukan adalah dengan melakukan penyuluhan mengenai gangguan emosi, cara mengekspresikan dan mengelola emosi. Pelatihan mendengar aktif secara *roleplay* juga dilakukan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi teman sebayanya. Dasi hasil kegiatan yang diikuti oleh 100 peserta didapatkan adanya peningkatan pemahaman siswa (60%) mengenai perubahan emosi pada remaja yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan dari rerata nilai pretes (88,48) dan rerata postes kegiatan (92,42). Kegiatan ini diharapkan dapat membekali siswa dalam mengenali perubahan emosi, mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat, dan mengoptimalkan potensi diri untuk manajemen emosi yang baik.

Kata kunci : emosi; gangguan; perilaku; remaja

ABSTRACT

Emotional and behavioral disorders are psychiatric problems that often occur in school-aged. Emotional and behavioral disorders are difficult to recognize due to a lack of knowledge about these disorders and are often considered a normal emotional response. It can cause health and social problem. Prevention of emotional and behavioral disorders in adolescents can be carried out by introducing emotional, behavioral and social development. The aim of this program is to help recognize and deal with all emotional changes at each stage of development wisely, to increase self-awareness in dealing with problems that may occur. The method is carried out by counseling and training regarding emotional disorders, how to express and emotional management. Active listening training is also carried out to improve students'

abilities in dealing with problems faced by their peers. The activity was attended by 100 participants and was found that there was an increase in students' understanding (60%) regarding emotional changes in adolescents as indicated by an increase in the average pre-test score (88.48) to the average post-test score (92.42). This activity is expected improve students to recognize emotional changes, express emotions in the right way, and optimize their potential for emotional management.

Keywords : : *emotion; disorders; behavior; teenager*

PENDAHULUAN

Beberapa penyimpangan sosial pada usia remaja sering dijumpai di beberapa daerah di Indonesia dan cenderung mengalami peningkatan.¹³ Remaja merupakan usia yang rentan karena adanya perubahan fisiologis dan psikologis. Pada masa ini remaja akan mulai membangun otoritas diri, mencari kebebasan, mengagumi orang lain dan ingin dikagumi. Hal tersebut terkadang menimbulkan konflik pada diri sendiri, keluarga dan lingkungan.⁵ Perubahan emosi yang muncul harus dipahami, diekspresikan dan dikelola dengan baik karena dapat memengaruhi suasana hati, pola pikir dan perilaku seseorang. Jika tidak dikelola dengan baik, keadaan tersebut dapat menyebabkan gangguan emosi yang dampak pada kualitas hidup sebagai individu, masyarakat dan kemampuan hubungan sosial.

Penyebab gangguan emosi dapat beragam, termasuk faktor genetik, lingkungan, peristiwa traumatis, ketidakseimbangan kimia otak, dan stres kronis. Faktor-faktor tersebut seringkali berkontribusi pada perkembangan gangguan emosi dan perilaku. Gejala yang muncul dapat bervariasi tergantung pada jenis gangguan. Gejala umum meliputi perubahan suasana hati, kecemasan yang berlebihan, isolasi sosial, perubahan tidur dan nafsu makan, perasaan putus asa, serta pikiran yang berlebihan.⁴

Saat ini pengetahuan mengenai gejala gangguan emosi dan perilaku sering tidak dipahami karena dianggap suatu respon emosional yang sering dijumpai, terutama pada masa pubertas-dewasa muda. Beberapa penelitian menunjukkan rendahnya kemampuan pengelolaan emosi pada usia remaja dapat meningkatkan penyimpangan sosial. Beberapa kasus ditemukan pada siswa SMKN 4 Yogyakarta, namun kegiatan peningkatan kapasitas kompetensi emosi jarang dilakukan karena minimnya sumber daya. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk pengenalan dini, dukungan psikospiritual, dan pendampingan untuk lebih mengenali dan mencegah penyimpangan sosial akibat gangguan perilaku dan emosi pada remaja.

METODE

Pada tahap persiapan, dilakukan adanya penilaian awal dengan metode wawancara. Identifikasi permasalahan kemudian dilanjutkan dengan penyusunan metode pendekatan yang sesuai dengan permasalahan. Kegiatan dilakukan dalam bentuk penyuluhan mengenai pengenalan emosi dan perilaku, cara mengekspresikan dan pengelolaannya. Kegiatan dilakukan terhadap siswa/siswi SMKN 4 Yogyakarta. Dalam sesi yang berbeda, kegiatan disertai dengan pelatihan mendengar aktif melalui *role play* yang bertujuan untuk memahami apa yang dirasakan oleh para remaja yang membutuhkan pendampingan. Kegiatan tersebut dihadiri oleh 100 siswa/i, mahasiswa PKL dan Guru bimbingan konseling SMKN 4 Yogyakarta. Kegiatan diawali dengan pretes yang telah disiapkan oleh narasumber, kegiatan penyuluhan dan pelatihan, dan diakhiri dengan postes. Keberhasilan kegiatan diukur dengan metode pre-postes. Evaluasi kegiatan akan dilanjutkan dengan adanya pembentukan konselor sebaya oleh mitra.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Kegiatan yang dilakukan adalah Penyuluhan Pengenalan Emosi dan Perilaku, cara mengekspresikan dan pengelolaannya yang disertai dengan pelatihan mendengar aktif. Narasumber akan menyampaikan pengetahuan melalui materi yang diberikan dan diskusi dengan peserta. Pada kegiatan mendengar aktif, siswa akan mencoba menjadi pendengar aktif atas keluhan yang disampaikan oleh temannya dengan dipandu oleh narasumber. (gambar 1) Kegiatan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai emosi dan pengelolaannya serta meningkatkan kemampuan mendengar aktif untuk memahami apa yang dirasakan oleh para remaja.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan dan *role play* mendengar aktif

Peningkatan pemahaman peserta terhadap kegiatan diukur dengan pretes-postes yang terdiri dari 10 pertanyaan. Dari pretes yang telah dijawab dapat diketahui bahwa siswa masih kurang dalam memahami bagaimana melakukan manajemen emosi yang baik serta metode mendengar aktif (tabel 1).

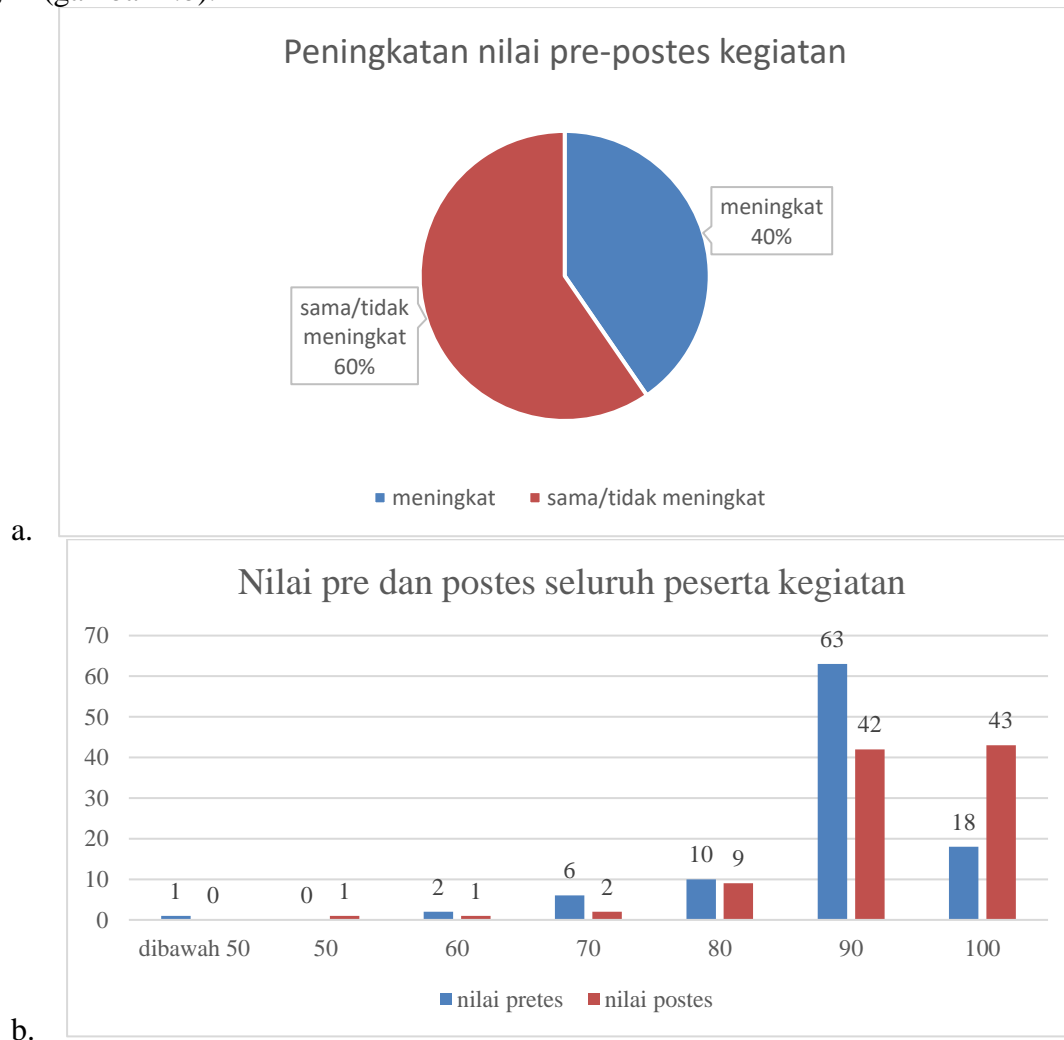
Tabel 1. Hasil pretes dan Postes Kegiatan

No	Bahasan	Pretes	Postes
1.	Definisi Emosi	9.89	10
2.	Faktor yang dapat memengaruhi emosi	10	10
3.	Pengelolaan emosi	9.39	9.39
4.	Manfaat pengelolaan emosi	9.69	9.89
5.	Dampak pengelolaan emosi terhadap kehidupan sosial	9.69	9.69
6.	Keuntungan kemampuan mengelola emosi	9.59	9.59
7.	Hal dasar dalam pengelolaan emosi	9.49	9.79
8.	Tujuan mendengar aktif	8.98	9.09
9.	Prinsip mendengar aktif	8.88	9.19

10 Teknik mendengar aktif
Rerata nilai

2.82 5.75
88.48 92.42

Pemahaman siswa mengenai emosi remaja dan mendengar aktif meningkat. Terdapat 40% peserta (gambar 2.a) yang mengalami peningkatan pemahaman yang ditunjukkan dengan peningkatan nilai postes. Rerata nilai postes untuk seluruh peserta meningkat dari 88,48 menjadi 92,42 (gambar 2.b).



Gambar 2. a. Peningkatan nilai pre-postes. b. Perbandingan nilai pre-postes kegiatan.

Kurangnya pemahaman mengenai pengelolaan emosi serupa dengan studi yang dilakukan oleh Geriadi (2017) di salah satu SMA di Salatiga, serta penelitian Yuniar dan Darmawati (2017) di salah satu SMA di Bandung menunjukkan bahwa pengelolaan emosi pada siswa tergolong rendah. Kemampuan pengelolaan emosi merupakan salah satu kompetensi emosi yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu keluarga, fungsi dalam keluarga, lingkungan, *self compassion* dan resiliensi.⁹ Adanya perubahan fisiologis dan psikologis pada remaja dapat memengaruhi kemampuan pengelolaan emosi pada remaja.⁵

Mendengar aktif merupakan salah satu bentuk komunikasi interpersonal yang sangat penting. Adanya komunikasi yang efektif dapat membangun kepercayaan, meningkatkan kemampuan remaja dalam memahami diri dan permasalahan yang dialami melalui hal yang positif untuk menyusun solusi.² Rerata nilai pretes maupun postes peserta dalam bahasan mendengar aktif merupakan nilai yang terendah meskipun terdapat peningkatan pemahaman peserta setelah kegiatan *roleplay* dilakukan. Hal tersebut dapat dipahami karena kemampuan

mendengar aktif bukan sesuatu mudah dilakukan dan harus dilakukan dalam beberapa pelatihan yang dilakukan secara bertahap.¹¹

Kegiatan PKM ini memiliki potensi di tengah meningkatnya masalah penyimpangan perilaku pada remaja seperti perilaku melukai diri sendiri/*self harm*, seks bebas, konsumsi minuman keras dan penggunaan obat-obatan terlarang, kekerasan dan tawuran. Kegiatan ini sangat disambut baik oleh mitra karena banyaknya persoalan yang terjadi pada siswa/i SMKN 4 Yogyakarta namun kegiatan peningkatan pengetahuan dirasa kurang karena keterbatasan sumber daya.

SIMPULAN

Remaja merupakan usia yang rentan terhadap perubahan arus informasi yang begitu cepat dan tekanan yang semakin meningkat. Hal tersebut menyebabkan peningkatan kerentanan gangguan emosi pada usia remaja yang dapat meningkatkan kejadian penyimpangan perilaku. Kurangnya pendampingan, peningkatan pengetahuan dan kemampuan mengelola emosi yang baik semakin membuat remaja semakin merasa terpuruk. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan dapat meningkatkan pemahaman remaja mengenai pengelolaan emosi yang baik dan menciptakan lingkungan yang peduli dapat memberikan ruang bagi mereka untuk berbicara dan merasa didengar, sehingga diharapkan dapat membantu mengurangi tingkat *self-harm* maupun permasalahan yang lain dan memperkuat koneksi emosional yang penting dalam pembentukan identitas remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami ucapkan terima kasih atas terselenggaranya kegiatan pengabdian ini oleh pendanaan dari hibah LPPM UAD. Ucapan terima kasih kami haturkan pada SMKN 4 Yogyakarta sebagai mitra kegiatan pengabdian dan pihak-pihak yang berkontribusi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Berk LE. *Development Through The Lifespan: Dari Prenatal Sampai Remaja (Transisi Menjelang Dewasa)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2012
2. Fabianus F. Mendengarkan Sebagai Model Komunikasi Untuk Memahami Remaja. *Jurnal Psikologi Psibernetika*. 2016; Vol.9;No.2
3. Geriadi M. Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perasaan Putus Cinta pada Remaja Kelas 3 di SMA 3 Salatiga. Skripsi. Salatiga: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. 2017
4. Gruber J, Villanueva C, Burr E, Purcell JR, Karoly H. (2019). Understanding and Taking Stock of Positive Emotion Disturbance. *Soc Personal Psychol Compass*. 2020 Jan;14(1):e12515. doi: 10.1111/spc3.12515. Epub 2019 Dec 11. PMID: 37636238; PMCID: PMC10456988.
5. Hanum H., Hirmaningsih. Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*; 2019; Vol 15; No. 2
6. Perrotta G, Fabiano. Behavioural disorders in children and adolescents: Definition, clinical contexts, neurobiological profiles and clinical treatments. *Open J Pediatr Child Health* 6(1): 2021; 005-015. DOI: 10.17352/ojpc.000030
7. Maxwell E, Adaugo O. Influence of Emotional Behavioural Disorder on Academic Performance of Junior Secondary School Students in Rivers State. *Inno. Psychology & Social Development* 2019; 7(2): 114-121
8. National Council for Special Education. *The Education of Students with Challenging Behaviour arising from Severe Emotional Disturbance/ Behavioural Disorders*.ncse. 2012

9. Novie W, Siti S. Kompetensi emosi pada remaja. *Psychological Journal: Science and Practice*. 2021; 1. 16-22. 10.22219/pjsp.v1i1.15828.
10. Ogundele M. O. Behavioural and emotional disorders in childhood: A brief overview for paediatricians. *World journal of clinical pediatrics*, 2018; 7(1), 9–26. <https://doi.org/10.5409/wjcp.v7.i1.9>
11. Siti A. Pentingnya mengembangkan ketrampilan mendengarkan efektif dalam konseling. *J.Edu.IIECT*; 2018; Volume 4 Nomor 2, November 2018, Hlm 108-114
12. Sri Idaiani dan Edduar IR. "Sistem Kesehatan Jiwa di Indonesia: Tantangan untuk Memenuhi Kebutuhan," *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, pp. 2018; 70-80.
13. Syahril M., Kaimudin, Mhd. Perilaku Penyimpangan Sosial Pada Kalangan Remaja Kelurahan Akehuda Kota Ternate Utara. *Jurnal Geocivic*. 2.2019; 10.33387/geocivic.v2i2.1472.
14. Wahab N, Othman M, Muhammad N. Emotional Disorders and Effects on Student Behavior. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* . 2017; Vol. 7, No. 8
15. Yuniar, D., & Darmawati, I. Dukungan Keluarga Berhubungan dengan Kecerdasan Emosional Remaja. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 2017; 3(1),. 9-17.