CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://journal.ilininstitute.com/index.php/caradde
Volume 7 | Nomor 3 | April |2025
e-ISSN: 2621-7910 dan p-ISSN: 2621-7961
DOI: https://doi.org/10.31960/caradde.v7i3.2740

Pelatihan Manajemen Emosi Bagi Remaja dalam Mencegah Perilaku Agresif

Winggo Romadhana[1], Suroso[2]

Kata Kunci:
Pelatihan;
Manajemen Emosi;
Perilaku Agresif

Keywords :
Training;
Emotional Management;
Agresive Behavior.

Corespondensi Author
[1]Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Alamat: Jl. Semolowaru No.45, Menur Pumpungan, Kec. Sukolilo, Surabaya, Jawa Timur 60118
Email: akademikaproject10@gmail.com

Article History
Received: 15-11-2024;
Reviewed: 20-12-2024;
Accepted: 01-02-2025;
Available Online: 20-02-2025;
Published: 04-04-2025.

Abstrak. Tujuan dari pengabdian yang dilakukan di SMK Triyasa Surabaya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan manajemen emosi dan menurunkan perilaku agresif siswa. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan mitra SMK Tirtayasa Surabaya. Subjek penelitian adalah siswa SMK Tirtayasa yang teridentifikasi memiliki kecenderungan perilaku agresif, yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui observasi langsung selama pelatihan, wawancara terstruktur dengan siswa dan guru, serta kuesioner penilaian diri siswa mengenai pengendalian emosi dan frekuensi perilaku agresif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen emosi dapat menjadi alat yang efektif dalam mengurangi perilaku agresif di lingkungan sekolah. Penurunan agresivitas dan peningkatan keterampilan pengelolaan emosi yang signifikan pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa program pelatihan pengelolaan emosi dapat digunakan sebagai salah satu strategi pencegahan yang efektif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan positif.

Abstract. The purpose of the community service carried out at SMK Triyasa Surabaya aims to improve emotional management skills and reduce aggressive behavior in students. This community service activity was carried out with SMK Tirtayasa Surabaya partners. The subjects of the study were SMK Triyasa students who were identified as having a tendency towards aggressive behavior, selected through purposive sampling techniques. Data were collected through direct observation during training, structured interviews with students and teachers, and student self-assessment questionnaires regarding emotional control and frequency of aggressive behavior. The results of this study indicate that emotional management training can be an effective tool in reducing aggressive behavior in the school environment. The significant decrease in aggressiveness and increase in emotional management skills in the experimental group indicate that the emotional management training program can be used as an effective prevention strategy in creating a safe and positive school environment.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License. @2025 by Author

PENDAHULUAN

Perilaku agresif di kalangan remaja merupakan salah satu permasalahan serius dalam dunia pendidikan di Indonesia yang membutuhkan perhatian khusus. Di berbagai sekolah, termasuk di SMK Triyasa Surabaya, perilaku agresif remaja sering muncul dalam bentuk perilaku bullying, perkelahian antar siswa, hingga tindakan vandalisme. Berdasarkan data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2023 tercatat bahwa kasus *bullying* di sekolah meningkat sebesar 15% dibandingkan tahun sebelumnya, dengan sebagian besar pelaku dan korban adalah siswa usia remaja (Kanda & Rosulliya, 2024). Temuan ini mencerminkan bahwa agresivitas dalam lingkungan sekolah masih menjadi tantangan yang belum tertangani secara optimal, di mana hal ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental korban, tetapi juga menciptakan iklim pendidikan yang tidak kondusif bagi siswa lainnya. Di SMK Triyasa Surabaya sendiri, laporan dari guru bimbingan konseling menunjukkan bahwa dalam semester terakhir, ada lebih dari sepuluh kasus konflik fisik dan verbal yang didorong oleh ketidakmampuan siswa dalam mengelola emosi. Fenomena ini menegaskan pentingnya intervensi yang terarah untuk membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosional mereka sebagai upaya preventif dalam mengurangi tindakan agresif.

Fenomena perilaku agresif di kalangan remaja kerap kali diakibatkan oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri maupun lingkungan eksternal (Latifah, 2023). Secara internal, remaja menghadapi berbagai tantangan psikologis, termasuk tekanan akademik, perubahan hormonal, dan konflik identitas yang seringkali memicu emosi negatif seperti marah, frustrasi, dan stres (Anindita & Situmorang, 2024; Pandri & Netrawati, 2022). Menurut penelitian oleh Bucur et al., (2020) masa remaja adalah fase perkembangan yang ditandai oleh fluktuasi emosional tinggi, di mana individu sering kali mengalami kesulitan dalam mengatur respons emosional mereka terhadap situasi yang menekan. Dalam konteks ini, banyak remaja yang belum memiliki keterampilan yang memadai untuk mengelola emosi mereka, sehingga cenderung bereaksi secara impulsif dan agresif ketika menghadapi konflik. Kondisi ini diperburuk oleh pengaruh lingkungan sosial, di mana interaksi dengan teman sebaya, tekanan dari kelompok sosial, dan budaya kekerasan dalam media juga berkontribusi dalam membentuk respons agresif remaja (Purnawan & Situmurang, 2021). Fenomena ini menimbulkan pertanyaan mengenai bagaimana cara yang efektif untuk membantu remaja mengelola emosi mereka dan mengurangi perilaku agresif di lingkungan sekolah.

Meskipun telah ada berbagai program dan kebijakan yang ditujukan untuk menekan perilaku agresif di sekolah, sebagian besar program ini masih bersifat general dan belum secara spesifik menargetkan pengelolaan emosi sebagai salah satu solusi preventif. Belum banyak penelitian yang secara khusus berfokus pada pelatihan manajemen emosi bagi remaja untuk mencegah perilaku agresif di sekolah. Sebagian besar penelitian yang ada cenderung lebih menekankan pada pengaruh faktor eksternal, seperti peran guru, keluarga, dan lingkungan sosial dalam mengurangi agresivitas remaja (Anindita & Situmorang, 2024; Ibrahim et al., 2024; Intan, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Syahputra et al., (2023) lebih menyoroti pentingnya peran keluarga dalam membentuk perilaku remaja, namun kurang membahas aspek manajemen emosi sebagai strategi internal yang dapat diajarkan dan dilatih kepada siswa secara langsung. Sementara itu, penelitian oleh Berkowitz (1993) dalam teori agresi menunjukkan bahwa emosi negatif yang tidak dikelola dengan baik, seperti kemarahan atau frustrasi, cenderung memicu perilaku agresif. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki potensi besar sebagai salah satu solusi yang perlu dijajaki lebih lanjut untuk menekan agresivitas pada remaja, khususnya di lingkungan sekolah.

Perilaku agresif yang tidak diatasi sejak dini dapat berkembang menjadi masalah yang lebih serius di masa depan, seperti keterlibatan dalam tindakan kriminal, kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat, dan masalah psikologis lainnya (Saputra et al., 2021; Wettstein et al., 2023).

Dalam konteks ini, pelatihan manajemen emosi menjadi penting karena memberikan keterampilan yang dibutuhkan remaja untuk mengelola respons emosional mereka secara sehat dan konstruktif. Dengan mengajarkan siswa cara-cara yang efektif untuk mengendalikan emosi, mereka tidak hanya mampu meredam keinginan untuk bertindak agresif, tetapi juga belajar untuk menyelesaikan konflik secara damai dan produktif. Penelitian ini tidak hanya akan memberikan kontribusi teoritis dalam bidang psikologi pendidikan, tetapi juga memberikan implikasi praktis bagi sekolah dalam mengembangkan program pembinaan siswa yang lebih komprehensif dan berfokus pada pengembangan keterampilan regulasi emosi.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pelatihan manajemen emosi efektif dalam menekan perilaku bermasalah pada remaja. Studi oleh Arif & Sarfika (2021) menemukan bahwa program regulasi emosi di sekolah secara signifikan meningkatkan keterampilan sosial siswa dan mengurangi perilaku agresif. Demikian pula, penelitian yang dilakukan oleh Agbaria (2020) menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada pengelolaan emosi dapat membantu siswa menghadapi tekanan sosial dan akademik dengan cara yang lebih adaptif. Kedua penelitian ini menekankan bahwa keterampilan regulasi emosi adalah salah satu faktor kunci dalam pembentukan karakter remaja yang lebih matang dan bertanggung jawab. Dalam konteks SMK Triyasa Surabaya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi nyata dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan kondusif dengan menurunkan tingkat perilaku agresif melalui pelatihan manajemen emosi.

Penelitian ini berfokus pada penerapan pelatihan manajemen emosi yang mencakup berbagai teknik seperti identifikasi emosi, kontrol impuls, teknik relaksasi, dan pengalihan energi negatif. Pelatihan ini dirancang untuk membantu siswa mengenali emosi mereka, memahami bagaimana emosi tersebut memengaruhi perilaku mereka, dan memilih strategi yang tepat untuk mengelola emosi yang muncul dalam situasi sulit. Penggunaan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dan meditasi bertujuan untuk membantu siswa menenangkan diri ketika mereka mulai merasa marah atau frustrasi, sementara teknik pengalihan energi negatif memungkinkan mereka untuk menyalurkan emosi yang kuat ke dalam aktivitas yang lebih positif dan produktif. Pendekatan ini sesuai dengan teori regulasi emosi yang diajukan oleh Gross (1998) yang menyatakan bahwa individu yang mampu mengidentifikasi dan mengelola emosinya cenderung lebih mampu menghadapi situasi stres tanpa harus bereaksi secara agresif.

Dari paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan manajemen emosi merupakan strategi yang relevan dan mendesak dalam menanggulangi perilaku agresif pada remaja di sekolah. Program ini tidak hanya menawarkan solusi jangka pendek dalam mengurangi agresivitas, tetapi juga berperan penting dalam membentuk karakter remaja yang lebih matang, bertanggung jawab, dan mampu menghadapi tantangan sosial dengan cara yang sehat. Urgensi penelitian ini semakin diperkuat oleh tingginya tingkat kasus agresi di kalangan remaja serta masih minimnya intervensi yang menargetkan pengembangan keterampilan regulasi emosi secara langsung di sekolah.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan mitra SMK Tirtayasa Surabaya. Subjek penelitian adalah siswa SMK Tirtayasa yang teridentifikasi memiliki kecenderungan perilaku agresif, yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap, mulai dari persiapan materi pelatihan, sosialisasi ke pihak sekolah, hingga pelaksanaan pelatihan dalam bentuk sesi mingguan selama 4 minggu. Setiap sesi terdiri dari pemberian materi, latihan praktik seperti role-playing dan diskusi kelompok serta refleksi. Terdapat 4 sesi dalam penelitian ini yaitu:

1. Sesi 1: Pengenalan Manajemen Emosi dan Kesadaran Diri
2. Sesi 2: Mengelola Emosi dengan Teknik Relaksasi
3. Sesi 3: Teknik Mengelola Emosi Negatif dan Pengendalian Impuls
4. Sesi 4: Pengalihan Emosi dan Resolusi Konflik

Data dikumpulkan melalui observasi langsung selama pelatihan, wawancara terstruktur dengan siswa dan guru, serta

kuesioner penilaian diri siswa mengenai pengendalian emosi dan frekuensi perilaku agresif. Analisis data dilakukan secara tematik untuk mengidentifikasi pola perubahan perilaku dan peningkatan keterampilan manajemen emosi pada siswa. Hasil penelitian ini diukur berdasarkan indikator penurunan perilaku agresif dan peningkatan pengelolaan emosi yang didukung oleh umpan balik dari siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan ini terdiri dari 4 sesi, yaitu:

1. Sesi 1: Pengenalan Manajemen Emosi dan Kesadaran Diri

Pada sesi pertama, peserta pelatihan diperkenalkan dengan konsep manajemen emosi dan pentingnya kesadaran diri dalam pengendalian emosi sehari-hari. Melalui kegiatan diskusi dan ice-breaking, peserta merasa lebih nyaman dan terbuka untuk berbagi pengalaman pribadi mengenai emosi yang sering mereka alami. Pada sesi ini, sebelum masuk materi maka terlebih dahulu dilakukan penyebaran kuesioner manajemen emosi dan perilaku agresif untuk mengukur keadaan awal peserta pelatihan terkait manajemen emosi dan perilaku agresif mereka. Hasil dari penyebaran kuesioner diperoleh bahwa skor rata-rata peserta yakni sebesar 44,7 untuk manajemen emosi dan 58,68 untuk perilaku agresif. Adapun nilai maksimal yang dapat diperoleh peserta yaitu 75.

Selanjutnya, setelah pretest dilaksanakan maka penyampaian materi dapat dilaksanakan. Di awal sesi materi, beberapa peserta mengakui bahwa mereka sering mengalami emosi seperti marah dan frustrasi, namun belum memahami cara mengidentifikasinya secara spesifik. Latihan "Diari Emosi" membantu peserta untuk mencatat pengalaman emosional mereka dan mengenali respons diri terhadap situasi tertentu. Dari kegiatan ini, diketahui bahwa banyak siswa merasa tertekan dalam situasi tertentu, seperti menghadapi tekanan akademik atau konflik dengan teman. Berdasarkan umpan balik peserta, sesi ini memberikan wawasan yang sangat berarti dalam membantu mereka lebih mengenal emosi masing-masing dan bagaimana emosi tersebut mempengaruhi tindakan sehari-hari.

2. Sesi 2: Mengelola Emosi dengan Teknik Relaksasi

Pada sesi kedua, peserta diperkenalkan pada teknik-teknik relaksasi dasar, khususnya teknik pernapasan dalam dan relaksasi otot progresif. Sebagian besar peserta merasa teknik ini membantu mereka meredakan ketegangan fisik saat mengalami emosi negatif. Ketika diajak mempraktikkan teknik pernapasan dalam, peserta melaporkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan rileks. Teknik relaksasi otot progresif juga diterima dengan baik, di mana banyak peserta menyatakan bahwa mereka merasa lebih tenang setelah mengikuti latihan ini. Para siswa mencatat bahwa teknik ini cukup mudah dilakukan dan dapat diterapkan di mana saja, terutama saat mereka merasa marah atau frustrasi. Evaluasi akhir sesi menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasa teknik-teknik ini dapat membantu mereka menghadapi emosi negatif dengan lebih baik tanpa harus bereaksi secara impulsif.

3. Sesi 3: Teknik Mengelola Emosi Negatif dan Pengendalian Impuls

Sesi ketiga berfokus pada pengendalian impuls dan teknik STOP (*Stop, Take a Breath, Observe, Proceed*) sebagai metode dalam menghadapi situasi yang memicu emosi negatif. Selama diskusi, peserta mengungkapkan bahwa reaksi impulsif sering kali menyebabkan mereka terlibat dalam konflik dengan teman atau guru. Dalam latihan role play, peserta mencoba menggunakan teknik STOP dalam skenario-skenario konflik. Mereka diajak untuk berhenti sejenak, menghela napas, dan mengamati situasi sebelum merespons. Hasil dari latihan ini sangat positif, di mana banyak peserta merasa bahwa mereka memiliki kontrol yang lebih baik atas reaksi mereka. Sesi ini juga membuka kesadaran peserta mengenai pentingnya pengendalian impuls untuk mencegah konflik yang tidak perlu. Pada akhir sesi, beberapa peserta menyatakan bahwa mereka mulai memahami pentingnya mengendalikan diri sebelum bereaksi terhadap situasi yang memicu emosi.

4. Sesi 4: Pengalihan Emosi dan Resolusi Konflik

Sesi terakhir menekankan pada teknik pengalihan emosi dan keterampilan resolusi konflik. Para peserta diajak mencoba berbagai metode pengalihan emosi, seperti menulis di jurnal atau berbicara dengan teman, sebagai alternatif untuk menyalurkan emosi secara positif. Selain itu, diskusi tentang dasar-dasar resolusi konflik dan komunikasi asertif memberikan wawasan baru bagi peserta tentang cara menghadapi konflik tanpa agresi. Dalam simulasi penyelesaian konflik, peserta berlatih menggunakan teknik komunikasi yang asertif, seperti mendengarkan dengan empati dan menyampaikan pendapat tanpa menyinggung perasaan lawan bicara. Hasilnya sangat positif, di mana banyak peserta merasa lebih percaya diri dalam menghadapi konflik setelah mencoba teknik-teknik tersebut. Sesi ini diakhiri dengan refleksi, di mana peserta memberikan umpan balik tentang keseluruhan pelatihan. Sebagian besar peserta merasa bahwa pelatihan ini telah memberikan mereka keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Peserta melaksanakan post test untuk mengukur keadaan akhir manajemen emosi dan perilaku agresif mereka setelah mengikut serangkaian pelatihan manajemen emosi. Adapun hasil skor post test yang diperoleh yaitu rata-rata sebesar 61,6 untuk manajemen emosi dan 44,07 untuk perilaku agresif.

Program "Pelatihan Manajemen Emosi bagi Remaja dalam Mencegah Perilaku Agresif di SMK Triyasa Surabaya" menunjukkan hasil positif dalam membantu siswa mengelola emosi dan menurunkan kecenderungan perilaku agresif. Berdasarkan analisis data kuesioner, wawancara, dan observasi, terlihat adanya penurunan signifikan dalam perilaku agresif siswa setelah pelatihan. Siswa yang sebelumnya menunjukkan sikap impulsif dan cepat marah di lingkungan sekolah mulai menampilkan peningkatan dalam kemampuan pengendalian diri. Hal ini terlihat dari hasil kuesioner penilaian diri, yang menunjukkan penurunan skor pada aspek agresivitas, serta peningkatan skor pada aspek regulasi emosi.

Rata-rata siswa mengalami penurunan sebesar 14,61 dalam kecenderungan bertindak agresif dan peningkatan kemampuan regulasi emosi sebesar 16,9, mencakup pengendalian impuls dan kemampuan menyadari serta mengelola perasaan sebelum bertindak. Hasil ini sesuai dengan teori regulasi emosi yang menyatakan bahwa kemampuan untuk mengelola emosi dapat mengurangi perilaku impulsif dan agresif, seperti yang dijelaskan oleh Gross (1998) bahwa pengelolaan emosi merupakan keterampilan yang memengaruhi cara individu merespons stimulus emosional secara konstruktif daripada destruktif.

Tabel 1. Hasil penyebaran kuesioner

Kuesioner	Skor Pre Test	Skor Post Test
Manajemen Emosi	44,7	61,6
Perilaku Agresif	58,68	44,07

Penelitian terdahulu mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa pelatihan pengelolaan emosi dapat mengurangi perilaku agresif pada remaja. Studi oleh (Gading et al., 2017) menunjukkan bahwa remaja yang dilatih untuk mengenali dan mengelola emosi cenderung lebih mampu mengontrol impuls mereka dan menghindari reaksi yang merugikan. Dalam konteks ini, pelatihan yang dilakukan di SMK Triyasa membantu siswa untuk mengidentifikasi perasaan marah atau frustrasi dan menggunakan teknik pengelolaan emosi seperti pernapasan dalam, refleksi diri, dan teknik penyaluran emosi positif. Hal ini berhubungan dengan teori agresi oleh Berkowitz (1993) yang menyatakan bahwa emosi negatif seperti marah atau frustrasi, jika tidak dikelola dengan baik, cenderung memicu perilaku agresif. Dengan demikian, ketika siswa di SMK Triyasa dilatih untuk mengenali dan mengendalikan emosi mereka, kemungkinan mereka untuk terlibat dalam perilaku agresif berkurang secara signifikan.

Dari wawancara yang dilakukan, siswa menyatakan bahwa simulasi yang diterapkan selama pelatihan, seperti *role-playing* dan diskusi kelompok, membantu mereka berlatih menghadapi situasi yang memicu emosi negatif di lingkungan nyata. Siswa menggambarkan bahwa simulasi ini memungkinkan mereka untuk bereksperimen dengan berbagai cara merespons konflik, baik dengan teman sekelas maupun dengan guru, sehingga mereka belajar untuk bereaksi lebih tenang dan rasional. Temuan ini sejalan dengan konsep *modeling behavior* yang diajukan oleh Bandura (1977) dalam teori

pembelajaran sosial, di mana perilaku dapat dipelajari melalui observasi dan praktik langsung. Ketika siswa SMK Triyasa dihadapkan pada simulasi konflik, mereka belajar dari teman-teman mereka dan pelatih untuk mencontoh respons-respons yang lebih terkendali, sehingga perilaku agresif dapat diminimalkan.

Selain itu, pengaruh positif dari dukungan pendampingan yang diberikan selama empat minggu setelah pelatihan utama juga tampak dalam hasil observasi dan wawancara. Pendampingan ini memfasilitasi siswa untuk menerapkan keterampilan manajemen emosi yang telah dipelajari secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh, siswa yang didampingi secara intensif melaporkan adanya peningkatan kesadaran terhadap respons emosional mereka ketika menghadapi situasi yang sulit atau stres di sekolah, seperti ketika mendapat nilai buruk atau perselisihan dengan teman. Menurut Miao et al., (2023) kesadaran emosional adalah salah satu komponen penting dari regulasi emosi yang membantu individu mengidentifikasi emosi yang muncul dan memprosesnya sebelum bertindak. Pendampingan dalam penelitian ini berperan sebagai sistem dukungan yang memungkinkan siswa untuk mengasah keterampilan mereka dan menghadapi tantangan yang dihadapi dalam menerapkan teknik regulasi emosi secara efektif.

Guru dan staf sekolah juga melaporkan dampak positif dari program ini terhadap suasana umum di sekolah. Menurut laporan guru, insiden konflik di kelas yang biasanya dipicu oleh emosi tak terkendali cenderung menurun setelah pelaksanaan pelatihan ini. Mereka mengamati bahwa siswa yang terlibat dalam pelatihan ini menunjukkan sikap lebih tenang dalam berinteraksi dengan teman sebaya, bahkan berperan dalam menenangkan situasi yang dapat memicu konflik. Hal ini menunjukkan adanya efek spillover dari pelatihan ini, di mana siswa yang dilatih berfungsi sebagai model positif bagi teman-temannya, memperkuat teori pembelajaran sosial Bandura tentang pentingnya modeling dalam memperkuat norma dan perilaku positif di lingkungan sosial. Hal ini juga menunjukkan potensi intervensi manajemen emosi untuk menciptakan budaya sekolah yang lebih kondusif dan mendukung perkembangan sosial-emosional siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen emosi merupakan intervensi yang efektif dalam menekan perilaku agresif pada remaja. Efektivitas pelatihan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmadhony (2020) yang menemukan bahwa intervensi regulasi emosi pada remaja meningkatkan keterampilan sosial dan mengurangi perilaku bermasalah secara signifikan. Dalam konteks ini, pelatihan manajemen emosi berperan penting dalam mendorong perubahan perilaku yang positif pada siswa SMK Triyasa Surabaya dengan membantu mereka untuk lebih menyadari emosi mereka, mengelola respons emosional dengan lebih efektif, dan menahan impuls agresif yang berpotensi merugikan. Hal ini mencerminkan bahwa regulasi emosi tidak hanya berfungsi sebagai keterampilan personal, tetapi juga memengaruhi hubungan interpersonal, khususnya dalam lingkungan sekolah yang menuntut interaksi sosial intensif.

Namun, meskipun hasil penelitian menunjukkan keberhasilan yang signifikan, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yang perlu dicermati. Salah satu keterbatasan utama adalah jumlah sampel yang relatif kecil dan spesifik, yakni hanya terdiri dari 30 siswa di satu sekolah. Hal ini membatasi generalisasi hasil penelitian ini terhadap populasi yang lebih luas. Selain itu, periode pendampingan yang hanya berlangsung selama empat minggu mungkin belum cukup untuk memastikan adanya perubahan yang berkelanjutan pada perilaku siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Agbaria (2020) menunjukkan bahwa perubahan dalam keterampilan sosial dan regulasi emosi memerlukan latihan dan pengulangan jangka panjang agar dapat terinternalisasi dengan baik pada remaja. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan periode pendampingan yang lebih panjang dan sampel yang lebih beragam akan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas jangka panjang pelatihan manajemen emosi.

Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya dukungan berkelanjutan dari pihak sekolah dalam membantu siswa menerapkan keterampilan regulasi emosi yang telah dipelajari.

Berdasarkan pengalaman di SMK Triyasa Surabaya, keterlibatan guru dan staf sekolah dalam pelaksanaan pelatihan ini menunjukkan bahwa kerjasama antara pelatih, guru, dan siswa berperan besar dalam meningkatkan dampak positif pelatihan. Dengan mengintegrasikan pelatihan manajemen emosi dalam program pengembangan siswa secara keseluruhan, sekolah dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi perkembangan emosional dan sosial siswa, sekaligus mengurangi perilaku bermasalah yang mengganggu proses belajar-mengajar. Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Díez González et al., (2024) yang menyarankan bahwa integrasi keterampilan sosial-emosional dalam kurikulum sekolah berpotensi menciptakan perubahan budaya yang positif dan mendukung kesehatan mental siswa.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa pelatihan manajemen emosi adalah strategi intervensi yang efektif dalam mengurangi perilaku agresif pada remaja, terutama ketika didukung oleh pendampingan yang intensif dan dukungan sekolah yang kuat. Berdasarkan hasil yang diperoleh, direkomendasikan agar pelatihan manajemen emosi ini dijadikan bagian dari program pengembangan siswa di sekolah, dengan dukungan dari berbagai pihak termasuk konselor dan psikolog sekolah. Selain itu, perlu diadakan penelitian lanjutan dengan desain jangka panjang untuk menguji dampak pelatihan ini dalam berbagai konteks dan lingkungan yang lebih beragam.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen emosi dapat menjadi alat yang efektif dalam mengurangi perilaku agresif di SMK Tirtayasa Surabaya. Penurunan agresivitas dan peningkatan keterampilan pengelolaan emosi yang signifikan pada peserta menunjukkan bahwa program pelatihan pengelolaan emosi dapat digunakan sebagai salah satu strategi pencegahan yang efektif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan positif.

Penelitian ini menyarankan agar sekolah mempertimbangkan pelatihan manajemen emosi sebagai bagian dari upaya pencegahan perilaku agresif. Program ini juga dapat disesuaikan untuk diberikan kepada siswa secara berkelanjutan, sehingga mereka memiliki waktu yang cukup untuk menguasai teknik-teknik yang diajarkan. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang dari pelatihan manajemen emosi ini, terutama dalam konteks interaksi sosial dan akademis.

DAFTAR RUJUKAN

Agbaria, Q. (2020). Classroom Management Skills among Kindergarten Teachers as related to Emotional Intelligence and Self-Efficacy. *International Journal of Instruction*, *14*(1), 1019–1034. https://doi.org/10.29333/IJI.2021.14160A

Arif, Y., & Sarfika, R. (2021). Pelatihan Manajemen Emosi sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Kekerasan pada Anak Usia Sekolah. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *5*(1), 114–124. http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/3328/pdf

Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Chance. *Psychological Review*, *84*(2).

Berkowitz, L. (1993). *Agression: Its causes, consequences, and control*. Temple University Press.

Bucur, A., Ursoniu, S., Caraion-Buzdea, C., Ciobanu, V., Florescu, S., & Vladescu, C. (2020). Aggressive behaviors among 15–16-year-old romanian high school students: Results from two consecutive surveys related to alcohol and other drug use at the European level. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(10). https://doi.org/10.3390/ijerph17103670

Díez González, M. del C., Marcos-Sánchez, R., Zaragoza-Benzal, A., & Ferrández, D. (2024). Social–Emotional Management to Promote Quality in Education: A Training Program for Teachers. *Education Sciences*, *14*(3). https://doi.org/10.3390/educsci14030228

Dyah Anindita, W., & Zulida Situmorang, N. (2024). Peran Regulasi Emosi,

Konformitas Teman Sebaya Dan Self-Compassion Terhadap Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Sungai Raya. *Journal Of Social Science Research*, *4*, 14318–14335.

Gading, I. K., Nisa, U., & Lestari, L. P. S. (2017). Keefektifan Konseling Behavioral Teknik Modeling dan Konseling Analisis Transaksional Teknik Role Playing untuk Meminimalkan Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, *2*(4), 157–164. https://doi.org/10.17977/um001v2i42017p157

Gross, J. J. (1998). Antecedent and responsefocused emotion regulation: devergent consequences for experiences, expression, and psychology. *Journal of Personality and Social Psycology*, *7*(1), 224–237.

Ibrahim, A. M., Zaghamir, D. E. F., Alradaydeh, M. F., & Elsehrawy, M. G. (2024). Factors influencing aggressive behavior as perceived by university students. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, *20*(June), 100730. https://doi.org/10.1016/j.ijans.2024.100730

Intan Aminatul Ramadhani. (2022). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menangani Perilaku Agresif Siswa di SMKN 1 Batanghari. *Pedagogika: Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan*, *1*(1), 43–48. https://doi.org/10.57251/ped.v1i1.208

Kanda, A. S., & Rosulliya, S. (2024). Dampak Bullying Terhadap Perubahan Perilaku Pada Korban Bullying di SMK PGRI 2 Kota Cimahi. *Jurnal Ilmiah Research Student*, *1*(3), 507–512. https://doi.org/10.61722/jirs.v1i3.628

Latifah, L. (2023). Mereduksi Perilaku Agresif Siswa Melalui Konseling Behavioral Teknik Aversi. *Jurnal Wahana Konseling*, *6*(1), 23–32. https://doi.org/10.31851/juang.v6i1.11181

Miao, C., Qian, S., & Humphrey, R. H. (2023). Training in Emotional Intelligence: A Proposed Solution to COVID-19 Related Problems that Interfere with Innovation Management. *Journal of Innovation Management*, *11*(1), I–VIII. https://doi.org/10.24840/2183-0606_011.001_L001

Pandri, D. P., & Netrawati, N. (2022). The importance of parents' attention to complete aggressive behavior. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, *8*(1), 45. https://doi.org/10.29210/1202221492

Purnawan, R. A., & Situmurang, N. Z. (2021). Peranan Regulasi Emosi, Kontrol Diri, Penerimaan Diri Terhadap Perilaku Agresif Siswa Smp Di Yogyakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, *5*(1), 205. https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i1.10777.2021

Rahmadhony, S. (2020). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Bullying pada Siswa SMP. *Analitika*, *12*(2), 169–178. https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3733

Saputra, W. N. E., Supriyanto, A., Rohmadheny, P. S., Astuti, B., Ayriza, Y., & Adiputra, S. (2021). The effect of negative peace in mind to aggressive behavior of students in Indonesia. *European Journal of Educational Research*, *10*(1), 485–496. https://doi.org/10.12973/eu-jer.10.1.485

Syahputra, D., Harahap, R. I. F., Saragih, M. S., Ramadhan, W., Andini, A., Saragi, M. P. D., & Daulay, A. A. (2023). Peran Orang Tua dalam Mengurangi Perilaku Agresif Anak. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *6*(1), 250–255. https://doi.org/10.54371/jiip.v6i1.1394

Wettstein, A., Jenni, G., Schneider, S., Kühne, F., grosse Holtforth, M., & La Marca, R. (2023). Teachers' perception of aggressive student behavior through the lens of chronic worry and resignation, and its association with psychophysiological stress: An

observational study. *Social Psychology of Education*, *26*(4), 1181–1200. https://doi.org/10.1007/s11218-023-09782-2