

Psikoedukasi Manajemen Emosi Pada Siswa SMP Untuk Mengurangi Konflik Antar Teman Sebaya di SMP Islam Sidoarjo

Oleh:

Adelia Rahma Anjani,

Dwi Nastiti

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Maret, 2026

Pendahuluan

SMP Islam Sidoarjo merupakan sekolah yang berada di Sidoarjo, Jawa Timur, dengan jumlah siswa sebanyak 365 siswa. Berdasarkan observasi awal, siswa di sekolah ini berada pada rentang masa remaja awal (*early adolescence*) yang ditandai oleh fluktuasi emosi, sensitivitas terhadap tanggapan teman sebaya, dan peningkatan konflik interpersonal di lingkungan sekolah[1]. Banyak siswa menunjukkan kesulitan dalam mengenali dan mengelola emosi intens (*emotional lability*) sehingga cenderung bereaksi secara impulsif saat terjadi perselisihan dengan teman sebaya, yang berpotensi meningkatkan frekuensi konflik dan insiden perundungan antar teman[2]. Selain itu, tingkat keterampilan regulasi emosi dan strategi koping adaptif bervariasi antar siswa. Beberapa menunjukkan kemampuan yang lain lebih rentan terhadap respons reaktif ketika mengalami tekanan sosial[3].

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Masalah penelitian ini adalah bagaimana kondisi kemampuan manajemen emosi dan tingkat conflict dengan teman sebayanya pada siswa SMP Islam Sidoarjo sebelum mengikuti program psikoedukasi manajemen emosi dan bagaimana perubahan kemampuan manajemen emosi dan conflict dengan teman sebayanya setelah siswa mengikuti program tersebut.

Metode

Metode penelitian dalam studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental berupa one-group pretest–posttest, yang bertujuan untuk mengukur perubahan kemampuan regulasi emosi dan konflik antar teman sebaya sebelum dan sesudah intervensi psikoedukasi manajemen emosi. Subjek penelitian berjumlah 128 siswa kelas VII SMP Islam Sidoarjo yang dipilih menggunakan teknik sampling jenuh. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diberikan pada tahap pretest dan posttest untuk menilai pemahaman siswa terkait manajemen emosi dan konflik teman sebaya, dengan instrumen yang telah memenuhi uji reliabilitas (0,826). Pelaksanaan penelitian dilakukan dalam tiga tahap, yaitu pretest, pemberian psikoedukasi melalui penyampaian materi, diskusi, dan tanya jawab, serta posttest. Data yang diperoleh dianalisis secara kuantitatif menggunakan bantuan SPSS dengan analisis deskriptif dan uji beda Paired Samples t-Test untuk mengetahui efektivitas intervensi yang diberikan.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan manajemen emosi siswa setelah diberikan psikoedukasi. Secara deskriptif, skor rata-rata pre-test sebesar **12,49** meningkat menjadi **13,30** pada post-test, yang mengindikasikan adanya perubahan positif. Uji statistik menggunakan **Paired Samples t-Test** menunjukkan nilai signifikansi **$p = 0,000$ ($p < 0,05$)**, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Artinya, psikoedukasi manajemen emosi terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa serta menurunkan konflik antar teman sebaya.

Pembahasan

Pada bagian pembahasan dijelaskan bahwa peningkatan tersebut terjadi karena psikoedukasi membantu siswa memahami emosi, mengenali pemicu konflik, serta mempelajari strategi regulasi emosi yang adaptif. Program ini juga mendorong siswa untuk lebih mampu mengontrol respons impulsif, meningkatkan empati, dan membangun interaksi sosial yang lebih sehat. Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa psikoedukasi regulasi emosi dapat menurunkan perilaku agresif dan konflik sosial, termasuk konflik di media sosial (seperti saling menyindir atau cyberbullying). Selain itu, peran sekolah dan guru BK juga ditekankan sebagai faktor penting dalam mendukung keberhasilan intervensi.

Temuan Penting Penelitian

Beberapa temuan utama dari penelitian ini adalah:

- Psikoedukasi manajemen emosi **efektif meningkatkan manajemen emosi siswa.**
- Terjadi **penurunan perilaku reaktif dan konflik antar teman sebaya**, baik secara langsung maupun di media sosial.
- Program psikoedukasi dapat menjadi **intervensi preventif** untuk menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan kondusif.
- Masa kelas VII (remaja awal) merupakan fase yang **rentan konflik**, sehingga intervensi seperti ini sangat dibutuhkan.
- Regulasi emosi yang baik berkontribusi pada **hubungan sosial yang lebih sehat dan minim konflik.**

Manfaat Penelitian

- Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoretis berupa kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan, khususnya mengenai peran psikoedukasi manajemen emosi dalam mengurangi konflik antar teman sebaya pada siswa SMP.
- Secara praktis, penelitian ini bermanfaat bagi siswa dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan pengelolaan emosi, bagi sekolah sebagai dasar pengembangan program bimbingan dan konseling yang berorientasi pada penguatan sosial-emosional, bagi guru dan konselor sekolah sebagai referensi pelaksanaan intervensi psikoedukasi, serta bagi peneliti selanjutnya sebagai rujukan dalam pengembangan penelitian serupa.

Referensi

- [1] A. N. A. A. Neni Widyayanti, Hidayatul Arofah, “Regulasi emosi dan perilaku cyberbullying pada remaja awal,” vol. 12, no. 2, pp. 78–85, 2022.
- [2] A. A. Palupi, Z. N. Fahmawati, and U. M. Sidoarjo, “PSIKOEDUKASI REGULASI EMOSI UNTUK MENCEGAH PERILAKU BULLYING PADA SISWA KELAS VIII SMPN 2,” vol. 3, pp. 364–379, 2025.
- [3] M. D. Tarmizi Thalib, Titin Florentina Purwasetiawatik, Sri Hayati, K. Y. Kristyana, Siti Nur Hasmiatul Ulya, Natalia Tri Iriani Masam, and Salsabila, “Psikoedukasi regulasi emosi remaja pada siswa smp negeri di makassar,” vol. 1, no. 5, pp. 454–460, 2023.
- [4] I. S. Azzuhriyyah, “PENGARUH STRESS TERHADAP AGRESIVITAS DIMODERASI OLEH REGULASI EMOSI PADA SANTRI PONDOK PESANTREN NGALAH PURWOSARI PASURUAN,” *tesis*, 2024.
- [5] E. Suzanna, N. Aqila, R. Mauliza, A. Nurisyahadah, and U. Malikussaleh, “MEMBANGUN SELF AWARENESS REMAJA DAN MENGURANGI KONFLIK ANTAR TEMAN SEBAYA DI DAYAH DARUL FALAH,” vol. 2, no. 5, pp. 1689–1696, 2024.

