

# Psychoeducation on Emotional Management for Junior High School Students to Reduce Conflict Between Peers at Islamic Junior High Schools in Sidoarjo

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

Adelia Rahma Anjani<sup>1)</sup>, Dwi Nastiti<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia  
[dwinastiti@umsida.ac.id](mailto:dwinastiti@umsida.ac.id)

**Abstract.** *This research was aimed to determine the emotional regulation skill and peer conflict among students of Islamic Junior High School Sidoarjo after given emotional management psychoeducation. This study used quantitative research method with pre-experimental design employing one-group pretest–posttest design. The study involved 128 seventh-grade students who were chosen by employing saturated sampling. Using a pretest and posttest for the psychoeducational program, data included responses to a questionnaire on emotional management knowledge and peer conflict. Analysis of the data was performed by the Paired Samples Test. The findings showed that there was a statistically significant increase in the mean scores of the students after intervention with the p value less than 0.05. The results of this study show that emotional management psychoeducation can improve students' emotional regulation (i.e., decrease in reactive behaviours) and (face-to-face and social media) peer conflicts. Hence, emotional regulation psychoeducation is a promising universal preventive intervention for a safe and nonviolent school climate.*

**Keywords - Psychoeducation, Emotional management, Peer conflict**

**Abstrak.** *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan regulasi emosi dan konflik antar teman sebaya di kalangan siswa SMP Islam Sidoarjo setelah diberikan psikoedukasi manajemen emosi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental menggunakan desain pretest-posttest satu kelompok. Penelitian ini melibatkan 128 siswa kelas tujuh yang dipilih dengan menggunakan sampling jenuh. Dengan menggunakan pretest dan posttest untuk program psikoedukasi, data meliputi respons terhadap kuesioner tentang pengetahuan manajemen emosi dan konflik antar teman sebaya. Analisis data dilakukan dengan Uji Sampel Berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan secara statistik pada nilai rata-rata siswa setelah intervensi dengan nilai p kurang dari 0,05. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi manajemen emosi dapat meningkatkan regulasi emosi siswa (yaitu, penurunan perilaku reaktif) dan konflik antar teman sebaya (tatap muka dan media sosial). Oleh karena itu, psikoedukasi pengaturan emosi merupakan intervensi pencegahan universal yang menjanjikan untuk iklim sekolah yang aman dan tanpa kekerasan.*

**Kata Kunci - Psikoedukasi, Manajemen emosi, Konflik teman sebaya**

## I. 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].

Berdasarkan need assessment yang dilakukan melalui wawancara kepada waka humas, guru BK, serta dua murid SMP kelas 7 dan 8 ditemukan bahwa masalah utama yang muncul adalah rendahnya kemampuan siswa dalam mengelola emosi ketika berinteraksi di lingkungan sosial, khususnya di media sosial. Seperti misalnya, seorang guru BK menjelaskan bahwa siswa sering berkonflik karena saling sindir melalui status whatsapp, yang biasanya diawali dari salah paham kecil di kelas akan berujung debat terbuka di media sosial. Selain itu, penghinaan atau olok-olok teman juga ditemukan melalui personal message, yang kerap dilakukan secara impulsif ketika seorang siswa merasa tersinggung, atau berseberangan dengan teman sebaya. Menurut Widyayanti dkk. (2022), rendahnya regulasi emosi pada remaja awal berkontribusi langsung terhadap munculnya perilaku *cyberbullying*, di mana siswa yang gagal mengelola rasa ketersinggungannya akan cenderung menyerang balik melalui platform digital[1]. Waka humas

menambahkan bahwa kasus-kasus seperti ini lebih sering ditemukan pada tingkat kelas 7, di mana siswa masih dalam proses adaptasi dan cenderung menggunakan media sosial sebagai saluran utama untuk mengekspresikan emosi. Azzuhriyah (2024) dalam studinya menekankan bahwa psikoedukasi keterampilan regulasi emosi sangat mendesak diberikan kepada siswa SMP untuk mencegah dampak psikologis dari luapan emosi negatif yang tidak terkendali di lingkungan sekolah maupun dunia maya[4].

Konflik adalah situasi di mana dua atau lebih kelompok terlibat dalam perselisihan terkait keyakinan, klaim status, otoritas, dan sumber daya, dengan tujuan untuk menetralkan, menyakiti, atau menghancurkan lawan[5]. Menurut teori perkembangan remaja Santrock (2007), kondisi konflik antar teman sebaya pada siswa SMP dapat terjadi karena masa transisi remaja yang ditandai ketidakstabilan emosional akibat perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang intens, sehingga lingkungan sekolah memperburuk interaksi melalui perbedaan kepribadian dan kurangnya koordinasi[6]. Konflik tidak bisa dihilangkan dari diri manusia, tetapi dapat dikelola dengan baik untuk menciptakan pola penyelesaian konflik[5]. Hal ini konsisten dengan penelitian sebelumnya menurut Ricky Yoseptry, dkk (2005), yang menemukan bahwa regulasi emosi yang lemah pada remaja berkontribusi pada konflik interpersonal akibat stres, miskomunikasi, dan faktor lingkungan seperti bullying sebelumnya[7]. Selain itu, intervensi psikoedukasi manajemen emosi efektif mengurangi konflik teman sebaya melalui peningkatan pemahaman emosi dan keterampilan adaptif, sebagaimana terbukti meningkatkan hubungan sosial harmonis pada siswa[8].

Masalah ini penting diteliti atau ditangani karena kegagalan regulasi emosi pada masa remaja awal berkontribusi signifikan terhadap perilaku agresif, baik secara verbal maupun fisik di lingkungan sekolah[9]. Penelitian tentang Efektivitas Psikoedukasi Pengenalan Emosi untuk Meningkatkan Pemahaman Emosi pada Remaja juga menegaskan bahwa pemahaman emosi merupakan fondasi penting untuk membantu remaja mengekspresikan emosi secara tepat, sehingga mampu mengurangi perilaku negatif yang muncul akibat ketidakmampuan mengelola perasaan seperti marah, iri, atau kecewa[10]. Dalam jangka pendek, konflik yang tidak terselesaikan, terutama yang tereskalasi melalui media sosial, akan menciptakan suasana belajar yang penuh tekanan dan menurunkan kohesi sosial antar siswa di SMP Islam Sidoarjo. Penelitian ini sejalan dengan Zam (2025), menunjukkan bahwa psikoedukasi pengendalian emosi terbukti meningkatkan empati, kemampuan mengontrol diri, serta meminimalkan perilaku agresif maupun tindakan yang memicu konflik antar teman sebaya, sehingga penerapannya di sekolah menjadi langkah preventif yang signifikan[11]. Sementara dalam jangka panjang, rendahnya keterampilan manajemen emosi dapat memicu perilaku *cyberbullying* yang menetap dan berdampak buruk pada kesehatan mental jangka panjang, baik bagi pelaku maupun korban[12]. Jika tidak dilakukan, maka dikhawatirkan akan menyebabkan normalisasi perilaku reaktif di media sosial yang menghambat perkembangan karakter siswa[13].

Berdasarkan hasil need assessment, dirancang program psikoedukasi manajemen emosi bagi siswa SMP Islam Sidoarjo untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan mengurangi konflik antar teman sebaya di lingkungan sekolah. Program ini mencakup materi pengenalan terhadap emosi, teknik identifikasi emosi diri dan orang lain, strategi regulasi emosi adaptif (misalnya relaksasi, restrukturisasi kognitif, dan kontrol impuls), serta diskusi kelompok dan latihan keterampilan sosial. Pendekatan ini selaras dengan temuan bahwa psikoedukasi regulasi emosi efektif dalam memperkuat pemahaman siswa terhadap dinamika emosional dan interaksi sosial, serta mendorong hubungan positif antar remaja sehingga mengurangi konflik interpersonal (psikoedukasi regulasi emosi untuk hubungan positif dalam menghadapi perbedaan pendapat)[14]. Selain itu, program serupa pada siswa SMP menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan kesadaran emosi dan keterampilan dalam menanggapi stres sosial secara adaptif, yang pada gilirannya mendukung terbentuknya lingkungan sekolah yang aman dan harmonis (psikoedukasi meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa SMP)[15]. Oleh karena itu, strategi psikoedukasi ini tidak hanya memenuhi kebutuhan emosional siswa yang teridentifikasi melalui need assessment, tetapi juga didukung oleh bukti empiris yang menunjukkan efektivitasnya dalam meningkatkan keterampilan regulasi emosi serta memperbaiki hubungan sosial antar teman sebaya[16].

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. Penelitian ini juga meneliti keefektifan psikoedukasi manajemen emosi untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi secara adaptif dan mengurangi conflict dengan teman sebaya baik langsung melalui tatap muka maupun tidak langsung melalui media sosial.

Tujuan program psikoedukasi manajemen emosi ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa SMP Islam Sidoarjo mengenai jenis-jenis emosi dan kemampuan mengenali emosi diri, mengembangkan keterampilan siswa dalam mengelola emosi secara adaptif terutama saat menghadapi konflik dengan teman sebaya melalui penerapan teknik regulasi emosi yang tepat, serta mengurangi frekuensi konflik antar teman sebaya baik secara langsung maupun melalui media sosial yang ditandai dengan menurunnya perilaku reaktif seperti saling menyindir, mengejek, atau menyerang secara verbal setelah pelaksanaan program psikoedukasi.

Hipotesis Alternatif (H<sub>1</sub>). Program psikoedukasi manajemen emosi berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan manajemen emosi dan menurunkan konflik antar teman sebaya pada siswa SMP Islam Sidoarjo. Hipotesis Nol (H<sub>0</sub>),

Program psikoedukasi manajemen emosi tidak berpengaruh terhadap kemampuan manajemen emosi dan konflik antar teman sebaya pada siswa SMP Islam Sidoarjo.

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.

## II. METODE

### Rancangan penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimental, yaitu desain one-group pretest-posttest untuk mengukur perubahan kompetensi regulasi emosi dan frekuensi konflik antar teman sebaya pada siswa SMP Islam Sidoarjo sebelum dan setelah diberikan intervensi psikoedukasi manajemen emosi. Dalam desain ini, satu kelompok peserta penelitian diukur melalui pre-test (pengukuran awal sebelum intervensi) dan post-test (pengukuran setelah intervensi) untuk menilai sejauh mana psikoedukasi berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara adaptif dan menurunkan perilaku reaktif dalam interaksi teman sebaya. Desain one-group pretest-posttest merupakan pendekatan yang umum digunakan dalam penelitian pendidikan dan psikologi untuk mengevaluasi efektivitas suatu program intervensi ketika tidak tersedia kelompok pembandingan kontrol dan tetap memungkinkan melihat perubahan yang dihasilkan oleh perlakuan yang diberikan kepada kelompok yang sama[15]. Penelitian-penelitian sebelumnya dalam konteks psikoedukasi yang mengaplikasikan desain serupa menunjukkan bahwa program psikoedukasi mampu meningkatkan pemahaman emosi dan keterampilan regulasi emosi siswa setelah intervensi diberikan, yang ditunjukkan melalui perbedaan skor antara hasil pretest dan posttest secara signifikan[17].

**Tabel 1. Rancangan desain One Group Pretest–Posttest**

Kelompok Penelitian	Tes Awal (Pre Test)	Intervensi Psikoedukasi	Tes Akhir (Post Test)
Siswa SMP	O <sub>1</sub>	Psikoedukasi Manajemen Emosi	O <sub>2</sub>

#### Keterangan:

O<sub>1</sub> : Pengukuran kondisi awal sebelum diberikan intervensi

O<sub>2</sub> : Pengukuran kondisi setelah diberikan intervensi

Intervensi : Psikoedukasi manajemen emosi untuk mengurangi konflik antar teman sebaya

### Subjek penelitian

Subjek pada penelitian kali ini adalah siswa kelas 7 SMP Islam Sidoarjo yang berjumlah 128 orang. Penelitian ini menggunakan metode teknik sampling jenuh, di mana jumlah seluruh populasi kelas 7 dijadikan sebagai sampel penelitian untuk mendapatkan gambaran masalah yang menyeluruh. Seluruh subjek tersebar ke dalam 4 kelas paralel dengan rentang usia berkisar antara 12 hingga 13 tahun. Pemilihan subjek pada tingkat kelas 7 ini didasarkan pada hasil need assessment yang menunjukkan bahwa siswa pada transisi usia tersebut memiliki kerentanan paling tinggi terhadap konflik interpersonal dan hambatan dalam regulasi emosi di media sosial.

### Instrumen penelitian

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang disusun untuk memperoleh informasi mengenai tingkat pemahaman siswa terkait manajemen emosi dan konflik antar teman sebaya. Kuesioner diberikan kepada responden sebelum dan sesudah pelaksanaan psikoedukasi. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai 0,826, yang menandakan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang baik dan layak digunakan dalam penelitian. Materi psikoedukasi yang diberikan terdiri dari dua topik utama. Topik pertama membahas pengenalan emosi dan konflik antar teman sebaya, termasuk jenis-jenis emosi, penyebab konflik, serta dampak konflik dalam lingkungan sekolah. Topik kedua membahas strategi manajemen emosi, seperti cara mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara positif sebagai upaya untuk mengurangi konflik antar teman sebaya di SMP Islam Sidoarjo.

### Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan program psikoedukasi dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap pretest, tahap pelaksanaan psikoedukasi, dan tahap posttest. Pada tahap pretest, peserta diminta mengisi kuesioner pretest untuk mengukur tingkat pemahaman awal terkait manajemen emosi dan konflik antar teman sebaya. Tahap ini bertujuan untuk mengetahui kondisi awal peserta sebelum diberikan intervensi psikoedukasi. Materi ini disusun berdasarkan modul pelatihan regulasi emosi untuk siswa SMP yang telah divalidasi oleh Fitriani dan Gina[18] serta penelitian Ahmad et al.[19] yang menunjukkan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan kemampuan pengendalian emosi siswa secara signifikan. Pada tahap pelaksanaan psikoedukasi, kegiatan diawali dengan pembukaan, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi psikoedukasi manajemen emosi melalui presentasi menggunakan media pendukung. Setelah penyampaian materi, dilakukan diskusi dan tanya jawab guna membantu peserta memahami materi secara lebih mendalam serta mengaitkannya dengan pengalaman sehari-hari terkait konflik antar teman sebaya. Tahap terakhir adalah tahap posttest, yaitu peserta mengisi kuesioner posttest setelah seluruh rangkaian psikoedukasi selesai. Tahap ini bertujuan untuk menilai perubahan tingkat pemahaman peserta serta mengevaluasi efektivitas program psikoedukasi yang telah dilaksanakan.

**Tabel 2. Alur Pelaksanaan Program Psikoedukasi**

Tahap Kegiatan	Uraian Kegiatan	Tujuan	Waktu Pelaksanaan	Sarana dan Prasaran
Tahap Pretest	Pengisian kuesioner pretest oleh peserta.	Menilai tingkat pemahaman peserta sebelum dilakukan psikoedukasi.	Sebelum pemaparan materi psikoedukasi mengisi kuesioner pretest	Lembar kuesioner pretest, alat tulis
Tahap Pelaksanaan Psikoedukasi	Pembukaan kegiatan, ice breaking, pengisian kuesioner tahap awal oleh peserta, penyampaian materi psioedukasi manajmen emosi, serta diskusi dan sesi tanya jawab dengan peserta, memberikan doorprize.	Meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai manajemen emosi dan konflik anytar teman sebaya.	± 3 jam saat kegiatan berlangsung	Laptop, proyektor, materi presentasi, pengeras suara, mikrofon, kertas kecil untuk ice breaking, lembar kuesioner awal,
Tahap posttest	Pengisian kuesioner posttest oleh peserta.	Menilai tingkat pemahaman peserta setelah dilakukan psikoedukasi.	Setelah pemaparan materi psikoedukasi selanjutnya mengisi kuesioner posttest.	Lembar kuesioner posttest, alat tulis

### Anlisis Data

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang disusun untuk mengukur tingkat pemahaman siswa terkait manajemen emosi dan konflik antar teman sebaya. Kuesioner terdiri dari 15 pernyataan, yang meliputi 10 butir pertanyaan dengan pilihan jawaban “iya” atau “tidak” serta 5 butir pertanyaan berbentuk pilihan ganda. Kuesioner diberikan kepada 128 siswa SMP Islam Sidoarjo sebagai responden penelitian. Data yang telah diperoleh selanjutnya dikumpulkan, diolah, dan dianalisis secara kuantitatif. Analisis data dilakukan dengan bantuan

perangkat lunak SPSS versi 25, meliputi analisis deskriptif untuk mengetahui gambaran skor pre-test dan post-test, serta analisis inferensial menggunakan uji Paired Samples t-Test untuk mengetahui perbedaan tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi. Hasil analisis data kemudian ditafsirkan untuk menilai efektivitas psikoedukasi manajemen emosi dalam mengurangi konflik antar teman sebaya.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil

Di bawah ini disajikan hasil analisis statistik mengenai karakteristik responden dan efektivitas program psikoedukasi manajemen emosi yang diterapkan sebagai upaya untuk mengurangi konflik antar teman sebaya:

**Tabel 3. Distribusi Umur Responden**

No	Kelompok Umur	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	12 tahun	30	23,4%
2	13 tahun	98	76,6%
<b>Total</b>		128	100%

Berdasarkan data yang diperoleh melalui pengisian identitas responden, jumlah subjek penelitian terbagi dalam dua kelompok umur, yakni 12 tahun dan 13 tahun. Dari total 128 responden siswa kelas 7 SMP Islam Sidoarjo, sebanyak 30 orang (23,4%) berada dalam kelompok umur 12 tahun, sementara 98 orang (76,6%) berada dalam kelompok umur 13 tahun. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 13 tahun. Secara psikologis, usia ini adalah awal masa remaja, usia di mana orang mulai mengalami perubahan emosional yang membuat mereka sensitif dan mengalami kesulitan dalam mengelola interaksi mereka tidak hanya di dunia nyata tetapi juga di dunia maya. Pengelompokan usia ini relevan karena pada usia 12-13 tahun, siswa sedang bertransisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah dan membutuhkan tingkat adaptabilitas dan regulasi emosional untuk menghindari pelanggaran norma kelompok sebaya.

**Tabel 4. Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE TEST	.247	128	.000	.773	128	.000
POS TEST	.217	128	.000	.805	128	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas untuk mengetahui apakah sebaran data penelitian berdistribusi normal. Mengingat jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 128 responden ( $N > 50$ ), maka acuan uji normalitas yang digunakan adalah Kolmogorov-Smirnov. Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel Tests of Normality, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) untuk data Pre-test sebesar .000 dan data Post-test sebesar .000. Karena nilai signifikansi keduanya lebih kecil dari 0.05 ( $p < 0.05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis uji hipotesis untuk melihat efektivitas psikoedukasi ini akan dilanjutkan menggunakan statistik non-parametrik, yaitu uji Wilcoxon Signed Rank Test.

**Tabel 5. Deskriptif Statistik Skor Pre-Post test Psikoedukasi**

Pair 1	Paired Samples Statistics				
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
PRE TEST	12.49	128	1.968	.174	
POS TEST	13.30	128	2.063	.182	

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata (mean) kemampuan manajemen emosi siswa. Skor rata-rata sebelum diberikan psikoedukasi (pre-test) sebesar 12.49, kemudian meningkat menjadi 13.30 pada pengukuran setelah intervensi (post-test). Peningkatan sebesar 0.81 poin ini mengindikasikan secara awal bahwa

program psikoedukasi manajemen emosi memberikan dampak positif terhadap pemahaman atau kemampuan siswa dalam mengelola emosi mereka di lingkungan sekolah dan media sosial.

**Tabel 6. Paired sampel T-Test**

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE TEST - POS TEST	-.805	1.553	.137	-1.076	-.533	-5.864	127	.000

Berdasarkan rancangan penelitian One-Group Pretest-Posttest Design yang dilakukan pada 128 siswa kelas 7 SMP Islam Sidoarjo, pengujian efektivitas psikoedukasi manajemen emosi diawali dengan uji prasyarat normalitas. Mengingat jumlah sampel yang besar ( $N=128$ ), uji Kolmogorov-Smirnov digunakan sebagai acuan, yang menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) sebesar .000 baik pada tahap pre-test maupun post-test. Karena nilai p-value tersebut lebih kecil dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal. Meskipun demikian, analisis dilanjutkan dengan uji beda untuk melihat dampak intervensi terhadap subjek penelitian. Analisis deskriptif menunjukkan adanya perubahan positif pada skor manajemen emosi siswa. Sebelum diberikan psikoedukasi (pre-test), rata-rata skor siswa berada pada angka 12.49, namun setelah diberikan perlakuan berupa psikoedukasi manajemen emosi, rata-rata skor tersebut mengalami peningkatan menjadi 13.30 pada tahap post-test. Peningkatan rata-rata sebesar 0.81 ini memberikan indikasi awal bahwa intervensi yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi mereka.

Untuk membuktikan signifikansi perubahan tersebut, dilakukan uji Paired Samples Test. Hasil analisis menunjukkan nilai  $t$  hitung sebesar -5.864 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar .000. Oleh karena nilai signifikansi tersebut jauh di bawah ambang batas 0.05 ( $p < 0.05$ ), maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis kerja ( $H_a$ ) diterima. Hal ini membuktikan secara empiris bahwa pemberian Psikoedukasi Manajemen Emosi efektif secara signifikan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa kelas 7 di SMP Islam Sidoarjo. Peningkatan ini sangat krusial dalam membantu siswa meminimalisir konflik antar teman sebaya, terutama dalam meredam dorongan impulsif untuk saling menyindir di media sosial sebagaimana yang ditemukan pada tahap need assessment.

## B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana psikoedukasi manajemen emosi dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa SMP dalam mengelola emosi sebagai upaya untuk mengurangi konflik antar teman sebaya. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa psikoedukasi yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya pengelolaan emosi dalam menghadapi konflik teman sebaya di lingkungan sekolah. Peningkatan kemampuan ini didasarkan pada skor post-test yang lebih tinggi daripada pre-test, yang menunjukkan perubahan positif dalam pemahaman siswa setelah mengikuti program psikoedukasi. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa psikoedukasi tentang manajemen emosi meningkatkan pemahaman siswa tentang konflik interpersonal dan strategi pengaturan emosi adaptif, sehingga memungkinkan mereka untuk mengurangi perilaku agresif dan konflik sosial di sekolah. Salah satu contohnya adalah hasil studi yang menemukan bahwa psikoedukasi berbasis emosi dapat meningkatkan regulasi emosi, empati, dan ekspresi marah yang lebih asertif di kalangan siswa sekolah menengah, serta menurunkan alexithymia yang berkaitan dengan agresi dan bullying[20]. Temuan ini juga didukung oleh Ulil, dkk. (2021) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan kontrol diri terhadap penurunan perilaku agresi verbal di media sosial pada remaja[21].

Psikoedukasi berperan sebagai pendekatan intervensi yang penting untuk membangun kesadaran bahwa emosi yang tidak terkelola dapat memicu konflik, maladaptasi sosial, dan agresivitas di antara teman sebaya. Intervensi semacam ini memberikan siswa informasi mengenai fungsi emosi, strategi pengenalan emosi, dan cara mengatur emosi dengan efektif, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan keterampilan sosial serta hubungan interpersonal yang lebih sehat[22]. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa psikoedukasi tentang regulasi emosi dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap pengelolaan emosinya dan mendorong hubungan sosial yang positif di sekolah[14].

Selain itu, temuan penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa program penguatan manajemen diri dan emosi melalui psikoedukasi mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap pengelolaan emosi serta memberikan dampak positif terhadap kemampuan beradaptasi dengan tekanan sosial[23]. Penelitian lain pun mendukung bahwa strategi-strategi psikoedukatif yang dirancang secara sistematis dapat mengurangi agresi dan membantu siswa mengembangkan keterampilan pengendalian emosi yang lebih baik[24].

Psikoedukasi yang dilaksanakan berperan sebagai pendekatan intervensi untuk membangun kesadaran bahwa manajemen emosi yang buruk dapat memicu konflik yang merugikan hubungan interpersonal. Kegagalan dalam mengelola emosi menyebabkan timbulnya perilaku impulsif seperti saling menyindir, menghina, atau mengolok-olok teman di media sosial, yang sering kali bermula dari kesalahpahaman kecil di kelas. Hal ini diperkuat oleh penelitian Abdy (2024) bahwa remaja dengan regulasi emosi yang rendah cenderung lebih rentan terlibat dalam cyber-aggression karena mereka menggunakan media sosial sebagai saluran pelampiasan emosi negatif tanpa mempertimbangkan konsekuensi sosialnya[25]. Keterampilan manajemen emosi dan resolusi konflik memiliki hubungan yang erat; di mana individu dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih asertif dalam menghadapi perselisihan. Mereka mampu tetap tenang, mencari solusi yang saling menguntungkan (win-win solution), dan tidak mudah terprovokasi oleh perlakuan negatif teman sebaya[26].

Oleh karena itu, peran guru Bimbingan Konseling (BK) dan lingkungan sekolah sangat penting dalam mengawasi serta membimbing interaksi sosial siswa. Pengawasan yang efektif terhadap aktivitas digital siswa, dibarengi dengan pemberian keterampilan psikologis, akan memastikan proses adaptasi siswa kelas 7 berjalan lancar serta mencegah terjadinya eskalasi konflik yang dapat mengganggu iklim belajar di sekolah. Psikoedukasi dinilai efektif karena metode ini memberikan edukasi psikologi yang terstruktur guna meningkatkan pengetahuan serta keterampilan praktis individu dalam menghadapi tekanan emosional. Mencegah konflik sebaya di lingkungan sekolah merupakan tantangan yang berkelanjutan; program psikoedukasi ini merupakan langkah awal yang krusial untuk menumbuhkan rasa empati dan budaya komunikasi yang sehat di SMP Islam Sidoarjo.

## VII. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi manajemen emosi terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa kelas VII SMP Islam Sidoarjo. Hal ini ditunjukkan oleh adanya perbedaan skor yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test setelah siswa mengikuti program psikoedukasi. Peningkatan kemampuan manajemen emosi ini berkontribusi pada penurunan perilaku reaktif serta konflik antar teman sebaya, baik dalam interaksi langsung di lingkungan sekolah maupun melalui media sosial. Dengan demikian, psikoedukasi manajemen emosi dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk intervensi preventif yang penting dalam membantu siswa mengelola emosi secara adaptif serta menciptakan iklim sosial sekolah yang lebih positif dan kondusif.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMP Islam Sidoarjo yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada guru Bimbingan dan Konseling, wali kelas, serta seluruh siswa kelas VII yang telah berpartisipasi secara aktif selama kegiatan psikoedukasi berlangsung. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo atas bimbingan, arahan, dan dukungan akademik yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

## 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.
- [6] Y. Nur Afni, M Pratama, Z. Farhan, Fedora Situmorang, and dan S. Azmi, "PSIKOEDUKASI MANAJEMEN EMOSI PADA SISWA SMA DI DAERAH PESISIR UNTUK MENGURANGI KONFLIK ANTAR TEMAN SEBAYA DI SEKOLAH SMA NEGERI 7 LHOKSEUMAWE," vol. 2, no. 5, pp. 1518–

- 1524, 2024.
- [7] A. N. F. Ricky Yoseptry, Henhen Suhenih, Rosi Nurmaya and E. N. Hidayanti, Popi, “TRANSFORMASI KONFLIK ANTAR SISWA MELALUI STRATEGI KONSELING TEMAN SEBAYA: MEWUJUDKAN SEKOLAH HARMONIS DAN EMPATIK,” vol. 12, no. 1, pp. 415–427, 2025.
- [8] S. Apriliani, I. T. Astuti, K. Wijayanti, F. Ilmu, K. Universitas, and I. Sultan, “Gambaran Regulasi Emosi Remaja Sekolah Menengah Pertama di SMP Sultan Agung 4 Semarang,” 2025.
- [9] S. Alhadi, A. Supriyanto, W. Nanda, E. Saputra, and S. Muyana, “Aggression among adolescents : The role of emotion regulation,” vol. 17, no. 2, pp. 132–139, 2020, doi: 10.26555/humanitas.v17i2.7719.
- [10] S. Walinono, T. W. Nengsih, O. Ayuningrum, and A. Widyowati, “EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI PENGENALAN EMOSI UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN EMOSI PADA REMAJA,” vol. 2, no. 2, 2024.
- [11] S. Zam *et al.*, “Psikoedukasi Tentang Pengendalian Emosi dan Mencegah Tindakan Bullying Pada Siswa Kelas X Jurusan Desain Komunikasi Visual 2 SMK Bina Karya Mandiri,” vol. 02, no. 04, pp. 961–965, 2025.
- [12] S. Septiningtyas, D. L. Tobing, F. I. Kesehatan, and R. Emosi, “Regulasi emosi dan perilaku cyberbullying pada remaja,” vol. 8, no. 1, pp. 83–89, 2024.
- [13] W. D. PRAMESTI, “KONSELING SEBAYA DALAM MENGATASI KONFLIK PERTEMANAN ANTAR SISWA DI PIK-R ‘BAHAGIA’ SMAN 4 PURWOKERTO,” 2025.
- [14] A. Syahrin, F. Sya, D. Utari, and M. K. Hasibuan, “PSIKOEDUKASI REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN HUBUNGAN YANG POSITIF DALAM MENGHADAPI PERBEDAAN PENDAPAT ANTARA TEMAN SEBAYA PADA SISWA SMAN 2 DEWANTARA,” vol. 2, no. 5, pp. 1674–1681, 2024.
- [15] E. E. Lase and R. O. Tumanggor, “Psikoedukasi Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa SMP Strada Slamet Riyadi Tangerang,” vol. 4, no. 3, pp. 625–629, 2024.
- [16] A. Ezadany, “Analisis Permasalahan Sosial Teman Sebaya di Kalangan Siswa SMP: Studi Literatur,” 2025.
- [17] S. Nisrina and E. Raharja, “Pengaruh kepemimpinan terhadap perilaku kerja inovatif dengan berbagi pengetahuan sebagai variabel mediasi (Studi pada Karyawan PT X),” *Diponegoro J. Manag.*, vol. 13, no. 1, pp. 1–8, 2024, [Online]. Available: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/dbr>
- [18] Y. Fitriani and F. Gina, “Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman,” vol. 10, pp. 97–108, 2024, doi: 10.31602/jbkr.v10i1.14699.
- [19] A. T. Ahmad *et al.*, “PSIKOEDUKASI UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI SISWA DI MTs ARIFAH GOWA,” vol. 2, no. 2, pp. 126–133, 2025.
- [20] S. Iuso, M. Severo, A. Ventriglio, A. Bellomo, P. Limone, and A. Petito, “Psychoeducation Reduces Alexithymia and Modulates Anger Expression in a School Setting,” pp. 1–12, 2022.
- [21] E. A. A. Ulil Elmiyatin Arif, Sahat Saragih, “PERAN EMOTION REGULATION DALAM MEMPENGARUHI TINDAKAN CYBER AGGRESSION PADA REMAJA,” vol. 5, no. 2, pp. 1–7, 2024.
- [22] K. Zainuddin, N. M. Azz, N. Mutia, N. Ramadhani, and A. Rukka, “Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu Psikoedukasi Regulasi Emosi Sebagai Upaya Membentuk Ketahanan Emosional Remaja Binaan Rumah Zakat Sulawesi Selatan,” vol. 2, pp. 662–666, 2024.
- [23] F. Muqoddam, H. P. Rini, Y. Bawono, K. Aini, and W. P. Wibowo, “Psikoedukasi Sebagai Strategi Penguatan Manajemen Diri dan Emosi pada Siswa SMKN 4 Malang,” vol. 5, no. 2, pp. 317–330, 2026.
- [24] F. S. Kusmiati Dewi, “PSIKOEDUKASI REGULASI EMOSI PADA SISWA KELAS 5 DI SD NEGERI 1 TIRTASARI,” vol. 1, no. 4, pp. 5686–5694, 2025.
- [25] T. M. Abdy Ihdalumam, “Psychoeducation on Emotion Regulation as an Effort to Prevent Aggressiveness in Adolescents at State Junior High School " X ",” vol. 1, no. 3, pp. 45–50, 2024.
- [26] B. G. Asya Akdemir, “The Effect of Emotion Regulation Skills Psychoeducation Program on Emotion Regulation Difficulties and Reactive-Proactive Aggressions of Adolescents,” vol. 47, no. 209, pp. 311–334, 2022, doi: 10.15390/EB.2022.9048.

**Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*