Penguatan Pengelolaan Emosi dan Sikap Menghargai Perbedaan pada Remaja melalui Program REKAT di SMAI Miftahul Ulum Pamekasan, Jawa Timur

Aura Adinda Putri[1], Azka Millati Putri[2], Salwa Aulia Fitri[3], Tasman[4]

[1,2,3,4] Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Alamat korespondensi: Jl. Ir. H. Djuanda No. 95, Cempaka Putih, Ciputat Timur, Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

E-mail: [1)] auraadinda26@gmail.com, [2)] azkamillati18@gmail.com, [3)] salwaaulia563@gmail.com, [4)]tasman@uinjkt.ac.id

Abstrak

Masa remaja ditandai perubahan emosional dan sosial serta meluasnya interaksi dengan teman sebaya, sehingga kemampuan mengelola emosi dan menghargai perbedaan menjadi penting. Observasi awal di SMAI Miftahul Ulum, Pamekasan, menemukan sebagian siswa mengejek dan memanggil teman dengan nama orang tua, sehingga siswa lain merasa tidak percaya diri dan tidak berani bersuara. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memperkuat pemahaman siswa tentang pengelolaan emosi, kepercayaan diri, interaksi positif dengan teman sebaya, dan sikap menghargai perbedaan melalui Program REKAT (Ruang Ekspresi dan Kebersamaan Remaja). Metode berupa psikoedukasi partisipatif (materi oleh dua pemateri, film pendek, kuis kelompok, dan refleksi) pada 7 September 2026, dengan evaluasi pre-test dan post-test satu kelompok. Dari 25 siswa yang mengisi kedua tes, 22 siswa dengan data lengkap dianalisis. Rata-rata skor naik dari 3,52 (88,07%) menjadi 3,59 (89,77%) pada skala 1–4, yaitu 0,07 poin atau 1,70 poin persentase, yang tidak signifikan secara statistik (t(21) = 1,38; p *= 0,182; N-gain = 0,14). Kenaikan kecil ini kemungkinan dipengaruhi skor awal yang sudah tinggi. Hasil hanya menunjukkan indikasi penguatan pemahaman jangka pendek dan belum dapat disimpulkan sebagai perubahan perilaku.*

Abstract

Adolescence is marked by emotional and social change and widening peer interaction, which makes emotion management and respect for differences important. Initial observation at SMAI Miftahul Ulum, Pamekasan, found that some students teased peers and called them by their parents' names, leaving others insecure and reluctant to speak. This community service activity aimed to strengthen students' understanding of emotion management, self-confidence, positive peer interaction, and respect for differences through the REKAT Program (Ruang Ekspresi dan Kebersamaan Remaja). The method was participatory psychoeducation (two facilitators, a short film, a group quiz, and reflection) held on 7 September 2026, evaluated with a one-group pre-test and post-test. Of 25 students who completed both tests, 22 with complete data were analyzed. The mean score rose from 3.52 (88.07%) to 3.59 (89.77%) on a 1–4 scale, an increase of 0.07 points or 1.70 percentage points, which was not statistically significant (t(21) = 1.38, p = .182; N-gain = 0.14). The small change is likely related to the high baseline score. The results indicate only a short-term strengthening of understanding and cannot be taken as evidence of behavior change.

Kata kunci: *pengelolaan emosi; perundungan verbal; REKAT; remaja; sikap menghargai perbedaan*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa krusial yang ditandai perubahan besar secara fisik, emosi, dan sosial. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Ambarini, 2024). Pada masa ini lingkungan interaksi remaja semakin luas, terutama dalam pertemanan, dan permasalahan yang dihadapi pun semakin kompleks. Hal ini sesuai dengan pernyataan Erikson bahwa puncak masa remaja adalah krisis identitas (Alwisol, 2019; Rusuli, 2022). Oleh sebab itu, remaja dituntut memiliki regulasi emosi yang baik.

Emosi dipengaruhi faktor internal (dari dalam diri) dan eksternal (dari situasi di luar diri), dan keduanya dapat berdampak positif maupun negatif (Syahrin et al., 2024). Perubahan tubuh pada masa remaja, misalnya, memengaruhi penampilan dan memicu perbedaan sikap orang di sekitar, sehingga perasaan remaja mudah berubah (Rusuli, 2022). Regulasi emosi dipahami sebagai cara individu memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan emosi itu muncul, serta bagaimana emosi dialami dan diekspresikan (Gross, 1998; Gross & Thompson, 2007). Emosi yang tidak terkendali dapat berdampak pada diri sendiri dan lingkungan pertemanan (Prasetya & Hidayah, 2023).

Dalam konteks sosial, remaja menghabiskan sebagian besar waktunya dengan teman sebaya. Lingkungan ini mempertemukan perbedaan pendapat, karakter, kebiasaan, dan cara berkomunikasi, dan respons teman sebaya terhadap ekspresi emosi remaja berkaitan dengan proses regulasi emosinya (Delios et al., 2023). Jika perbedaan tidak disikapi dengan matang, interaksi rentan memicu kesalahpahaman dan konflik interpersonal.

Ketidakmampuan mengelola emosi secara efektif saat berinteraksi sering memicu respons impulsif, baik berupa tindakan maupun tutur kata yang berpotensi menyakiti perasaan sesama. Salah satu fenomena yang kerap terjadi dalam pergaulan remaja adalah batas yang kabur antara candaan (*teasing*) dan ejekan atau perundungan verbal, yang mencakup hinaan, pemanggilan dengan nama julukan (*name-calling*), dan penyebaran rumor (Dawes & Andrews, 2025; Valencia & Monika, 2025). Perundungan verbal merupakan bentuk perundungan kedua yang paling umum setelah perundungan fisik (Valencia & Monika, 2025). Berdasarkan data pemantauan Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI) tahun 2025, kasus perundungan tercatat sebesar 22,31% dari total kasus kekerasan di satuan pendidikan (JPPI, 2025). Hal yang oleh sebagian siswa dianggap sekadar kelakar kerap menimbulkan ketidaknyamanan, luka emosional, hingga dampak psikologis bagi pihak lain. Karena itu, kemampuan mengelola emosi dibutuhkan untuk mencegahnya.

Dalam perspektif Islam, Al-Qur'an menerangkan konsep regulasi emosi dengan menghadirkan dimensi spiritual, ketika nilai seperti sabar, tawakal, dan zikir menjadi fondasi yang membimbing remaja mencapai ketenangan batin dan kestabilan emosi dalam pergaulan (Mariana et al., 2026). Keselarasan antara prinsip psikologis dan nilai keagamaan ini melandasi keterlibatan Penyuluh Agama Islam dari KUA Kecamatan Kadur dalam merancang dan menyampaikan materi pada kegiatan ini. Penting pula bagi remaja memiliki sensitivitas sosial untuk memahami batas perilaku yang dapat diterima, serta kepercayaan diri dan ketegasan (*assertiveness*) untuk menyampaikan ketidaknyamanan atau meminta bantuan. Pada saat yang sama, sikap saling menghargai perbedaan menjadi fondasi utama iklim pertemanan yang positif dan inklusif.

1.1 Profil mitra dan permasalahan prioritas

Mitra kegiatan adalah SMA Islam (SMAI) Miftahul Ulum, sekolah menengah atas swasta berakreditasi B di bawah naungan Yayasan Sosial dan Pendidikan Islam Miftahul Ulum (YASPIMU), yang berlokasi di Desa Kertagena Tengah, Kecamatan Kadur, Kabupaten Pamekasan, Jawa Timur. Sekolah ini menerapkan nilai dan pengamalan keagamaan Islam dalam keseharian siswa. Jumlah siswa SMA sebanyak 36 orang (kelas X 17, kelas XI 9, dan kelas XII 10), dan siswa lebih sering menggunakan bahasa Madura dalam keseharian. Komunikasi dan observasi awal dengan pihak sekolah menemukan bahwa sebagian siswa kerap mengejek atau merundung teman, termasuk memanggil teman dengan nama orang tua. Perlakuan ini membuat sebagian siswa merasa *insecure* dan tidak berani bersuara. Permasalahan prioritas yang dipilih adalah (1) lemahnya pengelolaan emosi saat berinteraksi, (2) kaburnya batas antara bercanda dan menyakiti, serta (3) rendahnya kepercayaan diri dan keberanian menyampaikan ketidaknyamanan.

1.2 Tujuan dan kebaruan kegiatan

Tujuan kegiatan adalah (1) memperkuat pemahaman siswa tentang pengelolaan emosi, (2) membantu siswa membedakan candaan dari perilaku yang menyakiti, (3) mendorong kepercayaan diri dan keberanian menyampaikan ketidaknyamanan, serta (4) menumbuhkan sikap menghargai perbedaan. Psikoedukasi regulasi emosi pada siswa sekolah menengah telah banyak dilakukan, misalnya pada siswa SMA (Novianty et al., 2024; Syahrin et al., 2024), SMP (Anggraini et al., 2023), dan siswa madrasah berbasis pesantren (Abdullah et al., 2024). Kebaruan REKAT terletak pada kombinasi (a) tiga kerangka pegangan sederhana yang dapat diingat siswa, yaitu "Jurus 3 Napas",

"Bercanda atau Menyakiti?", dan "Dengarkan, Pahami, Hargai", (b) pemaduan sudut pandang mahasiswa dan Penyuluh Agama Islam, termasuk nilai sabar, dan (c) fokus pada batas candaan dan perundungan verbal sesuai temuan di sekolah mitra, dengan film pendek, kuis kelompok, dan refleksi tertulis. Kebaruan ini bersifat rancangan program dan belum diuji terhadap program pembanding.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1 Waktu, tempat, dan sasaran

Kegiatan bertema "Berani Mengelola Emosi, Berani Menghargai Perbedaan" dilaksanakan pada 7 September 2026 pukul 08.00–10.10 WIB di SMAI Miftahul Ulum, Kecamatan Kadur, Kabupaten Pamekasan. Sasaran adalah seluruh siswa SMA kelas X, XI, dan XII. Pihak sekolah meminta langsung agar seluruh siswa SMA mengikuti kegiatan, dan jumlah siswa per kelas di sekolah ini memang sedikit (total 36 siswa: kelas X 17, kelas XI 9, dan kelas XII 10), sehingga seluruh siswa dilibatkan tanpa pengambilan sampel. Dari 36 siswa SMA, 25 siswa hadir pada hari kegiatan (tingkat kehadiran 69,4%), yaitu kelas X 12 dari 17 siswa (70,6%), kelas XI 7 dari 9 siswa (77,8%), dan kelas XII 6 dari 10 siswa (60,0%). Evaluasi pre-test dan post-test dikumpulkan dari seluruh 25 siswa yang hadir, sedangkan 11 siswa lainnya tidak mengikuti kegiatan karena sakit atau tanpa keterangan. Tingkat kelas ke-25 siswa tersebut dicocokkan dengan tingkat kelas yang tertulis pada lembar tes.

2.2 Tahapan kegiatan

Tahapan kegiatan ditunjukkan pada Gambar 1 dan rincian waktunya pada Tabel 1. Pelaksana adalah mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang bertindak sebagai panitia, fasilitator kuis dan refleksi, serta pengelola tes. Pemateri pertama adalah Penyuluh Agama Islam KUA Kecamatan Kadur, Moh. Lutfi, S.Hum., M.Pd., dan pemateri kedua adalah mahasiswa pelaksana, Azka Millati Putri.



Gambar 1. Alur pelaksanaan Program REKAT

Tabel 1. Rundown kegiatan Program REKAT, 7 September 2026

Waktu (WIB)	Kegiatan
08.00–08.15	Registrasi peserta
08.15–08.20	Pembukaan
08.20–08.25	Sambutan pihak sekolah
08.25–08.35	Pengisian pre-test
08.35–09.05	Pemaparan materi 1 (Penyuluh Agama Islam KUA Kecamatan Kadur)
09.05–09.15	Sesi tanya jawab
09.15–09.20	*Ice breaking*
09.20–09.35	Pemaparan materi 2 (mahasiswa)
09.35–09.41	Pemutaran film pendek
09.41–09.50	Kuis kelompok
09.50–10.00	Pengisian post-test
10.00–10.10	Penutup dan dokumentasi

Materi pengelolaan emosi mencakup pengenalan emosi (senang, sedih, marah, takut, kesal, malu) dan langkah menghadapi emosi: berhenti sejenak, menarik napas, mengenali perasaan, memikirkan akibat, lalu menentukan tindakan ("Jurus 3 Napas"). Materi dari mahasiswa juga membahas batas bercanda dan menyakiti ("Bercanda atau Menyakiti?") serta prinsip "Dengarkan, Pahami, Hargai" untuk menghadapi perbedaan. Materi Penyuluh Agama membahas sikap menghargai perbedaan dalam pandangan Islam dengan dalil QS. Al-Hujurat ayat 13, yang menyatakan bahwa manusia diciptakan berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar saling mengenal. Film pendek yang diputar adalah *Overcomer Animated Short* oleh Hannah Grace (Grace, 2016), diakses dari YouTube (https://youtu.be/V6ui161NyTg; durasi 5 menit 56 detik; diakses 7 September 2026) dan diputar untuk tujuan edukasi nonkomersial, dengan pesan kepercayaan diri dan tidak merendahkan orang lain. Kuis dilakukan dengan aplikasi Bamboozle dalam dua kelompok (kelompok 1 perempuan dan kelompok 2 laki-laki) yang terdiri atas 10 soal dengan skor maksimum 150. Refleksi dilakukan secara lisan dan tertulis melalui butir refleksi pada post-test.

2.3 Instrumen evaluasi

Evaluasi memakai pre-test dan post-test yang diisi pada hari yang sama dalam satu sesi dengan jeda sekitar 75 menit (pre-test sebelum materi, post-test setelah kuis dan refleksi). Tiap tes terdiri atas 10 pernyataan skala Likert empat pilihan (Sangat Setuju = 4, Setuju = 3, Tidak Setuju = 2, Sangat Tidak Setuju = 1; seluruh pernyataan bernada positif sehingga tidak ada skor terbalik), dua soal situasional pilihan ganda (skor 1 untuk jawaban yang diharapkan, 0 untuk lainnya), dan, pada post-test, satu butir refleksi singkat. Skor siswa adalah rata-rata kesepuluh butir (rentang 1–4) dan persentase dihitung sebagai rata-rata dibagi 4 dikali 100%. Pernyataan post-test dirancang paralel dengan pre-test tetapi redaksinya disesuaikan dengan situasi setelah kegiatan (misalnya "Saya dapat mengenali emosi…" pada pre-test dan "Saya lebih memahami emosi…" pada post-test), sehingga keduanya setara dalam isi tetapi tidak identik.

Butir dikelompokkan ke dalam empat indikator: pengelolaan emosi (butir 1–3), interaksi positif dengan teman sebaya (butir 4, 5, 8, 10), kepercayaan diri dan ketegasan (butir 6, 7), dan sikap menghargai perbedaan (butir 9). Instrumen disusun sendiri oleh tim pelaksana berdasarkan materi kegiatan dan kajian regulasi emosi (Gross, 1998) serta *teasing* pada remaja (Dawes & Andrews, 2025). Validitas isi belum diuji secara formal melalui penilaian ahli. Reliabilitas konsistensi internal dari data kegiatan ini (n = 22) adalah Cronbach's $\alpha = 0{,}45$ untuk pre-test dan 0,79 untuk post-test.

2.4 Analisis data

Data dianalisis secara deskriptif (rata-rata, simpangan baku/SD, persentase) dan inferensial: uji-t sampel berpasangan dengan uji Wilcoxon sebagai pembanding mengingat sampel kecil, ukuran efek (Cohen's d~z~), interval kepercayaan 95% selisih, dan N-gain ((post − pre)/(4 − pre)). Perubahan

juga dianalisis per indikator dan per butir. Siswa dianalisis bila kedua tes memiliki 10 butir pernyataan yang terjawab. Data refleksi dianalisis dengan pengelompokan tema sederhana. Peningkatan dilaporkan dalam poin skala, poin persentase (selisih dua persentase), dan peningkatan relatif (selisih dibagi nilai awal) agar tidak tertukar. Dokumentasi kegiatan telah memperoleh izin dari pihak sekolah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Pelaksanaan Program REKAT

Kegiatan berjalan sesuai tahapan pada Gambar 1. Siswa mengisi pre-test (Gambar 2), kemudian menerima materi dari Penyuluh Agama KUA (Gambar 3) dan dari mahasiswa (Gambar 4), dan menonton film pendek (Gambar 5). Dari 36 siswa SMA, 25 siswa hadir (69,4%) dan seluruhnya mengisi pre-test dan post-test. Pada kuis kelompok, skor akhir kelompok perempuan adalah 120 dan kelompok laki-laki 90 dari skor maksimum 150; skor ini bersifat deskriptif dan tidak dibandingkan antarkelompok. Tidak ada kendala serius selama pelaksanaan. Satu kendala yang tercatat adalah keterbatasan bahasa, karena siswa lebih sering memakai bahasa Madura sehingga kendala ini diatasi dengan menghadirkan Penyuluh Agama setempat yang dapat menjelaskan materi dalam bahasa Madura, dibantu siswa yang memahami bahasa Indonesia untuk menerjemahkan bahasa Madura ke bahasa Indonesia.



Gambar 2. Pengisian pre-test



Gambar 3. Penyampaian materi oleh Penyuluh Agama KUA Kecamatan Kadur



Gambar 4. Penyampaian materi oleh mahasiswa pelaksana



Gambar 5. Pemutaran film pendek

Refleksi tertulis siswa (butir 13 post-test, 25 jawaban) paling banyak menyebut pengendalian emosi, yaitu 13 jawaban (52%) tentang sabar, berpikir sebelum bertindak, menenangkan diri, dan mengaji untuk menenangkan hati. Tiga jawaban (12%) menyebut tidak mengejek atau menyakiti teman, satu jawaban (4%) menghargai pendapat orang lain, tiga jawaban (12%) menyebut menjadi lebih baik, dan lima jawaban (20%) lain atau sulit dibaca. Contoh jawaban: "Berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak" (S17), "Menenangkan diri terlebih dahulu lalu menyampaikan masalah dengan cara yang baik" (S19), "Tidak mengejek / mengolok-olok teman" (S9), "Jangan pernah menyakiti orang lain" (S16), dan "menghargai pendapat orang lain dan menerima pendapatnya" (S11). Jawaban "sabar" muncul lima kali dan satu siswa menulis "mengaji bisa menenangkan hati dan bersedekah karena sebagian ibadah" (S21), yang sejalan dengan perspektif Al-Qur'an pada bagian pendahuluan.

3.2 Hasil evaluasi pre-test dan post-test

Dari 25 siswa yang mengisi kedua tes, tiga siswa (S6, S15, S23) memiliki butir pernyataan post-test yang kosong atau dicentang ganda pada lembar asli. Analisis utama memakai 22 siswa dengan data lengkap. Sebagai analisis sensitivitas, memasukkan seluruh 25 siswa menghasilkan rata-rata 3,47 (86,70%) pada pre-test dan 3,54 (88,40%) pada post-test, selisih 0,07 poin (p = 0,194), sehingga kesimpulannya sama.

Rata-rata skor naik dari 3,52 (88,07%) menjadi 3,59 (89,77%), yaitu 0,07 poin skala atau 1,70 poin persentase (peningkatan relatif 1,94%). Selisih ini tidak signifikan secara statistik dan berukuran efek kecil. Sepuluh siswa meningkat, delapan tetap, dan empat menurun. Lima siswa sudah berskor ≥ 3,8

sebelum kegiatan dan jumlahnya menjadi delapan sesudahnya, sehingga ruang untuk meningkat terbatas (efek langit-langit/*ceiling effect*).

Tabel 2. Hasil pre-test dan post-test (n = 22)

Ukuran	Pre-test	Post-test	Keterangan
Rata-rata skor (skala 1–4)	3,52	3,59	Selisih 0,07
Simpangan baku (SD)	0,26	0,32	SD selisih 0,23
Persentase (rata-rata/4)	88,07%	89,77%	Selisih 1,70 poin persentase
Uji-t berpasangan			t(21) = 1,38; p = 0,182
Uji Wilcoxon			W = 32,5; p = 0,208
Ukuran efek dan N-gain			d~z~ = 0,29; N-gain = 0,14 (rendah)
Interval kepercayaan 95% selisih			−0,035 hingga 0,171
Cronbach's α	0,45	0,79	

Analisis per indikator (Tabel 3) menunjukkan kenaikan terbesar pada kepercayaan diri dan ketegasan (+0,14) dan pengelolaan emosi (+0,11), sedangkan interaksi positif dan sikap menghargai perbedaan nyaris tidak berubah karena skor awalnya sudah tinggi. Di tingkat butir, kenaikan terbesar adalah butir 2 (mengendalikan tindakan saat marah, 3,27 → 3,59, p = 0,050) dan butir 6 (berani menyampaikan ketidaknyamanan, 3,18 → 3,50, p = 0,110); tidak ada perubahan butir yang tetap signifikan bila dikoreksi untuk banyaknya perbandingan.

Tabel 3. Skor rata-rata per indikator (n = 22, skala 1–4)

Indikator (butir)	Pre	Post	Selisih	*p*
Pengelolaan emosi (1, 2, 3)	3,39	3,50	+0,11	0,110
Interaksi positif dengan teman sebaya (4, 5, 8, 10)	3,62	3,64	+0,01	0,894
Kepercayaan diri dan ketegasan (6, 7)	3,39	3,52	+0,14	0,110
Sikap menghargai perbedaan (9)	3,77	3,82	+0,05	0,665

Pada dua soal situasional, jawaban yang diharapkan pada soal 11 (membantu teman yang diejek) dipilih 18 dari 21 siswa (85,7%) pada pre-test dan 20 dari 22 siswa (90,9%) pada post-test. Pada soal 12 (menenangkan diri sebelum mengungkapkan kekesalan) angkanya 15 dari 21 siswa (71,4%) menjadi 21 dari 22 siswa (95,5%). Satu siswa tidak mengisi soal situasional pre-test. Angka ini deskriptif dan tidak diuji secara statistik.

3.3 Pembahasan

Hasil evaluasi menunjukkan perubahan yang sangat kecil dan tidak signifikan, sehingga tidak dapat dikatakan bahwa REKAT meningkatkan pemahaman secara terukur. Ada beberapa penjelasan yang mungkin. Pertama, skor awal sudah tinggi (88,07%) dan seluruh pernyataan bernada positif, sehingga siswa cenderung setuju sejak awal dan sulit melonjak (efek langit-langit). Kedua, siswa mungkin menjawab sesuai harapan sosial, apalagi pernyataan post-test memuat frasa seperti "setelah mengikuti REKAT". Ketiga, post-test diberikan sekitar 75 menit setelah pre-test selesai pada sesi yang sama, dan redaksi butirnya berbeda dari pre-test sehingga ekuivalensinya belum diuji. Keempat, reliabilitas pre-test rendah (α = 0,45), yang menunjukkan skor awal kurang konsisten dan variasinya terbatas. Kelima, sampel kecil sehingga uji statistik berdaya rendah. Karena itu, makna praktisnya adalah bahwa instrumen yang ada kurang peka bagi kelompok yang sudah berskor tinggi, dan evaluasi berikutnya perlu butir yang lebih sulit atau pengukuran perilaku.

Perbandingan dengan kegiatan serupa menunjukkan pola yang beragam. Anggraini et al. (2023) pada 47 siswa SMP melaporkan kenaikan rata-rata skor pemahaman sekitar satu poin (33,00 menjadi

33,98), sehingga besarnya perubahan mirip dengan temuan ini. Abdullah et al. (2024) pada 85 siswa madrasah aliyah berbasis pesantren melaporkan kenaikan pengetahuan tentang *bullying* (6,80 menjadi 7,48) yang signifikan pada uji Wilcoxon, dan Novianty et al. (2024) pada 22 siswa SMA melaporkan perbedaan signifikan dengan ukuran efek kecil. Syahrin et al. (2024) pada 21 siswa SMA melaporkan peningkatan pemahaman regulasi emosi dan hubungan teman sebaya yang positif. Perbedaan alat ukur, ukuran sampel, dan isi program membuat perbandingan langsung tidak dapat dilakukan, dan hasil kegiatan ini tidak lebih kuat daripada kegiatan-kegiatan tersebut.

Pola per indikator searah dengan fokus materi. Kenaikan terbesar ada pada keberanian menyampaikan ketidaknyamanan dan pengendalian tindakan saat marah, dan pada soal situasional tentang menenangkan diri terlebih dahulu. Ini sejalan dengan langkah "Jurus 3 Napas" dan dengan refleksi siswa yang paling banyak menyebut sabar dan berpikir sebelum bertindak. Pandangan bahwa regulasi emosi bukan menghindari munculnya emosi, melainkan mengelola cara emosi muncul dan diekspresikan (Gross, 1998), sejalan dengan penekanan materi pada jeda sebelum merespons. Pembahasan candaan sejalan dengan kajian bahwa teasing dapat bergeser menjadi menyakiti ketika berdampak negatif bagi sasarannya (Dawes & Andrews, 2025). Namun, skor indikator interaksi positif dan penghargaan terhadap perbedaan tidak berubah, sehingga tidak ada dasar untuk menyatakan kegiatan ini memperkuat kedua aspek tersebut, dan kaitan *self-esteem* dengan perundungan (Agustiningsih et al., 2024) belum dapat diuji dari data ini.

3.4 Keterbatasan

Kegiatan ini memiliki keterbatasan: (1) sampel kecil yang mengikuti jumlah siswa di sekolah mitra dan tidak diambil secara acak, sehingga hasil tidak dapat digeneralisasi ke sekolah lain, (2) satu kelompok tanpa kelompok pembanding, (3) satu kali pertemuan dengan post-test segera setelah kegiatan, (4) instrumen berbasis pemahaman dan penilaian diri, dengan redaksi pre-test dan post-test yang tidak identik, serta bukti validitas yang terbatas, (5) efek langit-langit, (6) tiga dari 25 siswa dikeluarkan karena data post-test tidak lengkap, (7) 11 dari 36 siswa tidak hadir sehingga hasil hanya mewakili siswa yang hadir, dan (8) belum ada pengukuran tindak lanjut maupun perilaku nyata. Evaluasi lanjutan diperlukan, misalnya pengukuran ulang setelah satu bulan, instrumen dengan butir bernada terbalik atau lebih sulit, observasi perilaku oleh guru BK, dan, bila memungkinkan, kelompok pembanding.

4. KESIMPULAN

Program REKAT dilaksanakan sebagai upaya edukatif preventif di SMAI Miftahul Ulum melalui materi dari dua pemateri, film pendek, kuis kelompok, dan refleksi. Pada 22 siswa dengan data lengkap, rata-rata skor naik dari 3,52 (88,07%) menjadi 3,59 (89,77%), atau 0,07 poin (1,70 poin persentase), dan kenaikan ini tidak signifikan secara statistik. Hasil ini hanya memberi indikasi penguatan pemahaman jangka pendek, terutama pada keberanian menyampaikan ketidaknyamanan dan jeda sebelum merespons emosi, dan tidak membuktikan perubahan perilaku. Tindak lanjut yang disarankan: (1) pembentukan konselor sebaya, (2) penyusunan modul REKAT bagi guru BK, (3) evaluasi lanjutan setelah satu bulan dengan instrumen yang lebih peka, dan (4) pendampingan berkelanjutan dengan penyesuaian bahasa (termasuk bahasa Madura) pada materi.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, S. M., Utami, N. I., & Fatimah, M. (2024). Psikoedukasi bullying pada siswa madrasah aliyah berbasis pesantren. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 8*(2), 586–595. https://jurnal-lp2m.umnaw.ac.id/index.php/AJPKM/article/download/2647/1991

Agustiningsih, N., Yusuf, A., & Ahsan, A. (2024). Relationships among self-esteem, bullying, and cyberbullying in adolescents: A systematic review. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services, 62*(5), 11–17. https://doi.org/10.3928/02793695-20231013-01

Alwisol. (2019). *Psikologi kepribadian*. UMM Press.

Ambarini, T. K. (2024). *Mengenal kondisi mental dengan risiko gangguan psikosis: Konsep, asesmen, dan intervensi*. Airlangga University Press. https://doi.org/10.20473/aup.1037

Anggraini, F. N., Maryam, E. W., Widyastuti, W., & Affandi, G. R. (2023). Psikoedukasi keterampilan regulasi emosi pada siswa SMP. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4*(2), 1197–1205. https://doi.org/10.46576/rjpkm.v4i2.3156

Dawes, M., & Andrews, N. C. Z. (2025). What are the features of playful and harmful teasing and when does it cross the line? A systematic review and meta-synthesis of qualitative research on peer teasing. *Adolescent Research Review, 10*, 515–544. https://doi.org/10.1007/s40894-025-00262-6

Delios, M. S., Kehoe, C. E., & Pizarro-Campagna, E. (2023). The role peer responses to adolescent expression of emotions plays in their emotion regulation: A systematic literature review. *Mental Health & Prevention, 32*, 200299. https://doi.org/10.1016/j.mhp.2023.200299

Grace, H. (2016). *Overcomer animated short* [Video]. YouTube. https://youtu.be/V6ui161NyTg

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. Dalam J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (hlm. 3–24). Guilford Press.

JPPI. (2025). Hasil Pemantauan JPPI 2025 Kekerasan di Satuan Pendidikan: Temuan dan Tantangan Perlindungan Anak. https://www.new-indonesia.org/wp-content/uploads/2026/01/02-Hasil-Pemantauan-JPPI-2025_.pdf?hl=id-ID

Mariana, S., Alfirdaus, M. R., Sajida, A., & Suwandi, S. (2026). Konsep regulasi emosi dalam Al-Qur'an: Studi tafsir tematik dan integrasinya dengan psikologi. *Qurrata: Quranic Research and Tafsir, 3*(1), 1–18. https://jurnal.alhikmah.ac.id/index.php/qurrata/article/view/594

Novianty, A., Paramita, W., & Rachel, K. (2024). Psikoedukasi mengenali dan mengelola emosi pada siswa/i SMA. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat, 9*(8), 1339–1345. https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i8.7050

Prasetya, M. R., & Hidayah, N. (2023). Pelatihan regulasi emosi sebagai strategi meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi negatif. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 6*(12), 10102–10108. https://doi.org/10.54371/jiip.v6i12.2432

Rusuli, I. (2022). Psikososial remaja: Sebuah sintesa teori Erick Erikson dengan konsep Islam. *Jurnal As-Salam, 6*(1), 75–89. https://doi.org/10.37249/assalam.v6i1.384

Syahrin, A., Daulay, F. S., Utari, D., Hasibuan, M. K., Ulfa, N., Fitri, M., Anjani, D. A., Safarina, N. A., & Pratama, M. F. J. (2024). Psikoedukasi regulasi emosi untuk meningkatkan hubungan yang positif dalam menghadapi perbedaan pendapat antara teman sebaya pada siswa SMAN 2 Dewantara. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS, 2*(5), 1674–1681. https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i5.1371

Valencia, & Monika. (2025). The lingering impact of words: Verbal bullying, emotion regulation, and forgiveness among high school students in Singkawang. *International Journal of Application on Social Science and Humanities, 3*(3), 144–151. https://doi.org/10.24912/ijassh.v3i3.35106