

## **Pelatihan Regulasi Emosi dan Manajemen Konflik untuk Membentuk Pertemanan Sehat Pada Remaja**

**QURROTA A'YUNI FITRIANA<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi

Universitas Negeri Surabaya

qurrotafitriana@unesa.ac.id

**MEITA SANTI BUDIANI<sup>4</sup>**

<sup>4</sup>Fakultas Psikologi

Universitas Negeri Surabaya

meitasanti@unesa.ac.id

**FITRANIA MAGHFIROH<sup>2</sup>**

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi

Universitas Negeri Surabaya

fitraniamaghfiroh@unesa.ac.id

**SATININGSIH<sup>5</sup>**

<sup>5</sup>Fakultas Psikologi

Universitas Negeri Surabaya

satiningsih@unesa.ac.id

**LELY NUR AZIZAH<sup>3</sup>**

<sup>3</sup>Fakultas Psikologi

Universitas Negeri Surabaya

lelyazizah@unesa.ac.id

**HANIF FIRDAUS G.I.N<sup>6</sup>**

<sup>6</sup>Fakultas Psikologi

Universitas Airlangga

hanif.firdaus.gitya-2024@psikologi.unair.ac.id

Diterima : 16/12/2025

Revisi :

Disetujui : 06/01/2026

### **ABSTRAK**

Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan fluktuasi emosi yang tinggi akibat dinamika sosial dan tekanan akademik. Permasalahan berupa kesulitan siswa dalam mengelola emosi, serta rendahnya keterampilan komunikasi yang memicu konflik ditemukan di mitra, yaitu SMA Khadijah Surabaya. Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk membekali siswa dengan kemampuan meregulasi emosi dan menyelesaikan konflik teman sebagai demi membentuk pertemanan yang sehat. Metode pelaksanaan dilakukan melalui Pelatihan yang melibatkan 30 siswa sebagai peserta. Materi pelatihan mencakup dua aspek utama: regulasi emosi yang sehat dan teknik manajemen konflik yang solutif. Evaluasi program pelatihan dilakukan dengan membandingkan tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah pelaksanaan program melalui instrumen pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pada pemahaman siswa mengenai pengelolaan emosi dan strategi manajemen konflik yang adaptif untuk diterapkan dalam pertemanan. Siswa diharapkan lebih mengenali pemicu emosi dan memilih respon yang bijak saat menghadapi perbedaan pandangan dengan teman. Dampak positif ini diharapkan dapat memperkuat kemampuan sosial siswa dalam menghadapi tantangan akademik maupun interpersonal untuk mendukung iklim sekolah yang lebih harmonis.

**Kata Kunci : Regulasi emosi, Manajemen konflik, Pertemanan, Remaja**

Ini adalah artikel akses  
terbuka di bawah  
lisensi  
[CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam pembentukan kebiasaan dan emosi seseorang (Rice & Dolgin, 2005). Masa remaja adalah fase diantara masa kanak-kanak dan dewasa dimana terjadi pertumbuhan biologis serta transisi peran sosial yang utama. Usia remaja disepakati oleh para ahli didefinisikan sebagai periode antara usia 10-19 tahun (WHO, 2025). Periode usia ini besar kemungkinan terjadi perubahan yang drastis pada individu, baik secara hubungan sosial, kebiasaan hidup dan kesehatan mental termasuk di kehidupan sekolah (Giang dkk., 2023). Secara khusus masa remaja merupakan masa yang sensitif bagi perkembangan masalah mental dan penyesuaian diri (Chiang dkk., 2024). Secara global diperkirakan 1 dari 7 (14%) anak berusia remaja mengalami kondisi kesehatan mental yang kurang baik (WHO, 2025). Dampak dari buruknya kondisi kesehatan mental salah satunya disebabkan oleh kurangnya regulasi emosi pada diri individu dalam mengelola stress / tekanan hidup sehari-hari. padatnya kegiatan di sekolah serta banyaknya waktu yang dihabiskan dengan teman sebaya, terkadang dapat menyebabkan konflik dan kesulitan pada diri remaja dalam mengelola emosinya. Hal ini akan berdampak buruk apabila tidak dikelola.

Selain itu, dampak dari kondisi kesehatan mental pada remaja, mulai dari stress, cemas, perilaku agresif, hingga menyakiti diri sendiri dan bunuh diri. Penyebabnya dapat dikarenakan *problematic internet use* (PIU), adiksi media sosial dan kurangnya dukungan sosial pada remaja (Pamungkas dkk., 2024). Terdapat kecenderungan remaja untuk meledakkan perasaan kepada saudara atau orangtua dan melakukan pelampiasan atas perasaan yang tidak menyenangkan kepada orang lain (Santrock, 2019). Tak jarang, banyak perilaku agresif yang seringkali dijumpai di berita-berita seperti kasus *bullying*, kekerasan di sekolah, hingga tawuran antar remaja. Remaja juga cenderung senang bergabung dalam interaksi kelompok sosial, hal ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan sosialnya. Di sisi lain, interaksi tersebut juga rawan untuk muncul konflik yang dapat menghambat penyesuaian diri individu dengan lingkungannya (Zohriah dkk., 2023). Remaja yang tidak mempunyai keterampilan emosi cenderung terlibat dalam perilaku menyimpang dan kesulitan mengatasi emosi negatif (Hessler & Katz, 2010).

Secara biologis, remaja memiliki ketidakseimbangan sistem saraf dalam mendukung regulasi emosional, hal ini terkait daerah korteks prefrontal yang belum berkembang secara optimal sehingga belum benar-benar bisa membedakan suatu perilaku secara normatif benar atau salah (Casey dkk., 2008). Atas dasar yang telah disebutkan di atas tersebut, perlu untuk dilakukan pelatihan regulasi emosi dan manajemen konflik terhadap siswa. Hal ini juga dilakukan di beberapa negara yang turut serta memberikan perhatian terhadap program pembelajaran sosial emosional untuk dapat meningkatkan prestasi dan kesejahteraan siswa di sekolah. Siswa-siswi SMA Khadijah Surabaya berada dalam tahap usia remaja dimana rentan dalam mengalami gangguan psikologis dikarenakan regulasi dan manajemen konflik. Kondisi ini dipicu oleh kerentanan remaja terhadap gangguan emosional dan konflik saat beradaptasi dengan lingkungan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara mengenai permasalahan yang dimiliki mitra dijabarkan dalam tabel berikut:

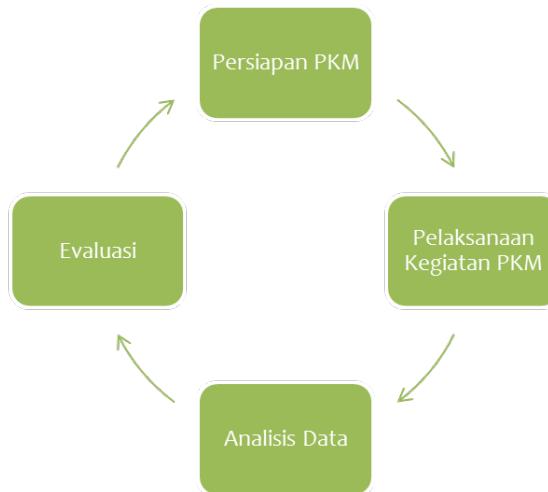
**Tabel 1**  
**Permasalahan Mitra**

Permasalahan	Poin Utama
<b>Kurangnya Kesadaran Siswa akan Regulasi Emosi</b>	1. Siswa cenderung tidak menyadari pentingnya mengelola emosi dan konflik dengan cara yang sehat. 2. Minimnya edukasi tentang kecerdasan emosional membuat siswa sulit mengelola tekanan akademik dan sosial.
<b>Tingginya Kasus Konflik Antar Siswa</b>	1. Banyak terjadi konflik kecil yang berulang, namun tidak terselesaikan dengan baik. 2. Beberapa konflik eskalatif hingga berujung pada perundungan atau isolasi sosial.
<b>Kurangnya Program Pengelolaan Emosi dan Konflik</b>	1. Sekolah umumnya lebih fokus pada prestasi akademik, sementara pengelolaan emosi dan manajemen konflik belum menjadi prioritas. 2. Kurangnya kesadaran kolektif dalam isu tentang perkembangan sosial emosional pada usia remaja.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah melakukan pelatihan regulasi emosi dan manajemen konflik. Pengabdian kepada masyarakat ini memiliki tujuan untuk membekali siswa dengan kemampuan mengelola emosi dan menyelesaikan konflik dengan teman sebaya demi membentuk pertemanan yang sehat.

### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMA Khadijah Surabaya. Peserta didik yang mengikuti pelatihan ini meliputi siswa-siswi kelas 10 yang mengalami permasalahan regulasi emosi dan kurangnya manajemen konflik berdasarkan asesmen yang telah dilakukan oleh pihak Bimbingan Konseling (BK) Sekolah. Peserta berjumlah 30 siswa. Kegiatan pelaksanaan meliputi empat tahapan kegiatan, yakni (1) Persiapan PKM, (2) Pelaksanaan kegiatan PKM, (3) Analisis data, dan (4) Evaluasi kegiatan. Tahapan persiapan meliputi diskusi dengan mitra untuk menggali permasalahan, merumuskan kegiatan yang akan dilakukan dan persiapan dalam teknis pelaksanaan PKM. Selain itu dilakukan juga penyusunan jadwal, materi serta instrumen yang digunakan dalam kegiatan. Metode pelaksanaan kegiatan ini dapat digambarkan melalui diagram di bawah ini :



**Gambar 1**  
**Alur Pelaksanaan PKM**

Instrumen disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi dan strategi manajemen konflik yang diadaptasi dari literatur psikologi perkembangan, guna mengukur tingkat pemahaman pada saat sebelum dan sesudah pelatihan. Pengembangan instrumen ini difokuskan pada identifikasi kemampuan siswa dalam mengenali pemicu emosi, contoh regulasi emosi, kemampuan respon empatik, komunikasi dalam konflik, hingga penguasaan teknik komunikasi asertif dalam situasi konflik. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung frekuensi dari jawaban dan membandingkan hasil dari pre-test dan post-test. Hasil analisis akan digunakan untuk menentukan kualitas pemahaman siswa berdasarkan materi yang diberikan.

Berikut tabel kisi-kisi instrumen yang digunakan di dalam program ini :

**Tabel 2**  
**Kisi-Kisi Instrumen**

No	Soal	No	Soal
<b>Kisi-kisi Pemahaman Regulasi Emosi</b>		<b>Pemahaman Manajemen Konflik</b>	
1	Contoh regulasi emosi	1	Memahami apa itu konflik
2	Memahami menahan emosi	2	Komunikasi yang tidak efektif
3	Resiko menekan emosi	3	Dampak positif konflik yang terkelola
4	Memahami pemicu emosi	4	Strategi manajemen konflik
5	Relaksasi	5	Solusi mengatasi konflik
6	<i>Emotionally aware</i>	6	Contoh manajemen konflik
7	Tindakan setelah emosi	7	Komunikasi asertif
8	Contoh kegagalan regulasi emosi	8	Contoh komunikasi asertif
9	Menenangkan emosi	9	Menenangkan diri
10	Respon empatik	10	Contoh menjaga hubungan pertemanan

Jadwal pelaksanaan kegiatan psikoedukasi kepada peserta didik SMA Khadijah Surabaya dilakukan atas kesepakatan dengan mitra. Pelaksanaan PKM dilakukan pada tanggal 13 Juni 2025 pada pukul 07.00-11.00. Pemilihan hari dilakukan setelah siswa melaksanakan Ujian Akhir Semester (UAS) dengan pertimbangan kegiatan belajar mengajar telah usai, namun siswa-siswi masih di sekolah. Pelaksanaan kegiatan pelatihan dibagi menjadi dua materi yaitu materi regulasi emosi pada remaja dan materi manajemen konflik pada teman sebaya. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan bervariatif, yaitu dengan *lecturing*, studi kasus dan tanya jawab.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini dilakukan untuk memberikan pembekalan kepada siswa terhadap kemampuan mengelola emosi dan menyelesaikan konflik teman sebaya secara konstruktif demi membentuk pertemanan yang sehat. Pelatihan ini dimulai dengan pelaksanaan pre-test terlebih dahulu dilanjutkan dengan penyampaian materi pelatihan regulasi emosi dan dilanjutkan penyampaian materi pelatihan manajemen konflik. Kegiatan berlangsung secara interaktif dan partisipatif dengan melibatkan 30 siswa yang berada di kelas 10 SMA Khadijah Surabaya sebagai peserta aktif.

Pelatihan mencakup dua materi utama, yaitu **regulasi emosi** dan **manajemen konflik**. Penyampaian materi dilakukan oleh tim PKM dengan menggunakan metode **lecturing interaktif**,

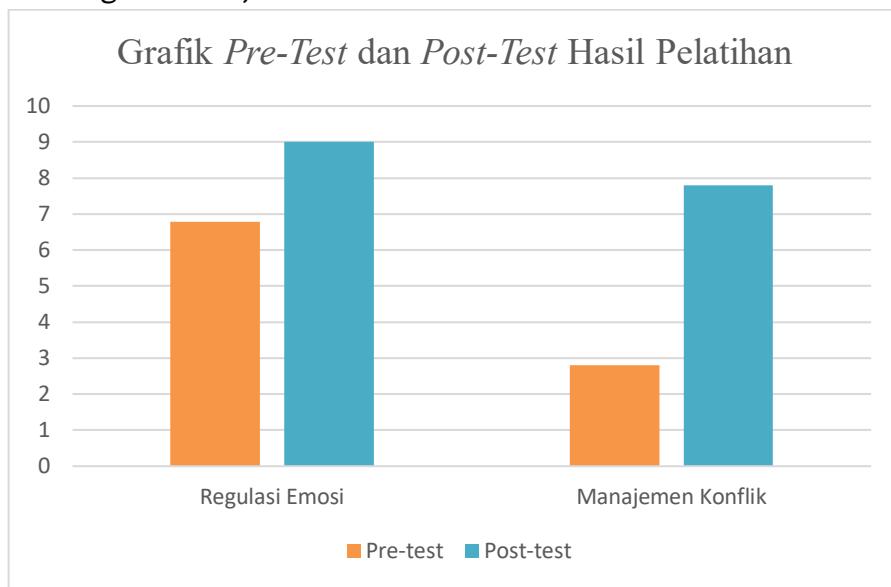
yang diawali dengan presentasi singkat untuk memberikan pemahaman konseptual, kemudian dilanjutkan dengan **studi kasus, diskusi kelompok, serta tanya jawab**. Pendekatan ini dirancang untuk mendorong partisipasi aktif siswa dalam mengaitkan materi dengan pengalaman nyata yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 3

#### Penyampaian Materi Regulasi Emosi dan Materi Manajemen Konflik oleh Tim Pelaksana

Melalui metode tersebut, siswa dilatih untuk mengenali berbagai bentuk emosi, memahami pemicu emosi negatif, serta mempraktikkan cara mengekspresikan emosi secara sehat dan tepat. Pada materi manajemen konflik, siswa diajak untuk mengidentifikasi jenis-jenis konflik yang sering terjadi dalam pertemanan, memahami dampak pola komunikasi yang tidak efektif, serta mempelajari strategi **komunikasi asertif** sebagai bentuk resolusi konflik yang konstruktif. Pendekatan ini diharapkan mampu menggeser pola komunikasi siswa yang sebelumnya cenderung pasif atau agresif menjadi lebih asertif dan solutif.



Gambar 3

#### Grafik Hasil Pre-Test dan Post-Test Pelatihan

Berdasarkan hasil yang telah dilaksanakan, dijelaskan dalam grafik yang terdapat pada Gambar 4, menunjukkan adanya peningkatan pemahaman pada siswa setelah diberikan pelatihan regulasi emosi dan manajemen konflik. Pada bagian regulasi emosi, capaian skor rata-rata menunjukkan peningkatan, dimana rata-rata nilai pre-test ialah 6,8 kemudian di tahap post-

test meningkat menjadi rata-rata di angka 9. Peningkatan ini menunjukkan adanya pemahaman yang meningkat dengan internalisasi yang dimiliki oleh siswa dalam memahami suasana hati setelah diberikannya materi pelatihan.

Lebih lanjut, pada grafik manajemen konflik juga menunjukkan adanya peningkatan yang positif terhadap pemahaman siswa, dari angka pre-test di rata-rata skor 2,8 menjadi 7,8 rata-rata skornya pada saat post-test. Kenaikan ini memiliki indikasi bahwa pelatihan manajemen konflik memberikan pengetahuan baru yang sebelumnya belum pernah diketahui oleh siswa terkait strategi resolusi konflik. Peningkatan ini membuktikan bahwa pelatihan dengan materi komunikasi asertif dalam resolusi konflik dapat memberikan pemahaman pola pikir siswa yang awalnya lebih bersifat reaktif atau pasif terhadap suatu permasalahan, sekarang menjadi lebih konstruktif. Secara teoretis, peningkatan skor ini menunjukkan bahwa siswa dapat memahami materi dengan baik.

## KESIMPULAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul Pelatihan Regulasi Emosi dan Manajemen Konflik Teman Sebaya pada Remaja dengan mitra SMA Khadijah Surabaya telah berhasil dilaksanakan, dengan melibatkan 30 siswa kelas 10 yang menjadi sasaran kegiatan pelatihan. Pelatihan yang diberikan meliputi kemampuan regulasi emosi dan manajemen konflik pada teman sebaya. Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilaksanakan dari pre-test dan post-test, kegiatan pelatihan dapat meningkatkan pemahaman siswa dalam memahami emosi, memberikan respon empatik dan melakukan langkah regulasi emosi yang tepat. Begitu juga dengan hasil pengukuran pada aspek manajemen konflik yang menunjukkan kenaikan pada pola pemahaman siswa dalam menangani konflik, terutama penerapan komunikasi asertif ketika menghadapi perselisihan dengan teman sebaya. Pelatihan ini telah memberikan baru kepada siswa mengenai softskill yang dibutuhkan dalam kompetensi sosial remaja terutama di lingkungan akademis yang harapannya dapat menjadi bekal untuk membangun pertemanan yang sehat di lingkungan sekolah.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesarnya kepada pihak SMA Khadijah Surabaya, khususnya Kepala Sekolah, guru Bimbingan Konseling, dan seluruh jajaran guru yang telah memberi izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada siswa yang berpartisipasi aktif dan menunjukkan semangat serta antusiasme selama kegiatan berlangsung. Selain itu, penulis menyampaikan juga apresiasi kepada Universitas Negeri Surabaya dan seluruh rekan tim pengabdian atas kerja sama yang baik dari persiapan hingga evaluasi. Semoga kegiatan ini memberi manfaat yang nyata dalam meningkatkan pemahaman diri generasi muda.

## DAFTAR PUSTAKA

Casey, B. J., Getz, S., & Galvan, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental Review*, 28(1), 62–77. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.003>

- Chiang, S.-C., Ting, S.-J., Hung, Y.-F., Sung, Y.-H., & Chen, W.-C. (2024). The Role of Family Conflict and School Problems in Adolescent Emotion Dynamics. *Journal of Child and Family Studies*, 33(3), 877–887. <https://doi.org/10.1007/s10826-024-02797-z>
- Giang, T.-V., Huynh, V.-S., Do, T.-T., & Mai, M.-H. (2023). Factors affecting the social and emotional health of adolescents: A cross-sectional study in Vietnam. *Helion*, 9(3), e14717. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14717>
- Hessler, D. M., & Katz, L. F. (2010). Brief report: Associations between emotional competence and adolescent risky behavior. *Journal of Adolescence*, 33(1), 241–246. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.04.007>
- Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematik. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>
- Rice, F. Philip., & Dolgin, K. Gale. (2005). *The adolescent : development, relationships, and culture*. Allyn & Bacon.
- Santrock, J. W. . (2019). *A topical approach to life-span development*. McGraw-Hill Education.
- WHO. (2025, September 1). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
- Zohriah, A., Torismayanti, T., & Firdaos, R. (2023). Implementasi Strategi Manajemen Konflik untuk Mencegah Kekerasan di Sekolah. *Edulnovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 4(1), 17–37. <https://doi.org/10.47467/edui.v4i1.4059>