

## Manajemen Emosi Pada Remaja Dalam Mencegah Perilaku Bullying Di Pondok Pesantren Al-Muslimun Lhoksukon

### *Emotion Management Strategy to Prevent Bullying Among Adolescents in Al-Muslimun Islamic Boarding School Lhoksukon*

Ella Suzanna<sup>(1\*)</sup>, Nursan Junita<sup>(2)</sup> & Syahril<sup>(3)</sup>

<sup>(1 & 2)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Malikussaleh, Indonesia

<sup>(3)</sup>Program Studi Ilmu Kelautan Universitas Malikussaleh

\*Corresponding author: ellasuzanna@unimal.ac.id

#### Abstrak

Terlepas dari fungsi pondok pesantren sebagai tempat untuk menimba ilmu, terkadang di pondok juga terdapat sebuah fenomena penindasan. Seperti halnya menjadikan salah satu santri sebagai bahan lelucon di depan teman-temannya. Juga terkadang menjadikannya sebagai pesuruh, bahkan dijadikan sasaran emosi. Sehingga membuat santri yang menjadi korban itu merasa takut dan tertekan. Perlakuan santri yang dapat membuat santri lain merasa tertekan baik psikis maupun fisik. Perlakuan ini biasa disebut dengan istilah bullying. Mengingat bahwa masa remaja merupakan masa yang paling banyak dipengaruhi oleh lingkungan dan teman-teman sebaya, serta dalam rangka menghindari hal-hal negatif yang dapat merugikan dirinya sendiri dan orang lain, remaja hendaknya memahami dan memiliki apa yang disebut manajemen emosi. Manajemen emosi ini terlihat dalam hal-hal seperti bagaimana remaja mampu mengendalikan emosinya setelah menjadi korban kekerasan di sekolah, apakah dapat mengelola menjadi emosi yang positif atau malah menjadi emosi negatif. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melaksanakan kegiatan psikoedukasi yang tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada remaja yang tinggal di pondok pesantren Al-Muslimun agar dapat mencegah perilaku-perilaku bullying yang sering terjadi di kalangan remaja.

**Kata Kunci:** Manajemen Emosi; Pondok Pesantren; Remaja; Bullying.

#### Abstract

*Apart from the function of Islamic boarding schools as a place to gain knowledge, sometimes in the Islamic boarding school there is also a phenomenon of oppression. Like making one of the students as a joke material in front of his friends. Also sometimes make him as an errand boy, even as a target of emotion. So that makes students who become victims feel afraid and depressed. The treatment of students who can make other students feel depressed both psychologically and physically. This treatment is known as bullying. Given that adolescence is a period that is most influenced by the environment and peers, and in order to avoid negative things that can harm themselves and others, adolescents should understand and have what is called emotional management. This emotional management can be seen in matters such as how adolescents are able to control their emotions after becoming victims of violence at school, whether they can manage positive emotions or negative emotions. Based on the description above, the authors are interested in carrying out psychoeducational activities whose purpose is to improve the ability to manage emotions in adolescents who live in the Al-Muslimun Islamic boarding school in order to prevent bullying behaviors that often occur among adolescents.*

**Keywords:** Emotion Management, Islamic Boarding School, Bullying, Adolescents.

#### Rekomendasi mensitasi :

Suzanna, E., Junita, N. & Syahril, S. (2023). Manajemen Emosi Pada Remaja Dalam Mencegah Perilaku Bullying Di Pondok Pesantren Al-Muslimun Lhoksukon. *Gotong Royong : Jurnal Pengabdian, Pembinaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 2 (2): 37-41.

## PENDAHULUAN

Dunia pendidikan akhir-akhir ini mulai sering tercemar dengan hal-hal yang tidak seharusnya terjadi. Mulai dari fenomena seperti penganiayaan terhadap guru, tawuran antar siswa, perundungan oleh sesama siswa. Minimnya pendidikan moral yang diberikan pendidikan sekolah kepada siswa mempertinggi segala bentuk arogansi dan keonaran siswa.

Seperti halnya pendidikan formal, pendidikan non formal seperti pondok pesantren juga hampir sama. Bedanya, pondok yang mencirikan dirinya sebagai tempat pendidikan moral bagi siswa, bisa memberikan antisipasi tentang apa yang bisa terjadi seperti halnya pendidikan formal. Dengan memberikan pendidikan akhlak di pondok pesantren, santri menjadi paham dengan istilah adab atau ta'dzim kepada orang yang lebih tua yaitu guru atau khai. Oleh karena itu, tidak boleh ada penganiayaan guru atau tawuran antar santri di lingkungan pesantren.

Namun, hampir tidak dapat dihindari untuk kasus bullying di antara santri. Pada dasarnya, karena bullying adalah cara pembentukan identitas, meskipun itu adalah bentuk identitas negatif (Santrock, 2018). Dengan itu, penindas (the bully) seringkali tidak menyadari bahwa dirinya telah membully korbannya. Hal ini dikarenakan perilaku bullying tidak jarang dipersepsikan sebagai perilaku yang wajar dan sering dipandang sebagai lelucon (Shidiqi & Suprapti, 2013).

Pesantren adalah lembaga pendidikan tradisional tempat para santri tinggal bersama dan belajar di bawah bimbingan seorang guru atau ustadz, biasa disebut Teungku di Aceh. Siswa yang belajar di pondok berasal dari berbagai latar belakang dan status sosial ekonomi.

Selain fungsi pesantren sebagai tempat mencari ilmu, terkadang pesantren juga memiliki fenomena penindasan. Seperti menjadikan seorang murid sebagai bahan lelucon di depan teman-temannya, terkadang memanfaatkannya sebagai pembantu atau pesuruh, bahkan menjadikannya sebagai objek emosi, sehingga membuat santri yang jadi korban itu takut dan merasa tertekan. Perlakuan terhadap siswa yang mungkin membuat siswa lain tertekan, baik secara psikologis maupun fisik, disebut sebagai bullying.

Bullying adalah tindakan kekerasan psikologis atau fisik oleh orang yang kuat terhadap orang yang lebih lemah. Bullying dapat dan biasanya dilakukan oleh seseorang atau kelompok yang percaya bahwa mereka memiliki kekuatan yang lebih besar untuk melakukan apapun terhadap korbannya. Korban juga seringkali menganggap dirinya tidak berdaya atau lemah dan kerap dihantui perasaan terancam oleh pelaku bully (Sejiwa, 2008).

Menurut observasi awal dan wawancara yang dilakukan, tindakan bullying juga terjadi di Pondok Pesantren Al-Muslimun Lhoksukon. Perilaku ini terjadi di antara santri senior dan santri junior. Santri pesantren ini berada pada tahap perkembangan remaja. Masa remaja merupakan masa pergolakan yang disertai dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan berbagai perkembangan psikologis.

Masa remaja (usia 12-21 tahun) memiliki beberapa tahapan yaitu masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15-18 tahun), dan masa remaja akhir (18-18 tahun), diantaranya terdapat fase pubertas yang merupakan tahapan yang sangat singkat dan terkadang menjadi masalah tersendiri bagi remaja untuk dihadapi (Batubara, 2016).

Tahap pubertas ini berkisar dari usia 11 atau 12 hingga 16 tahun, dan setiap individu memiliki variasinya masing-masing. Karena pubertas itu sendiri tumpang tindih antara masa kanak-kanak dan remaja, tantangan selama periode ini dapat mempersulit remaja untuk menghadapi tahap perkembangan selanjutnya (Batubara, 2016). Pada tahap ini, remaja mengalami perubahan sistem kerja hormonal tubuh yang berdampak pada bentuk fisik (khususnya alat kelamin) dan psikologis khususnya emosi (Batubara, 2016).

Pergolakan emosi yang terjadi pada masa remaja tidak terlepas dari berbagai pengaruh, antara lain lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah, teman sebaya, dan aktivitas yang mereka lakukan dalam kehidupan sehari-hari. Masa remaja identik dengan lingkungan sosial tempat berinteraksi, menuntut mereka harus bisa beradaptasi secara efektif. Ketika kegiatan yang dilakukan di sekolah (yang biasanya remaja habiskan lebih banyak waktu di sekolah selama masa remaja) tidak memadai untuk memenuhi tuntutan gejolak energi, remaja sering menyalurkan kelebihan energinya ke arah yang tidak positif (misalnya tawuran dan kekerasan lainnya di sekolah).

Mengingat masa remaja paling banyak dipengaruhi oleh lingkungan dan teman sebaya, maka remaja harus memahami dan memiliki apa yang disebut dengan manajemen emosi agar terhindar dari hal-hal negatif yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain (Indawati, 2020). Pengelolaan emosi ini dapat dilihat pada permasalahan seperti bagaimana remaja dapat mengendalikan emosinya setelah menjadi korban kekerasan di sekolah, apakah dapat berupa emosi positif atau menjadi emosi negatif.

<https://jp3km.jurnalp3k.com/index.php/j-p3km>

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menaruh perhatian pada kegiatan psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi bagi remaja yang berada di pondok pesantren Al-Muslimun untuk mencegah perilaku bullying yang umum terjadi di kalangan remaja. Judul pengabdian masyarakat ini adalah "Psikoedukasi Manajemen Emosi Pada Remaja Dalam Mencegah Perilaku Bullying di Pondok Pesantren Al-Muslimun Lhoksukon".

### **BAHAN DAN METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan serta metode pemberian solusi untuk mengatasi permasalahan yang timbul di Pondok Pesantren Al-Muslimun. Berikut langkah-langkah yang dilakukan untuk memberikan solusi dalam mengatasi permasalahan yang muncul di Pondok Pesantren Al-Muslimun.

Tahap persiapan. Dosen dan mahasiswa bekerjasama langsung dengan Pondok Pesantren Al-Muslimun untuk mengkomunikasikan maksud dan tujuan kegiatan pengabdian. Setelah mendapatkan izin kegiatan dari pihak sekolah, kemudian memastikan lokasi yang akan digunakan untuk kegiatan tersebut. Setelah itu, mempersiapkan kehadiran untuk kegiatan tersebut. Kehadiran diberikan sebelum kegiatan pengabdian dimulai. Usai pengecekan kehadiran, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi manajemen emosi oleh tim dosen pelaksana pengabdian. Psikoedukasi atau informasi ini diberikan untuk membantu santri memahami manajemen emosi dan seni mengelolanya dengan baik.

Tahap pelaksanaan. Tahap 1 adalah pemberian psikoedukasi yang dilaksanakan pada tanggal 18 Oktober 2022.

Tahap 2 adalah memberikan pelatihan manajemen emosi kepada santri yang dilakukan pada tanggal 31 Oktober 2022. Langkah selanjutnya adalah evaluasi kegiatan yang diadakan pada 5 November 2022. Langkah terakhir adalah penandatanganan dokumen kerja sama pada 7 November 2022.

Metode pelaksanaan. Dalam kegiatan ini, pendekatan yang diberikan untuk menjawab permasalahan yang muncul di Pondok Pesantren Al-Muslimun adalah sebagai berikut:

1. Ceramah. Kegiatan ceramah dilakukan dalam pemberian materi psikoedukasi baik secara lisan maupun tertulis. Materi yang disampaikan kepada santri bertujuan untuk membentuk kesamaan pemahaman antara pemateri dan santri.
2. Diskusi atau tanya jawab. Sesi diskusi memungkinkan santri mengajukan kembali pertanyaan materi yang tidak mereka pahami. Pada sesi ini, santri diharapkan mendapatkan wawasan atau realisasi tentang apa yang dapat mereka lakukan untuk meningkatkan keterampilan mereka dalam mengelola emosi mereka.
3. Games/ice breaking. Games atau sesi ice breaking dilakukan agar penyampaian materi tidak monoton dan santri tidak bosan saat mendengarkan ceramah. Dengan penyajian materi dalam bentuk permainan, materi yang diberikan lebih mudah diingat karena lebih cepat masuk ke otak dan memiliki makna yang lebih menarik.
4. Psikodrama. Sesi ini diikuti oleh 50 santri. Setiap santri dibagi menjadi 5 kelompok. Setiap kelompok diberi kartu dengan jenis-jenis emosi yang tertulis di atasnya. Kelompok berdiskusi membuat drama berdasarkan

emosi yang terkandung dalam kartu. Drama mengekspresikan semua emosi yang tertulis di kartu, baik positif maupun negatif. Tim Pelaksana bertindak sebagai fasilitator, kemudian membimbing santri dan mengevaluasi pekerjaan mereka.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil yang memuaskan diperoleh ketika dilakukan kegiatan psikoedukasi dan pelatihan terkait manajemen emosi untuk pencegahan perilaku bullying bagi santri Dayyah Terpadu Al-Muslimun Lhokseukon. Selain antusiasme mereka untuk mengikuti kegiatan, para santri mengalami peningkatan pemahaman tentang bullying dan peningkatan kemampuan untuk mengelola emosi mereka. Dari hasil evaluasi diketahui bahwasanya para santri yang mengikuti kegiatan psikoedukasi memiliki pemahaman yang mumpuni dalam perilaku bullying. Para santri juga menjadi semakin yakin bahwa mereka dapat mengelola emosi mereka agar tidak jatuh dalam keterpurukan apabila mereka menjadi korban bullying. Selain itu, output yang didapatkan dari kegiatan ini adalah tercetusnya kerjasama antara kedua lembaga dan adanya pembicaraan untuk mengadakan kegiatan lanjutan, yang tertuang dalam dokumen kerjasama. Luaran lainnya adalah publikasi ilmiah dalam bentuk jurnal dan publikasi berita di media massa online.

## **SIMPULAN**

Setelah dilakukan kegiatan psikoedukasi dan pelatihan terkait manajemen emosi dalam mencegah perilaku bullying pada santri-santri dayyah terpadu Al-Muslimun Lhokseukon, didapatkan hasil

yang cukup memuaskan. Selain antusias mengikuti kegiatan, santri-santri tersebut juga mengalami peningkatan pemahaman mengenai bullying, dan juga peningkatan kemampuan manajemen emosi.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Tim Pelaksana Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Unimal atas bantuan hibah skema Pengabdian Pemberdayaan Masyarakat, sumber dana PNBPU Universitas Malikussaleh tahun 2022 dengan kode referensi 22.PM.06.FK.21.

### DAFTAR PUSTAKA

- Batubara, J. R. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari Pediatri*, 12 (1), 21-9.
- Indawati, E. (2020). Hubungan harga diri dengan kemampuan manajemen emosi pada remaja korban bullying. *Jurnal Antara Keperawatan*, 3(2).
- Santrock, J. W. (2018). *A Topical Approach To Life-Span Development*, 9<sup>th</sup> Ed. Mc. Graw Hill Education.
- Sejiwa. (2008). *Bullying: Panduan bagi Orang Tua dan Guru Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan*. Grasindo.
- Shidiqi, M. F., & Suprati, V. (2013). Pemaknaan bullying pada remaja penindas (*The Bully*). *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(2), 90-98.