



PSIKOEDUKASI PENGENALAN DAN PENGELOLAAN PERILAKU AGRESI PADA REMAJA BINAAN RUMAH ZAKAT

Kurniati Zainuddin ¹, Perdana Kusuma ¹, Amir ², Andi Dinda Atifa ¹,
Andi Dzakra Zhafirah ¹, Alya Gafri Devina ¹

¹) Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

²) Rumah Zakat Sulawesi Selatan

*e-mail: dindaatifa0305@gmail.com; Submitted: 26 Mei 2026; Accepted: 7 Juni 2026

Available online: 8 Juni 2026

Abstrak

Perilaku agresi pada remaja menjadi salah satu permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian karena dapat berdampak pada hubungan sosial, kondisi emosional, dan perkembangan psikologis remaja. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan pada remaja binaan Rumah Zakat, ditemukan bahwa sebagian besar remaja pernah mengalami kekerasan verbal maupun fisik serta menunjukkan perilaku agresi pada kategori sedang hingga tinggi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah psikoedukasi mengenai pengenalan dan pengelolaan perilaku agresi dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja binaan Rumah Zakat. Kegiatan dilaksanakan kepada 20 remaja binaan Rumah Zakat melalui tahapan *pre-test*, pemberian materi, *role-play*, penggunaan *flashcard* perilaku agresi, *post-test*, serta evaluasi refleksi dan reaksi. Data dianalisis menggunakan uji deskriptif, uji normalitas *Shapiro-Wilk*, dan *paired samples test*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 24,70 menjadi 31,95 pada *post-test*. Hasil uji *paired samples test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh pemberian psikoedukasi terhadap peningkatan pemahaman peserta mengenai perilaku agresi dan pengelolaan emosi. Dengan demikian, psikoedukasi efektif membantu remaja mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara lebih positif.

Kata Kunci: Perilaku agresi; Remaja; Psikoedukasi

Abstract

Aggressive behavior among adolescents is one of the issues that requires attention because it can affect social relationships, emotional well-being, and adolescents' psychological development. Based on the needs assessment conducted among adolescents under the guidance of Rumah Zakat, it was found that most participants had experienced verbal and physical violence and demonstrated aggressive behavior at moderate to high levels. The method used in this program was psychoeducation on recognizing and managing aggressive behavior to improve the understanding and abilities of Rumah Zakat-assisted adolescents. The activity involved 20 adolescents and was conducted through several stages, including pre-test, material delivery, role-play, the use of aggressive behavior flashcards, post-test, and reflection and reaction evaluation. Data were analyzed using descriptive analysis, the Shapiro-Wilk normality test, and the paired samples test. The results showed an increase in the average pre-test score from 24.70 to 31.95 in the post-test. The paired samples test indicated a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), demonstrating that psychoeducation had a significant effect on improving participants' understanding of aggressive behavior and



emotion regulation. Therefore, psychoeducation was found to be effective in helping adolescents recognize, manage, and express emotions in more positive ways.

Keywords: *Aggressive behavior; Adolescents; Psychoeducation*

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa kanak-kanak ke masa dewasa yang dimulai sekitar usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 21 tahun dan mencakup perubahan biologi, kognitif, serta sosial emosional yang dilihat melalui kemampuan dalam bertingkah laku sosial, emosional, moral maupun intelektual, secara lebih matang (Isroani, Mahmud, Qurtubi, Pebriana, Karim, Yuwansyah, Yetti, Kessi, Aminah, 2023). Kehidupan masa remaja adalah fase perkembangan yang sangat rapuh, dengan perubahan substansial yang sangat mungkin menimbulkan perselisihan. Lingkungan sosial, baik keluarga, sekolah, teman sebaya, atau masyarakat, memiliki peran yang kuat dalam membentuk pola perilaku remaja (Andriyani, 2020; Suryana, Hasdikurniati, Harmayanti, & Harto, 2022).

Salah satu faktor yang menonjol pada masa perkembangan remaja adalah perkembangan aspek emosi. Emosi merupakan reaksi tubuh sebagai umpan balik terhadap suatu kondisi akibat munculnya suatu stimulus yang menimbulkan perubahan perilaku pada remaja. Masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi pada masa remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung, kecewa, marah, sedih, murung) (Annisa, Salsabila, & Mahmud, 2024). Perubahan emosi dan perkembangan psikis dalam masa remaja menyebabkan individu menjadi ingin tahu tentang lingkungan di sekitarnya sekaligus menjadi rentan dalam membedakan baik dan buruk suatu hal, maka dari itulah masa ini disebut pula sebagai masa kritis dan masa memberontak (Yunalia & Haryuni, 2020).

Berdasarkan data analisis kebutuhan menggunakan instrumen psikososial warga binaan Rumah Zakat terhadap 30 remaja berusia 10-15 tahun, ditemukan bahwa mayoritas remaja binaan pernah mengalami kekerasan verbal maupun fisik. Kekerasan verbal yang paling sering dialami berupa dibentak, dimarahi, dihina, diejek, dibandingkan, hingga penggunaan kata-kata kasar oleh orang tua, saudara, teman, maupun guru. Sementara itu, kekerasan fisik yang dialami meliputi dipukul, dicubit, hingga tindakan fisik lain yang dilakukan oleh lingkungan terdekat anak. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian anak tumbuh dalam lingkungan yang masih kurang mendukung perkembangan emosional mereka. Pengalaman kekerasan ini berpotensi memengaruhi kondisi psikologis anak, seperti munculnya rasa takut, rendah diri, kesulitan mengelola emosi, hingga munculnya perilaku agresi dalam interaksi sehari-hari.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman kekerasan verbal maupun fisik dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan emosi dan perilaku. Paparan kekerasan yang terjadi secara berulang berpotensi meningkatkan munculnya perilaku agresi, baik dalam bentuk verbal maupun fisik, karena anak cenderung meniru pola interaksi yang diterima dari lingkungannya. Agresivitas dapat didefinisikan sebagai tindakan yang menimbulkan kerusakan atau kerugian, baik secara verbal maupun nonverbal (Myers, 2012). Buss & Perry (1992) menjelaskan bahwa perilaku agresi merupakan kecenderungan perilaku dengan niat untuk menyakiti orang lain, baik secara



fisik maupun psikologis yang memperlihatkan perasaan negatif, sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Perilaku agresi dilakukan untuk menyakiti, melukai, dan menyerang baik secara fisik maupun verbal, serta merugikan secara materi maupun non materi yang dilakukan terhadap individu ataupun objek lain (Zulfa, Fauziyah, & Oktorina, 2024).

Terdapat dua aspek perilaku agresi, yaitu 1) Agresi fisik, seperti menendang, mendorong, menggigit, memukul, dan meludahi, serta 2) Agresi verbal, seperti ancaman, merampas, berbicara kasar, dan menuntut (Berkowitz, dalam Ferdiansa & Neviyarni, 2020). Munculnya perilaku agresi pada individu dapat dipengaruhi oleh adanya peran teman sebaya yang mempengaruhi perilaku remaja dengan lingkungannya, salah satu perilaku yang menjadi permasalahan saat ini adalah perilaku menyakiti antar teman sebaya, seperti perilaku penggunaan kata-kata makian dalam berkomunikasi, dimana pemakaian kata-kata makian dianggap sebagai kata-kata yang wajar digunakan untuk mengekspresikan kemarahan, kejengkelan, dan kebencian (Aridhona & Setia, 2022).

Berdasarkan data yang diambil di kelas binaan Rumah Zakat Rappokalling pada tanggal 14-20 April 2026, melalui penyebaran skala perilaku agresi dengan jumlah responden 30 remaja menghasilkan bahwa, sebanyak 6 remaja binaan memiliki tingkat perilaku agresi yang tinggi, 19 memiliki tingkat perilaku agresi yang sedang, dan 5 lainnya memiliki tingkat perilaku agresi yang rendah. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan penanggung jawab kelas binaan, diketahui bahwa salah satu kasus yang paling sering ditangani adalah kasus perkelahian, karena saling menjelek satu sama lain.

Perilaku agresif merupakan perilaku yang dapat dipelajari melalui berbagai lingkungan, seperti keluarga, budaya, maupun media massa. Tinggi rendahnya perilaku agresif dipengaruhi oleh adanya penguatan yang diterima individu terhadap perilaku tersebut. Dalam hal ini, perilaku agresif dapat muncul sebagai respons terhadap stimulus yang menyakitkan sehingga individu terdorong untuk melakukan tindakan balasan (Darminto, 2020). Berdasarkan hasil wawancara lanjutan, dapat disimpulkan bahwa sebagian subjek pernah mengalami kekerasan fisik dan verbal dari teman, saudara, maupun orang tua. Pengalaman tersebut memengaruhi munculnya perilaku agresif, seperti membalas dengan memukul atau menghina, serta dipengaruhi oleh lingkungan sekitar yang terbiasa dengan perilaku agresif. Hal ini didukung oleh pernyataan subjek 1 yang menyatakan "*iya, tapi ku balaski kak*" dan subjek 2 yang menyatakan "*biasa ji, karena ku balas ki juga kak*". Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya perilaku membalas saat menerima perlakuan agresif.

Remaja belum mampu menguasai seluruh perubahan yang terjadi pada dirinya, sehingga menimbulkan gejolak emosi dan tekanan jiwa yang menyebabkan remaja mudah melakukan hal-hal yang menyimpang dari aturan dan norma yang berlaku. Di sisi lain, para remaja sulit untuk memodifikasi perubahan perilaku dan cenderung memperlihatkan sikap yang tidak dapat dikontrol dalam bentuk perilaku agresi (Zulfa et al., 2024). Pemahaman remaja yang rendah mengenai perilaku tertentu dapat menyebabkan anak menganggap perilaku tersebut wajar (Putri & Rahayu, 2022). Pada setiap tahunnya, kasus-kasus tentang perilaku agresi pada remaja selalu muncul dalam berbagai macam bentuk, dan dengan jumlah yang bukan lagi puluhan tetapi mencapai ratusan.

Data dari tahun 2016 sampai 2020 terkait agresivitas remaja yang dicatat oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) sebanyak 896 kasus pada tahun 2016, 987 kasus pada tahun 2017, 1.084 kasus pada tahun 2018, 947 kasus 2019, dan 240 kasus pada tahun 2020 (KPAI, 2020). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) mengenai



perkembangan tindakan kasar anak muda terjadi 11685,90 kasus pada tahun 2019 dan pada tahun 2020 mengalami peningkatan menjadi 12944,47 kasus (Sapitri & Tanggerang, 2021).

Tingginya perilaku agresi verbal pada remaja memberikan dampak negatif terhadap hubungan sosial, menimbulkan perasaan tidak berdaya dan terluka pada individu yang menerima perlakuan tersebut, serta memicu munculnya perilaku maladaptif. Kondisi ini dapat berkembang menjadi perasaan marah, benci, dan keinginan untuk membalas dendam yang akhirnya memicu konflik antar remaja (Ciptaningtyas, Paryati, & Supratno, 2024). Selain itu, perilaku agresi juga berdampak pada kondisi psikologis remaja, seperti menurunnya harga diri, meningkatnya kecemasan, dan munculnya perasaan tidak aman dalam lingkungan sosial (Hapsah & Muslim, 2021; Ananta, Rahmawati, Selia, Puriani, & Novirson, 2025).

Wuri dan Nurhidayah (2023) menjelaskan bahwa keterampilan mengelola marah adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membantu individu dalam memfasilitasi kebutuhan emosional. Remaja perlu dilatih dan diberikan bekal keterampilan, sehingga mampu mengungkapkan emosi positif dan negatif secara tepat. Individu yang mampu melakukan mengelola akan memunculkan perilaku positif dan tidak akan memunculkan perilaku agresinya. Hal tersebut dilakukan dengan memberikan edukasi agar kenakalan remaja yaitu agresi dapat diatasi sebelum menjadi perilaku menetap hingga dewasa (Putri & Rahayu, 2022).

Berdasarkan beberapa kegiatan psikoedukasi sebelumnya, psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai emosi, agresi, dan pengelolaan perilaku agresi. Sulastrri, Masnur, Hamnatullah, Wulandari, dan Salsabila, (2025) menunjukkan bahwa psikoedukasi pengelolaan emosi mampu meningkatkan pemahaman peserta terkait berbagai bentuk perilaku agresi. Kegiatan psikoedukasi oleh Ciptaningtyas et al., (2024) juga menemukan adanya peningkatan pemahaman siswa Madrasah Ibtidaiyah mengenai agresivitas verbal melalui program psikoedukasi. Selain itu, Ihdalumam dan Meiyuntariningsih (2024) menyimpulkan bahwa pendidikan psikologis tentang pengaturan emosi merupakan strategi yang efektif dalam mendorong perilaku positif dan mengurangi kecenderungan agresi.

Sejalan dengan kegiatan tersebut, Mansyur, Ramadhani, Faisal, Arifuddin, dan Sakinah (2024) menemukan bahwa psikoedukasi pada siswa MTs Arifah Gowa mampu meningkatkan pemahaman mengenai bentuk emosi dan cara mengelolanya sehingga perilaku agresi, seperti perkelahian dan pembangkangan, dapat berkurang. Sementara itu, Bungaran dan Cahyanti (2020) menyatakan bahwa pelatihan anti-agresi melalui pendekatan psikoedukasi efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap dampak perilaku agresi serta membantu individu merespons konflik secara lebih adaptif dan positif. Pemberian psikoedukasi sangat penting diberikan bagi remaja binaan, sehingga dapat menimbulkan efek positif dalam berperilaku dan berpikir.

Berdasarkan hasil kegiatan psikoedukasi sebelumnya, terdapat keterbatasan bahwa sebagian besar psikoedukasi terkait perilaku agresi masih berfokus pada pemberian informasi dan peningkatan pemahaman peserta, sehingga belum banyak yang mengintegrasikan latihan keterampilan praktis secara langsung dalam proses edukasi. Selain itu, penggunaan metode pembelajaran interaktif yang melibatkan simulasi perilaku dan media pendukung masih terbatas.

Psikoedukasi umumnya dilakukan sebatas pemberian materi untuk meningkatkan pengetahuan peserta tanpa disertai latihan keterampilan secara langsung. Oleh karena itu, keterbaruan kegiatan psikoedukasi ini berfokus pada peningkatan pemahaman peserta melalui edukasi dan keterampilan praktis dalam mengelola perilaku agresi. Kegiatan psikoedukasi ini mengombinasikan metode *roleplay*, yaitu teknik STOP, teknik

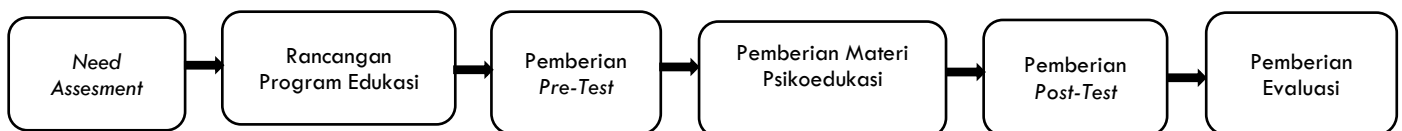


pernapasan, komunikasi asertif, dan media pendukung *flashcard* kartu perilaku agresi sebagai strategi pembelajaran interaktif agar peserta lebih memahami materi yang disampaikan. Dengan demikian, kegiatan psikoedukasi ini tidak hanya meningkatkan aspek kognitif peserta, tetapi juga memperoleh keterampilan dalam mengelola perilaku agresi.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta keterampilan remaja dalam mengenali dan mengelola perilaku agresi. Sebelum pelaksanaan program psikoedukasi, dilakukan *need assessment* untuk mengidentifikasi berbagai permasalahan yang dialami oleh remaja menggunakan instrumen psikososial yang diadaptasi dari Nia (n.d.). Teknik pengambilan sampel dalam kegiatan ini menggunakan *incidental sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2020). Selain itu, penulis juga menggunakan data pendukung dengan melakukan penggalian data secara lebih mendalam terkait permasalahan yang dialami remaja melalui wawancara tidak terstruktur serta hasil observasi selama kegiatan pengabdian, khususnya pada proses mengajar remaja binaan.

Berdasarkan hasil pengumpulan data tersebut, ditemukan salah satu permasalahan yang menonjol, yaitu perilaku agresi yang cenderung dinormalisasikan di kalangan remaja binaan. Untuk memastikan tingkat perilaku agresi pada remaja binaan, penulis menggunakan skala agresif yang diadaptasi oleh Rahmadini (2020) berdasarkan teori perilaku agresif dari Buss dan Perry (1992). Skala tersebut disebarakan kepada 30 remaja binaan Rumah Zakat. Setelah proses pengisian skala selesai dilakukan, data diolah menggunakan *IBM SPSS Statistics* untuk mengetahui tingkat perilaku agresi pada remaja binaan. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas remaja binaan memiliki tingkat perilaku agresi pada kategori sedang hingga tinggi. Berdasarkan temuan tersebut, penulis memfokuskan intervensi psikoedukasi pada upaya meningkatkan pemahaman remaja mengenai perilaku agresi serta keterampilan dalam mengelolanya secara lebih efektif.



Gambar 1. Proses Rancangan Psikoedukasi

Kegiatan psikoedukasi diawali dengan pelaksanaan *pre-test* menggunakan lembar skala untuk mengukur tingkat pemahaman awal peserta terkait perilaku agresi, bentuk-bentuk agresi, dampak perilaku agresi, serta cara mengelola emosi secara efektif. Tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta sebelum diberikan materi psikoedukasi. Setelah *pre-test* selesai, fasilitator memberikan materi utama mengenai pengenalan dan pengelolaan perilaku agresi. Selama penyampaian materi, peserta diberikan contoh-contoh situasi yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari agar peserta lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Selain itu, fasilitator juga mengenalkan strategi pengendalian emosi melalui teknik STOP (*Stop, Take a Breath, Observe, and Proceed*), teknik pernapasan 4-2-6, dan komunikasi asertif.



Setelah penyampaian materi pada setiap sesi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan *role-play* interaktif. Pada tahap ini, peserta diminta memerankan beberapa situasi yang berpotensi memunculkan perilaku agresi, seperti diejek teman, mengalami konflik, atau merasa marah ketika pendapatnya tidak diterima. Melalui *role-play* tersebut, peserta dilatih untuk menerapkan teknik STOP, teknik pernapasan, dan komunikasi asertif sebagai alternatif respons yang lebih positif dibandingkan perilaku agresi. Kegiatan ini bertujuan membantu peserta memahami penerapan strategi pengendalian emosi secara langsung dalam situasi sehari-hari.

Selanjutnya, peserta mengikuti permainan menggunakan kartu *flash card* yang berisi berbagai contoh perilaku agresi verbal maupun fisik. Melalui kegiatan ini, peserta diajak mengenali bentuk-bentuk perilaku agresi yang mungkin pernah dilakukan atau dialami dalam kehidupan sehari-hari. Fasilitator kemudian memberikan penjelasan dan diskusi singkat terkait perilaku yang muncul pada kartu untuk meningkatkan kesadaran peserta mengenai dampak dari perilaku agresi tersebut. Pada akhir kegiatan, peserta kembali mengerjakan *post-test* menggunakan lembar skala yang sama dengan *pre-test*. *Post-test* dilakukan untuk mengevaluasi perubahan tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan psikoedukasi, serta untuk mengetahui efektivitas materi dan metode yang telah diberikan dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai perilaku agresi dan pengelolaan emosi.

Evaluasi kegiatan psikoedukasi dilakukan pada akhir sesi melalui kegiatan refleksi bersama peserta. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan serta memperoleh gambaran mengenai respons dan pengalaman peserta selama mengikuti proses psikoedukasi. Selain evaluasi pemahaman, dilakukan pula evaluasi reaksi peserta terhadap proses kegiatan psikoedukasi. Evaluasi ini dilakukan dengan meminta pendapat peserta secara jujur mengenai kesan, pendapat, serta perasaan selama mengikuti kegiatan, seperti pendapat mengenai penyampaian materi, interaksi pemateri, tempat kegiatan, maupun suasana kegiatan secara keseluruhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program kegiatan psikoedukasi dilaksanakan oleh Mahasiswa Bentuk Kegiatan Pembelajaran (BKP) proyek kemanusiaan Universitas Negeri Makassar yang berfokus pada tema "*Mengenal dan Mengelola Perilaku Agresi*". Psikoedukasi dilaksanakan di Gadde Ta, Rappokalling pada tanggal 09 Mei 2026 yang dihadiri oleh 20 remaja binaan Rumah Zakat dan pemateri dari fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar dengan bidang keahlian sosial. Tahapan psikoedukasi dimulai dengan pemberian skala *pre-test*, pembawaan materi psikoedukasi, *role-play*, pemberian skala *post-test*, dan evaluasi refleksi serta reaksi sebagai penutup kegiatan psikoedukasi.

Pemberian Pre-Test

Pemberian *pre-test* dilakukan sebelum memulai kegiatan psikoedukasi. Pada tahap ini, remaja dibagikan kertas yang berisi pertanyaan mengenai perilaku agresi yang dipandu oleh *Master Ceremony* (MC). Tahapan ini bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman awal peserta mengenai pemahaman tentang perilaku agresi.



Gambar 2. Pemberian Pre-Test

Pemberian materi mengenal dan mengelola perilaku agresi

a. Mengetahui emosi marah dan perilaku agresi

Pada tahap ini, pemateri menjelaskan perbedaan antara emosi marah dan perilaku agresi kepada peserta. Pemateri juga memperkenalkan berbagai macam emosi agar peserta dapat memahami dan mengenali emosi yang mereka rasakan secara lebih tepat. Selain itu, dijelaskan bahwa emosi marah merupakan hal yang wajar dialami oleh setiap individu, namun cara mengekspresikannya dapat bersifat positif maupun negatif. Setelah peserta memahami konsep emosi marah, pemateri kemudian melanjutkan pembahasan mengenai perilaku agresi serta berbagai bentuk perilaku agresif yang dapat muncul dalam kehidupan sehari-hari.

b. Pemicu dan dampak perilaku agresi

Pada tahap ini, pemateri menjelaskan berbagai faktor yang dapat memicu munculnya perilaku agresi, baik yang berasal dari faktor internal maupun eksternal. Selain itu, peserta juga diberikan pemahaman mengenai tanda-tanda fisik yang muncul saat marah serta dampak yang dapat ditimbulkan dari perilaku agresi.

c. Cara mengelola perilaku agresi

Pada tahap ini, pemateri menjelaskan beberapa strategi dalam mengelola emosi marah, seperti teknik STOP, teknik pernapasan 4-2-6, *time out*, berbicara dengan orang yang dipercaya, melakukan pengalihan pada aktivitas lain, serta menerapkan *self-talk* positif. Strategi tersebut diperkenalkan sebagai upaya membantu peserta mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi marah secara lebih efektif.

d. Komunikasi asertif

Pada materi terakhir, pemateri menjelaskan tiga gaya komunikasi yang umum digunakan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu komunikasi pasif, agresif, dan asertif. Selain itu, pemateri juga memperkenalkan rumus pesan sederhana sebagai strategi untuk menyampaikan perasaan dan keinginan tanpa menyakiti orang lain, yaitu "aku merasa [perasaan], ketika [situasi], aku ingin [harapan]." Melalui penjelasan tersebut, peserta diberikan pemahaman bahwa komunikasi asertif merupakan bentuk komunikasi yang lebih efektif karena mampu menyampaikan perasaan dan kebutuhan secara jelas tanpa melukai pihak lain maupun menimbulkan konflik.



Gambar 3. Pemberian Materi Psikoedukasi

Pemberian Role play dengan Bantuan Flashcard Perilaku Agresi

Kegiatan *flashcard* perilaku agresi dilaksanakan setelah sesi penyampaian materi selesai. Pada tahap awal, pemateri melaksanakan kegiatan *role play* dengan melibatkan dua peserta sukarelawan. Dalam kegiatan tersebut, peserta diminta memilih satu kartu dari *flashcard* yang berisi contoh perilaku agresi untuk diperagakan. Satu peserta berperan sebagai pelaku, sedangkan peserta lainnya berperan sebagai korban. Selama proses simulasi berlangsung, peserta yang berperan sebagai korban diminta untuk mengaplikasikan teknik STOP, teknik pernapasan (4-2-6), serta komunikasi asertif dalam merespons perilaku agresi yang dilakukan oleh pelaku. Kegiatan ini bertujuan untuk melihat tingkat pemahaman peserta terhadap materi psikoedukasi yang telah diberikan sebelumnya.

Setelah kegiatan *role play* selesai dilakukan, pemateri mengajukan pertanyaan kepada peserta mengenai jenis perilaku agresi yang diperagakan, apakah termasuk agresi verbal atau agresi fisik, serta meminta peserta menyampaikan pendapat terkait dampak dari perilaku tersebut. Selain itu, pemateri juga memberikan beberapa kartu perilaku lainnya untuk didiskusikan dan dijawab bersama oleh peserta berdasarkan pertanyaan yang telah tersedia pada kartu tersebut.



Gambar 4. FlashCard Perilaku Agresi



Gambar 5. Pemberian Role play dengan Bantuan Flashcard Perilaku Agresi

Pemberian Post-Test dan Evaluasi

Pemberian *post-test* merupakan tahap akhir dalam kegiatan psikoedukasi. *Post-test* diberikan dalam bentuk lembar pertanyaan yang dikerjakan oleh peserta secara jujur sesuai dengan pemahaman dan pengetahuan yang telah diperoleh selama kegiatan berlangsung. Tahap ini dilaksanakan untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan psikoedukasi serta mengukur peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan.

Evaluasi kegiatan psikoedukasi dilakukan menggunakan dua bentuk evaluasi, yaitu refleksi dan reaksi. Evaluasi refleksi diberikan untuk mengetahui pemahaman serta rencana penerapan materi oleh peserta setelah mengikuti kegiatan. Pada evaluasi refleksi, peserta diminta menuliskan hal baru yang telah dipelajari selama psikoedukasi, teknik pengelolaan emosi yang ingin dicoba dalam kehidupan sehari-hari, seperti teknik stop dan pernapasan 4-2-6, serta komitmen atau janji kepada diri sendiri yang akan dilakukan selama satu minggu kedepan. Evaluasi ini bertujuan untuk melihat sejauh mana peserta mampu memahami materi dan memiliki kesiapan untuk menerapkan strategi pengelolaan emosi yang telah diberikan.

Evaluasi reaksi digunakan untuk mengetahui tanggapan peserta terhadap pelaksanaan program psikoedukasi, meliputi penyampaian materi oleh pemateri, kesesuaian materi dengan kebutuhan peserta, kebermanfaatan kegiatan, suasana dan lokasi pelaksanaan, serta kenyamanan peserta selama mengikuti kegiatan. Evaluasi reaksi ini membantu penulis memperoleh gambaran mengenai tingkat penerimaan dan kepuasan peserta terhadap program psikoedukasi yang telah dilaksanakan.



Gambar 6. Pemberian Post-Test dan Evaluasi

Hasil Uji Skala

Tabel 1. Uji Normalitas

Shapiro-Wilk	Sig	Keterangan
Pre-Test	0.709	Normal
Post-Test	0.915	Normal

Pada kegiatan psikoedukasi ini, digunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dengan pertimbangan bahwa jumlah responden berada pada kisaran kurang dari 50 individu (Hadi, 2017). Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi pada hasil *pre-test* sebesar $p = 0.709$ ($p > 0.05$) dan pada hasil *post-test* diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0.195$ ($p > 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa persebaran data pada kedua hasil terdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Deskriptif

	N	Mean
Pre-Test	20	24,70
Post-Test	20	31,95

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, nilai rata-rata *pre-test* adalah 24,700. Setelah diberikan psikoedukasi, nilai rata-rata *post-test* meningkat menjadi 31,950. Hal ini menunjukkan adanya selisih peningkatan sebesar 7,25. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan psikoedukasi efektif dalam memberikan pemahaman mengenai pengenalan dan pengelolaan perilaku agresi pada remaja binaan Rumah Zakat.

Tabel 3. Uji Korelasi

	Korelasi	Sig
Pre-Test & Post-Test	0.627	0.003

Hasil dari *Paired Samples Correlations*, menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,627 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,003. Karena nilai signifikansi sebesar $0,003 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara data *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 4. Uji Perbandingan



	Sig
Pre-Test * Post-Test	0.000

Berdasarkan tabel output *Paired Samples Test* di atas, diketahui nilai Sig. (*2-tailed*) adalah sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil *pre-test* dengan *post-test* yang artinya ada pengaruh pemberian psikoedukasi mengenai pengenalan dan pengelolaan perilaku agresi pada remaja binaan Rumah Zakat.

Hasil Evaluasi

Berdasarkan hasil evaluasi refleksi terhadap 20 remaja binaan Rumah Zakat setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini membantu remaja dalam memahami cara mengenali serta mengelola emosi dan perilaku agresi. Sebagian besar peserta mampu menyebutkan kembali materi yang dipelajari, seperti teknik STOP, teknik pernapasan dalam, *time-out*, pengalihan aktivitas, dan komunikasi asertif sebagai cara mengendalikan emosi ketika marah. Selain itu, peserta menunjukkan komitmen untuk menerapkan strategi pengendalian emosi dalam kehidupan sehari-hari, seperti berbicara dengan baik, tidak mudah marah, tidak mengejek atau memukul teman, serta berusaha mengontrol amarah. Hasil refleksi ini menunjukkan bahwa psikoedukasi memberikan pemahaman dan keterampilan dasar yang positif dalam membantu remaja mengurangi perilaku agresi secara lebih sehat dan konstruktif.

Pada hasil evaluasi, sebanyak 70% siswa (14 anak) menilai kegiatan berlangsung menyenangkan, dan 75% siswa (15 anak) menyatakan materi mudah dipahami serta menambah pengetahuan baru. Selanjutnya, 80% siswa (16 anak) mulai memahami perbedaan perilaku yang benar dan salah setelah mengikuti kegiatan. Sebanyak 85% siswa (17 anak) menilai materi sesuai dengan kehidupan sehari-hari dan pemateri menyampaikan materi dengan ramah serta baik. Pada aspek kenyamanan, 80% siswa (16 anak) merasa tempat kegiatan nyaman, sedangkan 75% siswa (15 anak) menyatakan materi terlihat dan terdengar dengan jelas. Selain itu, 70% siswa (14 anak) menyatakan ingin mulai mengurangi kebiasaan mengucapkan kata-kata yang menghina orang lain setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi.

Pembahasan

Hasil pelaksanaan psikoedukasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pengenalan dan pengelolaan perilaku agresi. Hal tersebut terlihat dari peningkatan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 24,70 menjadi 31,95 pada *post-test*. Selain itu, hasil uji *paired samples test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi mengenai pengenalan dan pengelolaan perilaku agresi efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja binaan Rumah Zakat mengenai emosi marah, perilaku agresi, serta strategi pengelolaan emosi yang efektif. Peningkatan pemahaman tersebut memberikan dampak positif bagi remaja, terutama dalam membantu mereka mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Hal ini sejalan dengan beberapa temuan yang telah membuktikan efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman mengenai perilaku agresi. Bungaran dan Cahyanti (2020) dalam penelitiannya menggunakan desain *one group pretest-posttest* terhadap 39 siswa kelas X di SMPN ABC Surabaya, menemukan bahwa pemberian psikoedukasi anti-agresi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan



siswa mengenai perilaku agresi, yang ditunjukkan dengan adanya perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* ($p = 0,000 < 0,05$). Meningkatnya pengetahuan inilah yang menjadi kunci efektivitas intervensi tersebut, sebab individu yang memahami dampak perilaku agresi akan lebih mampu mengenali dan mengendalikan perilakunya, sehingga perubahan yang terjadi pun cenderung lebih bertahan lama dalam kehidupan sehari-hari.

Sejalan dengan hal tersebut, Sulastri et al., (2025) juga menemukan bahwa psikoedukasi pengelolaan emosi yang diberikan kepada 11 peserta Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH) berusia 16–19 tahun di Sentra Wirajaya Makassar mampu menurunkan tingkat agresivitas secara signifikan, dibuktikan dengan penurunan rata-rata skor BPAQ dari 53,8 menjadi 50,2 ($p = 0,008 < 0,05$). Penurunan tersebut menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi tidak hanya berperan dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap perilaku agresi, tetapi juga membantu peserta mengembangkan kemampuan mengenali, mengelola, dan mengendalikan respons emosional secara lebih efektif. Melalui peningkatan kesadaran terhadap emosi dan dampak perilaku agresi, peserta menjadi lebih mampu merespons situasi konflik secara positif serta mengurangi kecenderungan untuk menampilkan perilaku agresif.

Lebih lanjut, Mansyur et al., (2024) memberikan psikoedukasi regulasi emosi kepada 300 siswa kelas VII dan VIII MTs Arifah Gowa. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai regulasi emosi setelah pemberian materi, yang terlihat dari peningkatan rerata skor *pre-test* sebesar 2,06 menjadi 2,97 pada *post-test*, serta hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000 (< 0,05)$. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa materi psikoedukasi mampu membantu siswa memahami cara mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan lebih tepat. Selain itu, meningkatnya pemahaman siswa memberikan dampak positif terhadap perilaku, karena siswa menjadi lebih mampu mengendalikan respon emosionalnya sehingga dapat mengurangi kecenderungan munculnya perilaku agresif dalam kehidupan sehari-hari.

Fitriani dan Kembangkasih (2020) menjelaskan bahwa pada fase remaja, individu berada dalam proses pencarian jati diri yang seringkali disertai konflik internal dan ketidakpastian emosional. Kemampuan remaja dalam mengenali serta mengelola emosi dengan baik berperan penting dalam membantu mereka memahami diri sendiri, menetapkan tujuan hidup, dan membuat keputusan secara lebih rasional. Regulasi emosi juga berkontribusi signifikan terhadap kualitas hubungan interpersonal remaja, terutama dalam mengelola emosi negatif seperti marah dan kecewa sehingga mereka mampu berkomunikasi dengan lebih baik serta menyelesaikan konflik secara lebih efektif.

Remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung memiliki empati yang lebih tinggi, mampu memahami serta menghargai orang lain, dan dapat menjalin hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan sekolah. Emosi memiliki pengaruh besar terhadap sikap dan perilaku manusia, sehingga kemampuan dalam mengelola emosi dapat memberikan berbagai dampak positif bagi remaja, seperti mencegah munculnya permasalahan mental serta mengurangi perilaku agresif maupun perilaku menyimpang (Fitriani & Kembangkasih, 2020).

Peningkatan pemahaman peserta dalam kegiatan psikoedukasi ini juga didukung oleh metode penyampaian materi yang tidak hanya berfokus pada pemberian informasi, tetapi juga melibatkan partisipasi aktif peserta melalui kegiatan *role-play* dan penggunaan *flashcard* perilaku agresi. Melalui kegiatan tersebut, peserta tidak hanya memahami konsep secara teoritis, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk mempraktikkan secara langsung cara merespons situasi yang memicu agresi



menggunakan teknik STOP serta strategi pengelolaan emosi lainnya. Keterlibatan aktif dalam proses belajar diketahui dapat membantu peserta memahami materi secara lebih dalam dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi mengenai pengenalan dan pengelolaan perilaku agresi pada remaja binaan Rumah Zakat berjalan dengan baik dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai emosi marah, perilaku agresi, serta strategi pengelolaan emosi. Hal tersebut ditunjukkan melalui peningkatan hasil *pre-test* dan *post-test* serta hasil evaluasi refleksi yang menunjukkan adanya pemahaman dan keinginan peserta untuk menerapkan teknik pengelolaan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, psikoedukasi ini dapat membantu remaja mengenali dan mengelola emosi secara lebih positif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing lapangan, Ibu Kurniati Zainuddin S.Psi., M.A dan Kak Perdana Kusuma S.Psi.,M.Psi.,T atas bimbingan, arahan, serta motivasi yang diberikan selama perencanaan dan proses kegiatan psikoedukasi berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada mentor Rumah Zakat, Bapak Amir, S.T., M.M., CWC dan Ibu Ana Mardiyati yang telah membersamai, membantu, dan bekerja sama selama pelaksanaan kegiatan. Selain itu, penulis turut mengucapkan terima kasih kepada remaja binaan Rumah Zakat yang telah berpartisipasi secara aktif dan memberikan pengalaman berharga selama kegiatan berlangsung. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada sesama rekan Tim BKP atas kerjasama, semangat, dan kebersamaan selama proses pelaksanaan kegiatan hingga penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainni, N., & Rusli, D. (2022). Hubungan Peer Influence Dengan Perilaku Agresif Pada Remaja di Sungai Penuh Kerinci. *Jurnal Riset Psikologi*, 5(2), 1-8. ISSN: 2655-5980
- Ananta, S. H., Rahmawati, P., Selia, M., Puriani, R. A., & Novirson, R. (2025). Analisis kecenderungan, faktor dan dampak agresi verbal pada anak dan remaja. *Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3(3), 168-175. <https://doi.org/10.62383/risoma.v3i3.772>
- Andriyani, J. (2020). Peran lingkungan keluarga dalam mengatasi kenakalan remaja. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 86-98. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7235>
- Annisa, S. W., Salsabila, A. A., & Mahmud, A. M. (2024). Perkembangan emosional remaja broken home. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 709-726. <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i1.6768>
- Aridhona, J., & Setia, R. D. (2022). Perilaku agresi verbal pada remaja. *Psikovidya*, 26(1), 11-15. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v26i1.196>
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Social psychology (Psikologi sosial)* (R. Djuwita dkk., Penerjemah). Jakarta: Erlangga.
- Bungaran, D. R., & Cahyanti, I. Y. (2020). Psikoedukasi agresi sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan anti agresi pada siswa SMPN ABC Surabaya. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 9(8). <https://doi.org/10.21009/JPPP.091.02>



- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452-459. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- Ciptaningtyas, Y., Paryati, N., & Supratno, S. (2024). Sosialisasi agresivitas verbal pada remaja di desa sukamukti. *An-Nizam*, 3(3), 116-124. <https://doi.org/10.33558/an-nizam.v3i3.9989>
- Darminto, E. (2020). Perilaku agresif ditinjau dari perspektif teori belajar sosial dan kontrol diri. *Jurnal BK Unesa*, 11(4). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/34436>
- Ferdiansa, G., & Neviyarni, S. (2020). Analisis perilaku agresif siswa. *JRT: IJurnal Riset Tindakan Indonesia*, 5(2), 8-12. <https://doi.org/10.29210/3003618000>
- Fitriani, A., & Kembangkasih, A. (2020). Pemberian pelatihan webinar strategi pengelolaan (coping) stres menghadapi pandemi Covid-19. *Jurnal Abdimas*, 6(4), 253-259. ISSN : 2406-8365
- Hapsah, S., & Muslim, A. (2021). Perilaku Agresi Verbal Dan Perilaku Agresi Relasional Pada Remaja Perempuan. *J. Konseling Komprehensif Kaji. Teor. dan Prakt. Bimbing. dan Konseling*, 8(1), 60-70. <https://doi.org/10.36706/jkk.v8i1.15103>
- Ihdalumam, A., & Meiyuntariningsih, T. (2024). Psychoeducation on Emotion regulation as an effort to prevent aggressiveness in adolescents at state junior high school" x". *Journal of Arts, Humanities and Social Science*, 1(3), 45-50. <https://doi.org/10.69739/jahss.v1i3.201>
- Isnaeni, P. (2021). Konformitas terhadap perilaku agresif pada remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 121-128. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5672>
- Isroani, F., Mahmud, S., Qurtubi, A. Pebriana, P. H., Karim, A. R., Yuwansyah, Y., Yetti, R., Kessi, A. M. F., Aminah. (2023). *Psikologi perkembangan*. Mitra Cendikia Media.
- Mansyur, A. Y., Ramadhani, A. K., Faisal, A. F., Arifuddin, N. M., & Sakinah, N. (2024). *Psikoedukasi regulasi emosi sebagai upaya menanggulangi perilaku agresif peserta didik MTs Arifah Gowa*. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(6), 538-542. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i6.608>
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Putri, T. A., & Rahayu, D. (2022). Psikoedukasi tentang perilaku delikuen sebagai upaya menurunkan tingkat kenakalan remaja. *Jurnal Plakat: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 4(2), 267-279. <http://dx.doi.org/10.30872/plakat.v4i2.8974>
- 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>
- Sapitri, I., & Tangerang, S. Y. (2021). Hubungan antara verbal abuse orangtua dengan perilaku agresif pada remaja di sman 14 kabupaten tangerang the relationship between parents' verbal abuse with aggressive behavior in adolescents at sman 14 tangerang regency. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 107-116. ISSN:2798-1428.
- Saputra, W. N. E., Hanifah, N., & Widagdo, D. N. (2024). Perbedaan tingkat perilaku agresi berdasarkan jenis kelamin pada siswa sekolah menengah kejuruan Kota Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(4), 14. <http://dx.doi.org/10.17977/um001v2i42017p142>
- Simanjuntak., Sitompul., Nadapdap., Raja., & Naibaho. (2024). Psikologi perkembangan pada remaja terhadap dampak penggunaan media sosial pada perkembangan emosi dan kecemasan pada remaja. *Jurnal Parenting dan Anak*, 1(3), 1-9. <https://doi.org/10.47134/jpa.v1i3.422>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulastri, T., Masnur, A. A., Hamnatullah, N. A. R., Wulandari, A., & Salsabila, D. (2025). Psikoedukasi pengelolaan emosi untuk mengurangi agresivitas pada anak



- berhadapan hukum di Sentra Wirajaya Makassar. *Gudang Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 114-121. <https://doi.org/10.59435/gjpm.v3i2.1561>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917-1928. <http://dx.doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. N. (2020). Analisis perilaku agresif pada remaja di sekolah menengah pertama. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 4(1), 38-45. <https://doi.org/10.31101/jhes.1358>
- Yunalia, E. M., & Haryuni, S. (2020). Hubungan antara kemampuan komunikasi asertif dengan kejadian perilaku agresif pada remaja. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(2), 159. <https://doi.org/10.33366/jc.v8i2.1362>
- Zulfa, F. N., Fauziah, N., & Oktorina, S. (2024). Pengaruh frustrasi dan teman sebaya terhadap perilaku agresif remaja smpn x surabaya. *Jurnal Psikologi Jambi*, 9(2), 30-38. ISSN: 2580-7021

CC BY-SA 4.0 (Attribution-ShareAlike 4.0 International).

This license allows users to share and adapt an article, even commercially, as long as appropriate credit is given and the distribution of derivative works is under the same license as the original. That is, this license lets others copy, distribute, modify and reproduce the Article, provided the original source and Authors are credited under the same license as the original.

