

## PELATIHAN REGULASI EMOSI PADA SISWA BINTARA

Windu Astutik<sup>\*1</sup>, Kurniasih Widayati<sup>2</sup>, Ni Luh Sari Yuliasuti<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesdam IX/Udayana

<sup>2</sup>Keperawatan-Program Diploma III, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesdam IX/Udayana

<sup>3</sup>Administrasi Kesehatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesdam IX/Udayana  
Denpasar, Provinsi Bali

\*E-mail: [windu@stikeskesdamudayana.ac.id](mailto:windu@stikeskesdamudayana.ac.id)

### Artikel info:

Received: 2025-11-28

Revised: 2025-12-30

Accepted: 2025-12-31

Publish: 2025-12-31

### Abstract

*The military students undergoing education at Rindam IX/Udayana are still in the adolescent age category. One of the psychosocial changes occurring during adolescence is marked by emotional fluctuations, where emotional conditions in adolescence can influence the formation of both positive and negative behaviors. This community service activity aims to enhance the military students' ability to express feelings and manage emotions appropriately. The methods used include interactive counseling and training for emotion regulation, accompanied by pre-test and post-test evaluations. The results of this activity show a significant improvement in knowledge and emotional regulation skills. This program is expected to be implemented during the education period of prospective soldiers at Rindam IX/Udayana to maintain the emotional stability of the students.*

**Keywords:** emotional regulations, adolescence, students, military

### Abstrak

*Siswa bintara yang sedang menempuh pendidikan di Rindam IX/Udayana masih dalam kategori umur remaja. Perubahan pada aspek psikososial yang terjadi pada masa remaja salah satunya ditandai dengan fluktuasi kondisi emosi, dimana kondisi emosi pada masa remaja dapat berpengaruh terhadap terbentuknya perilaku yang positif ataupun negatif. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa bintara dalam mengekspresikan perasaan dan mengelola emosi dengan tepat. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan pelatihan interaktif untuk meregulasi emosi disertai evaluasi pre-test dan post-test. Hasil dari kegiatan ini dapat dilihat adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan regulasi emosi secara signifikan. Program ini diharapkan dapat diterapkan pada masa pendidikan calon tentara di Rindam IX/Udayana guna menjaga kestabilan emosi siswa.*

**Kata Kunci:** Regulasi Emosional, Remaja, Siswa, Tentara

## 1. PENDAHULUAN

Resimen Induk Kodam IX/Udayana atau Rindam IX/Udayana merupakan salah satu komando pelaksana Kodam IX/Udayana memiliki tugas pokok menyelenggarakan pendidikan, latihan, pengkajian dan pengembangan serta membantu pembinaan latihan secara teknis terhadap satuan-satuan jajaran Kodam IX/Udayana. Komando ini memberikan pendidikan dan latihan bagi para Bintara dan Tamtama dari Kesatuan kesatuan Batalyon Infanteri dan Teritorium VII, disamping itu juga untuk melaksanakan pendidikan dasar Infanteri bagi para perwira dalam lingkungan Komando Tentara dan Teritorium VII. Selain itu, Rindam IX/Udayana juga mendidik calon-calon Bintara dan Tamtama Wajib

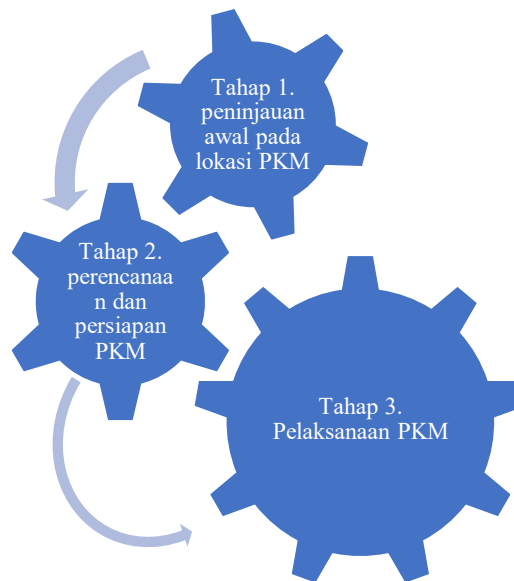
Militer (WAMIL) dengan lama pendidikan 3 bulan dan khusus diperuntukkan bagi pembentukan Korps Tentara Ke I Cadangan Umum Angkatan Darat.

Siswa bintanga adalah calon tentara yang menempuh pendidikan selama lima bulan di Rindam IX/Udayana. Sebelum menempuh pendidikan, calon siswa melalui seleksi administrasi, seleksi fisik, *medical check up*, dan psikotes. Proses seleksi ini bisa menimbulkan stres dan kecemasan pada calon siswa. Kondisi-kondisi tersebut kemungkinan akan berlanjut pada masa pendidikan jika tidak ditangani. Pendidikan bintanga akan mencetak calon tentara-tentara yang bertugas menjaga kedaulatan NKRI. Selama bertugas, Tentara memiliki risiko yang cukup tinggi untuk mengalami PTSD atau gangguan terkait trauma lainnya, serta depresi, kecemasan, panik, dan kesedihan (Bagdžiūnienė et al., 2024). Stres militer disebabkan oleh tekanan dan tuntutan psikologis luar biasa yang dihadapi anggota militer (Meaghan Rice, 2024). Selain itu, sering terjadi tindakan agresif dan kekerasan yang dilakukan oleh sebagian anggota TNI AD, sebagaimana dilaporkan oleh berbagai sumber berita menunjukkan masih terdapat insiden-insiden yang mencoreng citra TNI. Masalah-masalah yang terjadi antara anggota TNI dengan warga sipil, anggota TNI dengan POLRI dan sesama anggota TNI. Peristiwa penyerangan anggota TNI dengan warga sipil di Deli Serdang, sejumlah prajurit TNI dari Batalyon Artileri Medan (Armed) 2/105 secara brutal melakukan penyerangan pada warga yang mengakibatkan satu warga tewas dan belasan lainnya terluka (Wisely & Susanti, 2024). Konflik antar aparat juga sering terjadi, bentrokan TNI dengan Polisi di Makasar yang mengakibatkan beberapa polisi mengalami luka parah dan pengrusakan fasilitas (Yahya, 2023). Perilaku agresif terjadi disebabkan karena kurangnya keterampilan untuk melakukan regulasi emosi.

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengelola dan mengontrol respons emosional dalam berbagai situasi. Keterampilan ini berperan penting dalam menjaga hubungan interpersonal, mengatasi tekanan, dan meningkatkan efektivitas penyelesaian tugas. Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa kesulitan dalam regulasi emosi berhubungan dengan meningkatnya risiko munculnya perilaku maladaptif pada remaja, seperti agresivitas maupun perilaku menarik diri dari lingkungan sosial (Agustiningsih et al., 2025). Kemampuan tersebut bisa dilatih sehingga bisa menjadi kebiasaan koping bagi individu. Sejalan dengan hasil kegiatan yang dilakukan oleh Kholifah & Astutik, (2023) yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan psikomotor remaja tentang kecerdasan emosional dan cara regulasi emosi. Berdasarkan hal tersebut, penting dilakukan pengabdian masyarakat kepada siswa Bintanga berupa pelatihan regulasi emosi siswa Bintanga. Tujuan dari kegiatan tersebut adalah meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan meregulasi emosi agar Siswa Bintanga di Rindam IX/Udayana memiliki kemampuan psikososial yang optimal.

## **2. METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan demonstrasi untuk meningkatkan ketrampilan siswa Bintanga dalam meregulasi emosi yang muncul selama masa pendidikan. Sasaran penelitian ini adalah seluruh siswa bintanga yang sedang menempuh pendidikan militer di Rindam IX/Udayana. Kegiatan ini dilaksanakan dalam tiga tahapan utama yang bertujuan agar siswa bintanga menyadari dan mampu mengambil langkah-langkah yang tepat apabila terjadi masalah emosional (Gambar 1).



Gambar1. Tahapan pelaksanaan PKM

#### Tahap 1. Peninjauan awal ke lokasi PKM.

Kegiatan ini diawali dengan diskusi dengan bagian pendidikan dan dansat sebagai wali siswa bintangara. Hal ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan mental para siswa yang sedang menempuh pendidikan. Tim PKM melakukan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara pada sepuluh (10) orang siswa untuk mengidentifikasi kondisi emosionalnya.

#### Tahap 2. Perencanaan dan persiapan PKM.

Persiapan materi penyuluhan juga dimulai pada tahap ini, dengan tim yang berkolaborasi untuk menyusun informasi tentang definisi emosi, jenis emosi, dan cara meregulasi emosi. Selain materi tersebut, tim juga menyusun materi tentang fenomena dan bahaya bullying pada masa pendidikan. Tim menyiapkan materi pelatihan regulasi emosi. Setelah materi tersusun, Tim mengurus perijinan pelaksanaan kegiatan di Perijinan Terpadu Satu Pintu Kota Denpasar. Selanjutnya, melakukan koordinasi dengan pihak Rindam IX/Udayana untuk membahas pelaksanaan kegiatan.

#### Tahap 3. Pelaksanaan PKM

Tim pengabdian melakukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Memberikan penyuluhan kesehatan terkait dengan emosi pada siswa dan bullying selama pendidikan
2. Memberikan pelatihan regulasi emosi dengan media video edukasi kesehatan dengan tema tarik nafas dalam dan latihan otot progresif

Evaluasi dilakukan dengan membagikan kuisisioner kepada siswa untuk menilai tingkat pemahaman dan kepuasan mereka terhadap materi yang disampaikan. Hasil evaluasi ini digunakan untuk mengukur keberhasilan kegiatan serta mendapatkan masukan untuk perbaikan kegiatan di masa mendatang.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Aula Rindam IX/Udayana, Tabanan. Sebelum kegiatan edukasi dan pelatihan dimulai, peserta diberikan soal pre-test yang berjumlah 31 soal tentang pengetahuan emosi dan kuesioner DASS-21. Setelah pre test, dilanjutkan dengan pemberian edukasi tentang emosi dan jenisnya, kecerdasan emosi, kasus-kasus yang terjadi pada tentara. Pada kesempatan kedua, peserta diberikan pelatihan cara mengelola dan meregulasi emosi yang dialami siswa Bintangara yaitu latihan mengenali, menerima dan mengelola emosi, mengajarkan strategi regulasi emosi sesuai

situasi secara fleksibel dan latihan relaksasi. Peserta pelatihan sebanyak 218 orang yang terdiri dari siswa bintara Infantri dan Kesehatan yang merupakan peserta didik pada pendidikan militer TNI AD. Kegiatan ini dibantu oleh para pembimbing dan Dansatdik Bintara Rindam IX/Udayana. Kegiatan yang dilakukan yaitu sebagai berikut:

- 1) Skrining kesehatan mental menggunakan DASS-21
- 2) Penyuluhan kesehatan jiwa dengan pemaparan materi kenali kesehatan jiwa dan kecerdasan emosional
- 3) Latihan regulasi emosi dengan latihan napas dalam dan Relaksasi otot progresif



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan

### Hasil Pre-Test

Sebelum materi penyuluhan dan pelatihan regulasi emosi diberikan, dilakukan pre-test dengan menyebarkan kuesioner kepada peserta untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai pengenalan emosi, bullying dan cara meregulasi emosi. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta hanya mengenali emosi negatif saja dan tidak tahu cara meregulasi emosi.

1. Pengetahuan tentang emosi: Hanya 11% atau 25 orang dari 218 yang mampu menjawab dengan benar dan mendapatkan nilai 60 (6 dari 10 butir pertanyaan)
2. Pengetahuan tentang Bullying: Sebanyak 15% (32 orang) dari seluruh peserta yang mampu menjawab dengan benar dan mendapatkan nilai 60 (3 dari 5 butir pertanyaan)
3. Pengetahuan tentang cara regulasi emosi. 95 % peserta belum mengetahui mengenai regulasi emosi.

### Penyuluhan dan Pelatihan regulasi emosi

Setelah pre-test, kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan yang mencakup dua topik. Topik 1 mengenai: definisi emosi, jenis-jenis emosi, faktor-faktor yang mempengaruhi emosi dan cara-cara meregulasi emosi. Topik kedua mengenai bullying, jenis-jenis bullying, para pihak yang terlibat dalam bullying dan cara mengatasi bullying. Penyuluhan ini bertujuan untuk membantu peserta dalam meningkatkan pengetahuan dan mampu mengenali emosi dan bullying secara mandiri. Setelah pemberian materi penyuluhan, tim melakukan pelatihan regulasi emosi yaitu dengan cara latihan napas dalam dan relaksasi otot progresif (ROP) melalui video edukasi dan demonstrasi secara langsung. Dengan diberikan pelatihan tersebut diharapkan siswa Bintara dapat mengaplikasikan cara regulasi emosi sehingga emosinya tetap stabil selama pendidikan dan dapat mengatasi emosi negatif yang dapat mengganggu proses pendidikan.



Gambar 3. Latihan nafas dalam dan ROP

### Hasil post-test

Menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan yang signifikan dibandingkan dengan hasil pre-test:

1. Pengetahuan tentang emosi: mengalami peningkatan sebesar 80% yaitu dari 11% menjadi 90% peserta yang mampu menjawab dengan benar dan mendapatkan nilai 90 (9 dari 10 butir pertanyaan)
2. Pengetahuan tentang Bullying: Sebanyak 87% (190 orang) dari seluruh peserta yang mampu menjawab dengan benar dan mendapatkan nilai 100
3. Pengetahuan tentang cara regulasi emosi. 90 % peserta mampu mendemonstrasikan kembali cara regulasi emosi yaitu dengan latihan nafas dalam dan ROP.

Dengan demikian, terdapat peningkatan pengetahuan dan kemampuan regulasi emosi yang signifikan sebelum dan sesudah kegiatan pelatihan yang dilakukan.

Para anggota TNI dalam menghadapi pendidikan dasar yang paling utama, tidak jarang tidak ada yang mengeluh, semua rata-rata dan sebagian besar pasti merasa lelah, marah, jengkel, sedih dan lain sebagainya. Tidak menjamin bahwa latar belakang keluarga adalah seorang TNI, tetap saja ketika memasuki pendidikan yang terbilang keras membuat merasakan yang namanya harus tinggal jauh dari orang tua, tidak dapat berkomunikasi sewaktu-waktu, harus menahan rindu dengan keluarga, menahan rasa sakit yang dirasakan.

Tidak sedikit juga para calon anggota TNI yang harus menahan seluruh proses emosinya, karena adanya peraturan yang berlaku. Kedisiplinan sangat diutamakan bagi para anggota TNI, dimana dalam setiap kegiatan para anggota TNI dididik untuk disiplin dan tepat waktu, dan juga bukan hanya tepat dalam waktu namun juga tepat dalam menggunakan setiap atribut. Menjadi disiplin bukanlah suatu hal yang mudah untuk dilakukan, jika tidak terbiasa dengan kedisiplinan. Pendidikan yang keras dan ketat dapat menimbulkan kecemasan pada siswa yang mengakibatkan perilaku negatif.

Perilaku agresif yang terjadi karena ketidakmampuan dalam mengungkapkan atau mengekspresikan emosi dengan tepat dan efektif. Adanya kecemasan yang diduga berperan terhadap terjadinya agresivitas pada tentara (Deirdre MacManus et al., 2015). Prajurit terdorong untuk mengatasi kecemasan tersebut dengan bereaksi agresi menyerang yang dirasa mengancam rekan sesama prajurit. Rasa sakit hati dan kemarahan yang dirasakan oleh prajurit yang terancam, menimbulkan kecemasan dalam diri masing-masing prajurit, sehingga mudah untuk menyerang, sejalan dengan penelitian Dongoran et al., (2021) yang mana kecemasan dapat menimbulkan perilaku agresif.



Gambar 4. Foto bersama siswa bintara Rindam IX/Udayana

Regulasi emosi mencakup upaya untuk menerima emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel. Regulasi emosi yang adaptif melibatkan modulasi pengalaman emosi daripada menghilangkan emosi tertentu. Modulasi rangsangan ini dianggap mengurangi urgensi yang terkait dengan emosi sehingga individu mampu mengendalikan tingkah lakunya. Jika dikaitkan dengan kasus-kasus di atas, maka dapat dipahami bahwa remaja yang melakukan cekcok, penganiayaan, pengeroyokan hingga bunuh diri mengindikasikan ketidakmampuan remaja dalam mengendalikan emosi sehingga menampilkan perilaku yang tidak adaptif. Siswa Bintara masih dalam kategori kelompok umur remaja, yang notabene masih dalam tahap pengembangan mekanisme coping dan regulasi emosi. Sebagaimana hasil penelitian yang menunjukkan rata-rata skor regulasi emosi 21,67 dengan mayoritas siswa (62,5%) berada pada kategori sedang, serta kemampuan lebih tinggi pada perempuan (21,95), sehingga dapat disimpulkan bahwa perlunya pengembangan keterampilan regulasi emosi bagi remaja, khususnya di lingkungan pendidikan (Febrianti1 & Nurani, 2025).

Kegiatan edukasi regulasi emosi dilakukan sebagai upaya pencegahan perilaku abnormal di kalangan siswa bintara. Kegiatan ini terlaksana sangat efektif karena kegiatan dilakukan di hari aktif di saat jam kosong. Terdapat peningkatan pengetahuan dan kemampuan regulasi emosi pada siswa Bintara. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian yang dilaksanakan oleh Ahmad et al., (2025) menunjukkan bahwa pelatihan dan edukasi terkait regulasi emosi mampu meningkatkan wawasan siswa tentang perilaku agresif, regulasi emosi, dan berpikir positif. Kegiatan berlangsung dengan baik dan efektif, siswa bintara antusias dalam mengikuti kegiatan.

#### **4. KESIMPULAN**

Hasil evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dalam pengetahuan dan kemampuan siswa tentang pengenalan emosi. Peningkatan pemahaman dan ketrampilan peserta ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan berhasil. Dengan demikian bisa disarankan untuk pihak Rindam IX/Udayana dapat memberikan penyuluhan kesehatan mental dan melatih regulasi emosi selama masa pendidikan militer kepada siswa.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Rindam IX/Udayana beserta staf pembimbing siswa bintara, Ketua Stikes Kesdam IX/Udayana, Kepala LP2M, Kaprodi Keperawatan-D3, Kaprodi Profesi Ners dan Kaprodi Administrasi Kesehatan yang telah membantu berupa dukungan moril hingga terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan baik.

---

**DAFTAR PUSTAKA**

- Agustiningsih, N., Yusuf, A., Prabowo, S., Rahmawati, D., & Sari, R. (2025). Apakah Gender Usia, dan Kecerdasan Emosional Memengaruhi Regulasi Emosi Remaja yang Terlibat dalam Perundangan Siber? *Jurnal Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*, 5(2), 112–125.
- Ahmad, A. T., Kasmi, A. L., Maharani, M., As'ad, F. S., & Asriani, A. (2025). Pelatihan regulasi emosi sebagai upaya edukasi mencegah perilaku agresivitas pada siswa/i sekolah dasar Sdi Ar-Raafi' Kota Makassar. *Jurnal Kebajikan*, 1(4), 10–16.
- Bagdžiūnienė, D., Kanapeckaitė, R., & Kapustian, O. (2024). *Prioritizing competencies for soldier 's mental resilience : an application of integrative evaluation laboratory in updating training program*. February, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1239481>
- Deirdre MacManus, Rona, R., Dickson, H., Somaini, G., Fear, N., & Wessely, S. (2015). Aggressive and Violent Behavior Among Military Personnel Deployed to Iraq and Afghanistan: Prevalence and Link With Deployment and Combat Exposure. *Epidemiologic Reviews*, 37(1), 196–212.
- Dongoran, M. F., Lewar, E., Ibrahim, I., & Satria, G. Y. (2021). Analisis tingkat kecemasan dan agresivitas atlet olahraga beladiri PON Papua. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 113–126.
- Febrianti1, S. W., & Nurani, N. (2025). Regulasi emosi pada siswa kelas X ditinjau dari jenis kelamin. *Empati – Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 12(2), 225–235.
- Kholifah, S., Astutik, W., & Samarinda, W. H. (2023). *Pelatihan regulasi emosi pada remaja dalam peningkatan kemampuan psikososial*. 5(1), 31–36.
- Meaghan Rice. (2024). *Military Stress: Causes, Effects, and Coping*. Talkspace.Com.
- Wisely, G., & Susanti, R. (2024). Cerita lengkap 45 Prajurit TNI serang warga Deli Serdang hingga tewas. *Kompas.Com*. <https://medan.kompas.com/read/2024/11/18/161542878/cerita-lengkap-45-prajurit-tni-serang-warga-deli-serdang-hingga-tewas?page=all>
- Yahya, A. N. (2023). Mengurai akar masalah bentrok TNI Vs Polri yang tak kunjung berakhir. *Kompas.Com*. <https://nasional.kompas.com/read/2023/05/03/11371731/mengurai-akar-masalah-bentrok-tni-vs-polri-yang-tak-kunjug-berakhir?page=all>