



PEMBERDAYAAN IBU-IBU PKK DENGAN PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENANGANI PERILAKU AGRESI

I Wayan Candra*, I Nengah Sumirta, I Gusti Ayu Harini, Ni Luh Gede Ari Kresna Dewi
Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Jl. Pulau Moyo No.33 A, Pedungan, Denpasar
Selatan, Denpasar, Bali 80222, Indonesia
[*suryabhrihaspathi@gmail.com](mailto:suryabhrihaspathi@gmail.com)

ABSTRAK

Permasalahan yang perlu mendapatkan penanganan segera di Desa Dauh Puri Kelod adalah masalah hubungan antar manusia/Kesehatan mental dan emosi, masalah pengelolaan sampah, masalah Kesehatan lansia dan masalah PTM. Prioritas permasalahan yang pertama adalah hubungan antar manusia/Kesehatan mental dan Emosi pada ibu-ibu kelompok kerja (Pokja) PKK (Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga) Desa. Sebagian diantaranya pernah melakukan perilaku agresi. Hasil wawancara dan observasi menemukan dari 35 orang ibu-ibu Pokja PKK Desa 27 orang (77,14%) diantaranya pernah melakukan perilaku agresi bahkan sampai saat ini perilaku tersebut masih sering dilakukan. Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan [elatihan regulasi emosi. Sasaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah 30 orang ibu-ibu kelompok kerja PKK Desa Dauh Puri Klod. Kegiatan yang dilakukan adalah memberikan pelatihan ketrampilan dalam melakukan regulasi emosi dari persiapan dengan melakukan koordinasi persiapan sasaran, alat dan tempat, pelaksanaan pelatihan, dan evaluasi pengetahuan dan ketrampilan regulasi emosi. Evaluasi dilakukan dengan post-test tentang tingkat pengetahuan regulasi emosi dan perilaku agresi, tentang perilaku agresi, dan kemampuan melakukan regulasi emosi. Hasil akhir dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan terjadi peningkatan pengetahuan perilaku agresi dan regulasi emosi menjadi 27 orang (90 %), 28 orang (93,33) mengalami penurunan perilaku agresi, dan 27 orang (93,33 %) telah mampu melakukan ketrampilan regulasi emosi.

Kata kunci: pelatihan; perilaku agresi; regulasi emosi

EMPORING PKK MOTHER WITH EMOTIONAL REGULATION TRAINING TO MANAGE AGGRESSIVE BEHAVIOR

ABSTRACT

Problems that need immediate attention in Dauh Puri Kelod Village are interpersonal/mental and emotional health issues, waste management issues, elderly health issues, and non-communicable diseases (NCDs). The first priority issue is interpersonal/mental and emotional health issues among the mothers of the Village Family Empowerment and Welfare (PKK) working group. Some of them have engaged in aggressive behavior. The results of interviews and observations found that out of 35 mothers of the Village PKK Working Group, 27 (77.14%) of them have engaged in aggressive behavior, and even now, this behavior is still frequently carried out. Efforts that can be made are by [emotional regulation training]. The target of this community service activity is 30 mothers of the Dauh Puri Kelod Village PKK working group. The activities carried out are providing skills training in emotional regulation from preparation by coordinating the preparation of targets, tools, and places, implementing training, and evaluating knowledge and skills of emotional regulation. Evaluation is carried out with a post-test on the level of knowledge of emotional regulation and aggressive behavior, about aggressive behavior, and the ability to regulate emotions. The final result of the community service activities that have been carried out is an increase in knowledge of aggressive behavior and emotional regulation to 27 people (90%), 28

people (93.33%) experienced a decrease in aggressive behavior, and 27 people (93.33%) were able to carry out emotional regulation skills.

Keywords: aggressive behavior; emotion regulation; training

PENDAHULUAN

Perempuan yang aktif dalam gerakan Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) melaksanakan peran ganda sebagai pengelola urusan domestik dan pelaksana program sosial di tingkat keluarga dan komunitas. Peran ganda ini menempatkan ibu-ibu PKK pada beban tugas yang kompleks mengelola rumah tangga, mendidik anak, dan mengorganisir atau mengikuti kegiatan PKK sehingga membuka peluang terjadinya stres kronis, konflik peran, serta ketegangan interpersonal. Kondisi emosional yang kurang terkelola dapat memanifestasikan dirinya dalam berbagai bentuk perilaku, termasuk perilaku agresi verbal atau nonverbal terhadap pasangan, anak, atau sesama anggota komunitas (Hamzy et al., 2023; Rantung et al., 2014).

Perilaku agresi ibu terhadap anak atau anggota keluarga lainnya dapat memberikan konsekuensi psikologis jangka panjang, seperti rendahnya harga diri anak, gangguan emosi, dan pola asuh negatif yang menular ke generasi berikutnya (Adeni, 2024). Studi penguatan keterampilan pemecahan masalah untuk ibu-ibu PKK menemukan bahwa rendahnya keterampilan emosional dan pemecahan masalah dapat memicu konflik rumah tangga dan interpersonal; implikasinya: kondisi tersebut berkaitan dengan kecenderungan perilaku agresif pada sebagian ibu (Solihatun et al., 2023). Perilaku Agresif Verbal Ibu di Desa Gemarang menemukan bukti empiris mengenai praktik agresi verbal oleh ibu dalam konteks keluarga pedesaan meskipun tidak spesifik hanya pada anggota PKK, temuan ini relevan karena banyak ibu PKK adalah ibu rumah tangga di komunitas serupa (Adeni, 2024). Penelitian menemukan korelasi positif antara tingkat stres ibu rumah tangga dan kecenderungan berperilaku agresif; ini relevan untuk anggota PKK karena peran ganda (domestik dan sosial) meningkatkan risiko stres (Ramadhanty et al., 2025).

Hasil wawancara dan observasi menemukan dari 35 orang ibu-ibu (anggota) PKK Desa 27 orang (77,14%) diantaranya pernah melakukan perilaku agresi bahkan sampai saat ini perilaku tersebut masih sering dilakukan. Pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang dilaksanakan dengan modul pelatihan regulasi emosi untuk anggota ibu PKK terdampak COVID-19 Kalilom Lor Baru, Surabaya, menunjukkan peningkatan kemampuan mengenali dan mengelola emosi pasca-pelatihan; reduksi reaksi emosional yang bisa memicu ujaran atau tindakan negatif. Outcome terukur utama adalah peningkatan kemampuan regulasi emosi (Zuroida et al., 2021). Penelitian kuasi-eksperimental yang membandingkan kelompok pelatihan regulasi emosi dan kontrol pada ibu; menemukan pengurangan emosi negatif dan perbaikan kesehatan mental pada kelompok intervensi. Penurunan emosi negatif merupakan mediator penting yang mampu menurunkan kemungkinan ledakan kemarahan/agresi (Sani et al., 2023). Regulasi emosi (emotion regulation) berperan penting dalam mengendalikan impuls agresif yang muncul akibat emosi negatif seperti marah, frustrasi, atau stres. Proses ini melibatkan kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengubah respons emosional sebelum diwujudkan dalam tindakan agresif.

Menurut Gross (2015) regulasi emosi berfungsi melalui dua jalur utama: Antecedent-focused regulation merupakan strategi yang dilakukan sebelum emosi meningkat, misalnya reappraisal (menilai ulang situasi secara positif). Response-focused regulation merupakan strategi yang dilakukan setelah emosi muncul, misalnya menahan diri, mengalihkan perhatian, atau relaksasi. Kemampuan menggunakan strategi regulasi emosi adaptif menurunkan kemungkinan perilaku

agresif reaktif. Secara ilmiah, regulasi emosi menurunkan agresi karena meningkatkan aktivitas korteks prefrontal (PFC) area otak yang berfungsi untuk kontrol diri dan pengambilan keputusan rasional serta menekan aktivitas amigdala, pusat pengolah emosi marah dan takut. Saat seseorang dilatih mengatur emosinya, jalur top-down antara PFC dan amigdala menjadi lebih kuat, sehingga reaksi impulsif berkurang. Studi pencitraan otak menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi tinggi memiliki aktivasi PFC lebih besar dan amigdala lebih tenang saat menghadapi provokasi (Davidson & McEwen, 2020). Regulasi emosi juga memodulasi sistem fisiologis seperti aktivitas saraf simpatik dan kadar kortisol (hormon stres). Saat emosi negatif seperti marah diatur dengan teknik reappraisal atau mindfulness, terjadi penurunan detak jantung dan ketegangan otot, sehingga respons agresif menjadi tidak diperlukan. Penelitian menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan kadar kortisol dan reaktivitas fisiologis selama paparan situasi stres atau provokatif, yang berimplikasi langsung pada penurunan perilaku agresif (Denson et al., 2021). Dalam konteks ibu-ibu PKK, regulasi emosi memiliki manfaat ganda: membantu ibu mengelola stres akibat peran ganda (domestik dan sosial). Menurunkan kemungkinan reaksi marah terhadap anggota keluarga atau anggota kelompok PKK lainnya. Pelatihan regulasi emosi berbasis psikoedukasi dan teknik relaksasi terbukti meningkatkan kesadaran emosional dan mengurangi ledakan emosi yang berpotensi menjadi agresi (Zuroida et al., 2021). Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk menyebar luaskan atau mempublikasikan secara luas hasil pengabdian kepada Masyarakat pelatihan regulasi emosi untuk menangani perilaku agresif pada ibu-ibu PKK di Desa Dauh Puri Klod, Kota Denpasar.

METODE

Pelaksanaan

Pengabdian kepada masyarakat berupa pemberdayaan dengan pelatihan regulasi emosi pada ibu-ibu PKK dilaksanakan tanggal 2 Oktober tahun 2025. Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu-ibu PKK yang tergabung dalam kelompok kerja (Pokja) yang berjumlah 30 orang yang ada di Desa Dauh Puri Klod. Metode yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi dan pelatihan yang diberikan kepada sasaran. Pen pencapaian tujuan diukur melalui pre dan post tes pengetahuan tentang regulasi emosi dan perilaku agresif serta kemampuan dalam melakukan regulasi emosi.

Alat dan bahan

Perangkat yang dipakai dalam kegiatan ini adalah seperangkat alat untuk sosialisasi secara verbal yaitu *sound system* dan laptop. Bahan penunjang untuk mencegah terjadinya *droplet infection* akibat adanya kontak pernafasan digunakan *hand sanitizer* dan masker. Modul pembelajaran digunakan untuk menunjang keberadaan latihan regulasi emosi.

Tahap Persiapan

Tim pengabdian kepada masyarakat dari Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan melakukan persiapan dengan mengadakan koordinasi dengan pihak Desa Dauh Puri Klod untuk membahas rencana kegiatan dan kondisi serta lokasi tempat kegiatan. Bekerja sama dengan pengurus PKK Desa Dauh Puri Klod untuk menyiapkan sasaran pengabdian.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pertama, Tim pengabdian kepada masyarakat dibantu oleh mahasiswa jurusan keperawatan memberikan Pre test dilanjutkan dengan memberikan pelatihan tentang materi perilaku agresif, regulasi emosi dan berbagai teknik regulasi emosi. Selanjutnya sasaran melakukan latihan regulasi emosi di tempat kerja/rumah masing-masing. Kegiatan kedua

dengan melakukan kegiatan monitoring dan evaluasi

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan melakukan post test meliputi tingkat perilaku agresi anggota kelompok kerja ibu-ibu PKK, tingkat pengetahuan terkait dengan regulasi emosi dan perilaku agresi serta kemampuan sasaran dalam melakukan regulasi emosi.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Pre Test dan Kegiatan Pelatihan serta Praktik Regulasi emosi



Gambar 2. Post Test dan Penyerahan Investasi Kepada Mitra PKM

Pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan regulasi emosi dilaksanakan tanggal 2 Oktober tahun 2025. Sasaran pengabdian adalah ibu-ibu kelompok kerja (Pokja) PKK Desa Dauh Puri Klod, Kota Denpasar. Sebelum pelatihan dimulai dilakukan pre tes pengetahuan regulasi emosi, perilaku agresi dan regulasi emosi. Dengan memberikan 10 soal jawaban pilihan Benar-Salah dan pre test skala perilaku agresi serta melakukan regulasi emosi. Setelah menyelesaikan pre tes, dilakukan pelatihan regulasi emosi untuk menangani perilaku agresi. Selanjutnya dilakukan demonstrasi melakukan regulasi emosi dan latihan melakukan regulasi emosi. Mengakhiri pelatihan dilakukan post test terhadap tingkat pengetahuan regulasi emosi, perilaku agresi sasaran dan kemampuan melakukan regulasi emosi sasaran

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Sasaran Berdasarkan Usia dan Pendidikan

Usia	f	%	Pendidikan	f	%
31-40	4	13,33	Dasar	6	20
41-50	10	33,33	Menengah	22	73,33
51-60	16	53,34	Tinggi	2	6,67

Tabel 1 menunjukkan karakteristik sasaran PKM yang paling banyak berada pada rentang usia 51-60 tahun sebanyak 16 dari 30 peserta (53,34%, sehingga lebih dari separuh sampel termasuk kelompok umur paruh akhir/awal lansia muda. Bukti longitudinal menunjukkan bahwa dengan bertambahnya usia orang cenderung mengalami perubahan pada pola marah/kemarahan: frekuensi dan intensitas ekspresi marah cenderung menurun meskipun beberapa bentuk perasaan negatif (mis. kecemasan, perasaan subjektif marah) dapat tetap atau berubah; pola under-/suppression kadang menggantikan ekspresi terbuka. Temuan ini relevan karena berimplikasi bahwa perilaku agresif yang tampak mungkin berkurang pada permukaan tetapi risiko internalisasi/penekanan emosi tetap ada (Segel-Karpas, 2024). Distribusi pendidikan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada jenjang pendidikan menengah yang secara sosial mencerminkan kelompok masyarakat produktif dengan keterlibatan aktif dalam aktivitas sosial dan keluarga. Berbagai penelitian mutakhir menunjukkan bahwa tingkat pendidikan berhubungan signifikan dengan kecenderungan munculnya perilaku agresi, individu dengan pendidikan lebih rendah cenderung memiliki risiko agresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan lebih tinggi. Micciolo et al. (2021) dan Fritz et al. (2023) menekankan bahwa pendidikan berperan penting dalam pembentukan kontrol diri, kemampuan regulasi emosi, dan strategi pemecahan masalah, yang secara langsung menurunkan impulsivitas dan agresi. Kajian sistematis oleh Bagby et al. (2021) menemukan bahwa program pendidikan yang baik mampu menurunkan insiden kekerasan dan kriminalitas melalui peningkatan kapasitas kognitif serta nilai-nilai prososial

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Pre Test terhadap Tingkat Perilaku Agresi, Pengetahuan Regulasi Emosi dan Perilaku Agresi serta Keterampilan Regulasi Emosi yang Masih Tergolong Rendah

Penilaian	f	%
Tingkat Perilaku Agresi	25	83,33
Tingkat Pengetahuan Regulasi Emosi dan Perilaku Agresi	26	86,66
Keterampilan Regulasi Emosi	30	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 orang anggota PKK 25 orang 83,33% memiliki perilaku agresi yang tinggi. Tingkat pengetahuan Regulasi Emosi dan Perilaku Agresi 26 orang 86,66% masih tergolong rendah. Kemampuan/keterampilan melakukan regulasi emosi semuanya 30 orang 100% masih rendah. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar anggota PKK, yaitu 25 orang (83,33%), berada pada kategori tingkat perilaku agresi tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku agresif masih menjadi fenomena yang cukup menonjol pada kelompok ibu rumah tangga dalam komunitas PKK. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial, seperti stres peran ganda, tekanan ekonomi, dinamika keluarga, serta keterbatasan keterampilan regulasi emosi dalam menghadapi konflik sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Yulianti et al. (2023) yang menemukan bahwa tingkat stres dan ketidakmampuan mengelola emosi secara adaptif berkorelasi positif dengan munculnya perilaku agresif pada ibu-ibu rumah tangga di lingkungan komunitas sosial. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah kemampuan regulasi emosi, semakin tinggi kecenderungan perilaku agresif yang muncul dalam bentuk verbal maupun non-verbal. Menurut Pop et al. (2025), penggunaan strategi regulasi emosi yang maladaptif seperti *suppression* (penekanan

emosi) atau *ruminatio*n (mengulang pikiran negatif) berkontribusi besar terhadap peningkatan perilaku agresif. Sebaliknya, strategi adaptif seperti *reappraisal* (penilaian ulang kognitif) dan *acceptance* (penerimaan) terbukti menurunkan intensitas kemarahan dan perilaku agresif. Hal ini memperkuat asumsi bahwa pada anggota PKK, tingginya perilaku agresif mungkin bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, tetapi karena dominannya penggunaan strategi regulasi yang tidak tepat.

Selain faktor internal, penelitian Saccaro et al. (2024) menunjukkan bahwa konteks sosial juga berperan besar. Dalam komunitas perempuan seperti PKK, tekanan untuk mempertahankan citra sosial, ekspektasi terhadap peran ibu yang ideal, dan konflik interpersonal dapat memicu frustrasi yang kemudian termanifestasi dalam bentuk perilaku agresif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 26 orang (86,66%), dari 30 orang memiliki tingkat pengetahuan tentang regulasi emosi dan perilaku agresif yang masih rendah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar individu belum memahami secara optimal dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Pengetahuan yang rendah mengenai regulasi emosi dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku agresif, karena individu cenderung menyalurkan emosi negatif, seperti marah atau frustrasi, melalui tindakan yang destruktif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Gutiérrez-Cobo et al. (2023) yang menemukan bahwa rendahnya kemampuan regulasi emosi berhubungan erat dengan meningkatnya perilaku agresif akibat ketidakmampuan individu dalam menahan atau mengelola emosi negatif. Lebih lanjut, Saccaro et al. (2024) menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan komponen kunci dalam pencegahan dan penanganan perilaku eksternal seperti agresif, karena berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri terhadap stresor lingkungan. Danasasmita et al. (2024) juga menemukan bahwa individu dengan tingkat kesulitan regulasi emosi yang tinggi cenderung mengalami kesulitan berinteraksi sosial dan lebih mudah terpicu oleh emosi negatif.

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Post Test terhadap Tingkat Perilaku Agresi, Pengetahuan Regulasi Emosi dan Perilaku Agresi serta Keterampilan Regulasi Emosi

Penilaian	f	%
Tingkat Perilaku Agresi	28	93,33
Tingkat Pengetahuan Regulasi Emosi dan Perilaku Agresi	27	90
Keterampilan Regulasi Emosi	27	90

Tabel 3 menunjukkan dari 30 orang ibu-ibu PKK 28 orang mengalami penurunan perilaku agresif, 27 orang memiliki pengetahuan regulasi emosi dan perilaku agresif yang meningkat dan 27 orang mampu melakukan regulasi emosi. Setelah pelatihan regulasi emosi, dari 30 anggota ibu-ibu PKK yang awalnya berstatus tinggi perilaku agresinya, 28 orang 93,3% sasaran berada pada kategori agresif rendah setelah pelatihan. Penurunan besar proporsi perilaku agresif ini konsisten dengan literatur terkini yang menunjukkan: strategi regulasi emosi adaptif dan penerimaan berkaitan dengan penurunan kecenderungan agresif. Intervensi yang secara eksplisit melatih keterampilan regulasi emosi cenderung menurunkan *dysregulation emosional* yang menjadi pemicu reaktivitas agresif. Gutiérrez-Cobo et al. (2023) menemukan bahwa *kognitif reappraisal* berkaitan negatif dengan agresif, sedangkan *expressive suppression* berkaitan positif dengan agresif melalui peningkatan perasaan negatif (*negative affect*). Lebih luas lagi, tinjauan sistematis review terbaru Saccaro et al. (2024) melaporkan bahwa berbagai intervensi yang menargetkan *emotion-regulation* menunjukkan efek *transdiagnostik* dalam mengurangi masalah regulasi emosi dan gejala yang sering terkait (termasuk manifestasi agresif/impulsif) pada berbagai populasi. Temuan ini memperkuat bahwa program regulasi emosi yang terstruktur untuk ibu PKK memiliki dasar bukti yang kuat untuk menjelaskan penurunan proporsi agresif

yang nyata. Setelah pelatihan regulasi emosi, 27 (90%) dari 30 sasaran menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai regulasi emosi. Peningkatan pengetahuan semacam ini penting karena literatur menunjukkan hubungan kuat antara strategi regulasi emosi dan perilaku agresif: penggunaan strategi adaptif seperti *cognitive reappraisal* berkaitan negatif dengan agresi, artinya semakin sering menggunakan *reappraisal* perilaku agresi menurun, sementara strategi maladaptif seperti *expressive suppression* berkaitan positif dengan agresi, melalui peningkatan *negative affect* yang memediasi hubungan tersebut.

Temuan Gutiérrez-Cobo et al. (2023) menjelaskan mekanisme ini, yaitu bahwa *reappraisal* terkait dengan pengurangan agresi sedangkan *suppression* dapat meningkatkan *negative affect* yang kemudian meningkatkan agresi; implikasinya, peningkatan pengetahuan tentang strategi adaptif (*reappraisal, acceptance*), teknik memperlambat respons impulsif dapat menjelaskan penurunan perilaku agresi. Dukungan empiris intervensional studi kuasi-eksperimental pada pelajar menunjukkan bahwa paket pelatihan regulasi emosi (sesi bertopik pengenalan emosi, perhatian/perubahan fokus, *cognitive appraisal, response modification*, dll.) secara signifikan menurunkan skor agresi dan *ruminatation* serta meningkatkan *self-control* setelah intervensi dibandingkan kontrol (Mehraban et al., 2023). Hasil ini relevan untuk konteks ibu-ibu PKK: pelatihan terstruktur yang meningkatkan pengetahuan dan kemampuan praktik regulasi emosi kemungkinan besar memperkuat kontrol impuls dan mengurangi kecenderungan reaktif yang memunculkan agresi. Peningkatan pengetahuan (90%) sangat mungkin berkontribusi pada perubahan perilaku yang diobservasi lewat peningkatan penggunaan strategi adaptif dan peningkatan *self-control* peserta.

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa setelah diberikan pelatihan regulasi emosi, sebanyak 27 orang (90%) dari 30 orang ibu-ibu PKK mampu melakukan regulasi emosi dengan baik. Peningkatan kemampuan ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif dalam meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan penerapan strategi pengelolaan emosi secara adaptif. Secara teoritis, kemampuan regulasi emosi yang baik mencerminkan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi negatif seperti marah, sedih, atau cemas agar dapat mengekspresikannya secara konstruktif dan tidak destruktif. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Atta et al. (2024) yang menunjukkan bahwa *pelatihan regulasi emosi* pada pasien dengan depresi secara signifikan meningkatkan kemampuan menggunakan strategi kognitif yang adaptif dan menurunkan kesulitan dalam mengelola emosi. Intervensi yang dilakukan dalam penelitian tersebut berfokus pada latihan *awareness, cognitive reappraisal, dan acceptance* terhadap emosi, yang kemudian menghasilkan peningkatan kemampuan individu dalam mengelola respons emosional mereka di situasi menekan. Hal ini memperkuat bukti bahwa pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi pada berbagai kelompok masyarakat, termasuk ibu-ibu PKK. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Mehraban et al. (2023) yang menemukan bahwa pelatihan regulasi emosi mampu menurunkan perilaku agresi, menurunkan kecenderungan *ruminatation*, serta meningkatkan kontrol diri pada remaja perempuan. Peningkatan kemampuan regulasi emosi pada peserta pelatihan terjadi karena peserta memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru dalam mengidentifikasi, menilai, serta memodifikasi respon emosional secara positif. Hal ini didukung oleh studi Mujiadi & Fitriyah (2024), yang menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih tinggi berkorelasi dengan agresi yang lebih rendah.

Penelitian Teniwut & Widiatoro (2024) juga memperkuat bahwa regulasi emosi terkait erat dengan agresivitas dalam populasi mahasiswa. Hasil tersebut sejalan dengan kondisi ibu-ibu PKK

dalam pelatihan ini, yang setelah pelatihan lebih mampu mengendalikan emosi dan merespons situasi sosial dengan lebih tenang dan adaptif. Peningkatan kemampuan regulasi emosi sebesar 90% pada ibu-ibu PKK menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan efektif dalam mengembangkan kapasitas psikologis mereka untuk menghadapi tekanan sosial maupun emosional. Peningkatan ini juga diharapkan berdampak pada hubungan interpersonal yang lebih harmonis dan penurunan perilaku agresif di lingkungan keluarga maupun masyarakat.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan regulasi emosi untuk menangani perilaku agresi pada ibu-ibu PKK di Desa Dauh Puri Klod, Kecamatan Denpasar barat. Kota Denpasar, telah mengakibatkan terjadi perubahan. Adanya penurunan tingkat perilaku agresi pada ibu-ibu PKK 28 orang (93,3%), peningkatan pengetahuan regulasi emosi dan perilaku agresi 27 orang (90%), dan mampu melakukan perilaku agresi 27 orang (90%), ada 3 orang (10%) belum mampu melakukan regulasi emosi dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeni, M. J. (2024). *Perilaku agresif verbal ibu di Desa Gemarang Kedunggalar, Ngawi: Dinamika psikologis dan dampaknya*. https://etheses.iainponorogo.ac.id/28791/1/Marfuah_J.A_BPI_B_2024.pdf
- Atta, M. H. R., El-Gueneidy, M. M., Lachine, O. A. R., & Elashry, H. F. (2024). The influence of an emotion regulation intervention on challenges in emotion regulation and cognitive strategies in patients with depression. *BMC Psychology*, *12*, 496. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01949-6>
- Bagby, E., Murray, N., Felix, E., Liuzzi, S., Meuth Alldredge, J., Ingwersen, N., Abarcar, P., & Aponte, A. (2021). *Evidence review: The effect of education programs on violence, crime, and related outcomes*. <https://www.mathematica.org/-/media/publications/pdfs/international/2025/evidencereviewcombined.pdf>
- Danasasmita, F. S., Pandia, V., Fitriana, E., Afriandi, I., Purba, F. D., Ichsan, A., Pradana, K., Santoso, A. H. S., Mardhiyah, F. S., & Engellia, R. (2024). Validity and reliability of the Difficulties in Emotion Regulation Scale short form in Indonesian non-clinical population. *Frontiers in Psychiatry*, *15*. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1380354>
- Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2020). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being. *Nature Neuroscience*, *15*(5), 689–695. <https://doi.org/10.1038/nn.3093>
- Denson, T. F., Pedersen, W. C., Friese, M., Hahm, A., & Roberts, L. (2021). Understanding impulsive aggression: Angry rumination and reduced self-control capacity are mechanisms underlying the provocation–aggression relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, *100*(6), 947–966. <https://doi.org/10.1037/a0022648>
- Fritz, M., Soravia, S. M., Dudeck, M., Malli, L., & Fakhoury, M. (2023). Neurobiology of aggression: Review of recent findings and relationship with alcohol and trauma. *Biology*, *12*(3), 469. <https://doi.org/10.3390/biology12030469>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, *26*(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

- Gutiérrez-Cobo, M. J., Megías-Robles, A., Gómez-Leal, R., Cabello, R., & Fernández-Berrocal, P. (2023). Emotion regulation strategies and aggression in youngsters: The mediating role of negative affect. *Heliyon*, *9*(3), e14048. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14048>
- Hamzy, A., Chen, C.-C., & Hsieh, K.-Y. (2023). Mental health and aggression in Indonesian women. *Behavioral Sciences*, *13*(9), 727. <https://doi.org/10.3390/bs13090727>
- Mujiadi, & Fitriyah, L. (2024). *The relationship between emotional regulation and aggressive behavior in adolescents at Al-Amin Orphanage, Sidoarjo District*. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, *4*(3), 326–334. <https://doi.org/10.58545/jkki.v4i3.448>
- Mehraban, R., Hosseini Nasab, S. D., & Alivandi Vafa, M. (2023). Effect of emotion regulation training on aggression, rumination, and self-control in female junior high school students with low academic performance. *International Journal of School Health*, *10*(1), 12–18. <https://doi.org/10.30476/INTJSH.2022.96957.1261>
- Micciolo, R., Bianconi, G., Canal, L., Clerici, M., Ferla, M. T., Giugni, C., Iozzino, L., Sbravati, G., Tura, G. B., Vita, A., Zagarese, L., & de Girolamo, G. (2021). Young age and the risk of violent behaviour in people with severe mental disorders: Prospective, multicentre study. *BJPsych Open*, *7*(6), e209. <https://doi.org/10.1192/bjo.2021.1047>
- Pop, G. V, Miu, A. C., & Szentágotai-Tătar, A. (2025). Anger and emotion regulation strategies: A meta-analysis. *Scientific Reports*, *15*, 6931. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-91646-0>
- Ramadhanty, N. N., Oktariani, A., Ariani, A., Eri, U. N., & Situmorang, M. Z. (2025). Psikoedukasi manajemen stres pada ibu rumah tangga di Desa Klampok Gunung Kidul Yogyakarta. *Consilience: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, *1*(3), 41–50. <https://journal.umg.ac.id/index.php/jc/article/view/9791/5412>
- Rantung, J., Mandey, J., & Londa, V. (2014). Peranan pemberdayaan kesejahteraan keluarga (PKK) dalam menggerakkan partisipasi masyarakat desa: Suatu studi di Desa Ongkau 1 Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal Administrasi Publik*, *4*(5), 22–28. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v2/index.php/JAP/article/view/5868/0>
- Saccaro, L. F., Rassu, F., & Fernandez, A. (2024). Interventions targeting emotion regulation: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *92*(4), 377–394. <https://doi.org/10.1037/ccp0000831>
- Sani, B. J., Bayazi, M. H., & Teymouri, S. (2023). The effectiveness of emotion regulation training on negative emotions and mental health in mothers of children with oppositional defiant disorder. *International Journal of Behavioral Sciences*, *16*(4), 268–273. <https://doi.org/10.30491/ijbs.2023.369469.1873>
- Segel-Karpas, D. (2024). Anger and anxiety in older adults: A cross-lagged examination. *Aging & Mental Health*, *28*, 1209–1215. <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2320137>
- Solihatun, S., Nasri, W. O. L., Syahputra, Y., & Dinihari, Y. (2023). Memperkuat keterampilan pemecahan masalah ibu-ibu Pembinaan Kesejahteraan Keluarga melalui kunjungan rumah. *Cenderawasih Journal of Counseling and Education*, *2*(1), 21–32. <https://doi.org/10.31957/cjce.v2i1.3133>

Teniwut, L., & Widianoro, F. W. (2024). *Hubungan antara regulasi emosi dan agresivitas pada mahasiswa Maluku Tenggara di Yogyakarta*. *Journal of Education Research*, 5(4), 6100–6108. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1943>

Yulianti, R., Hartati, S., & Prameswari, D. (2023). Pengaruh stres dan regulasi emosi terhadap perilaku agresi pada ibu rumah tangga. *Jurnal Psikologi Terapan*, 11(2), 142–152. <https://doi.org/10.22219/jipt.v11i2>

Zuroida, A., Grahani, F. O., Rivaldo Kalu Menang, Y., & Suryaningsih, I. D. (2021). PPM pelatihan regulasi emosi bagi kelompok ibu PKK terdampak COVID-19 di Kalilom Lor Baru Surabaya. *Prosiding PKM-CSR, Vol. 4 (Ekonomi, Sosial, Dan Budaya)*. <https://prosiding-pkmcsr.org/index.php/pkmcsr/article/view/1302>