



PSIKOEDUKASI UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI SISWA DI MTs ARIFAH GOWA

Astiti Tenriawaru Ahmad, Fasya Nabila Saman *, Faqih Hidayatullah,
Annisa Luthfiyah

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

*e-mail: fasyanabilaa22@gmail.com; Submitted: 1 Mei 2025; Accepted: 4 Juni 2025

Available online: 6 Juni 2025

Abstrak

Permasalahan regulasi emosi pada remaja awal dapat memengaruhi kinerja akademik dan interaksi sosial siswa MTs Arifah Gowa. Penelitian pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta keterampilan regulasi emosi siswa kelas VII dan VIII melalui intervensi psikoedukasi. Metode yang diterapkan meliputi identifikasi kebutuhan (need assessment) terhadap 160 siswa, pelaksanaan *pre-test*, penyajian materi interaktif mengenai konsep emosi dan strategi regulasi (misalnya latihan pernapasan dan restrukturisasi kognitif), diskusi kelompok, serta evaluasi melalui *post-test*. Data hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis dengan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan uji non-parametrik Mann-Whitney U. Hasil analisis menunjukkan peningkatan rata-rata skor dari 3,59 pada *pre-test* menjadi 6,40 pada *post-test* ($p < 0,05$), yang menandakan keberhasilan intervensi dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang regulasi emosi. Selain itu, peserta mampu mengidentifikasi jenis-jenis emosi, mengenali pemicu emosi negatif, dan menerapkan strategi regulasi secara adaptif. Temuan ini mengonfirmasi efektivitas psikoedukasi sebagai langkah preventif dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis remaja di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Psikoedukasi; Regulasi emosi; Remaja awal; Kesehatan mental.

Abstract

Emotional regulation problems in early adolescence can affect the academic performance and social interactions of students at MTs Arifah Gowa. This community service research aims to improve the understanding and skills of emotional regulation of grade VII and VIII students through psychoeducational interventions. The methods applied include identifying needs (need assessment) for 160 students, conducting a *pre-test*, presenting interactive materials on the concept of emotions and regulation strategies (eg breathing exercises and cognitive restructuring), group discussions, and evaluation through a *post-test*. The *pre-test* and *post-test* data were analyzed using the Kolmogorov-Smirnov normality test and the non-parametric Mann-Whitney U test. The results of the analysis showed an increase in the average score from 3.59 in the *pre-test* to 6.40 in the *post-test* ($p < 0.05$), indicating the success of the intervention in improving students' understanding of emotional regulation. In addition, participants were able to identify types of emotions, recognize triggers of negative emotions, and apply regulation strategies adaptively. These findings confirm the effectiveness of psychoeducation as a preventive measure in supporting mental health and psychological well-being of adolescents in the school environment.



Keywords: *Psychoeducation; Emotional regulation; Early adolescence; Mental health.*

PENDAHULUAN

Fase remaja awal adalah masa perkembangan transisi penting dari kanak-kanak menuju dewasa (Thalib et al., 2023). Sekolah Menengah Pertama atau SMP merupakan tingkat lanjutan setelah menempuh Sekolah Dasar, umumnya peserta didik berusia sekitar 12 hingga 15 tahun (Anggraini et al., 2023). Perubahan yang banyak dihadapi serta tugas pada fase remaja awal membuat remaja sulit untuk mengontrol dirinya. Menurut Santrock (2023), fase remaja merupakan periode transisi yang mencakup perkembangan dalam aspek fisik, biologis, sosio-emosional, serta kognitif. Siswa SMP yang termasuk usia remaja awal rentan mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi diri sendiri maupun orang lain (Fitriani & Gina, 2024). Menurut Muna et al., (2024) jika emosi yang dirasakan tidak dikelola dengan baik, remaja dapat mengalami masalah mental yang serius.

Regulasi emosi merupakan keterampilan yang dimiliki seseorang untuk tetap tenang di bawah tekanan (Fitriani & Gina, 2024). Menurut Shi (2024) regulasi emosi dapat berupa kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengarahkan respons emosionalnya dengan menggunakan pendekatan pikiran, perasaan, dan tindakan dalam menghadapi berbagai keadaan. Regulasi emosi mengacu pada kemampuan untuk mengelola dan memodulasi pengalaman emosional guna mencapai hasil yang diinginkan. Hal ini melibatkan strategi kognitif yang mempengaruhi pembentukan, intensitas, dan durasi emosi, yang sangat penting bagi kesehatan mental dan hubungan interpersonal (Savarimuthu et al., 2024). Proses ini termasuk dalam kecakapan penguasaan diri yang memungkinkan seseorang menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan sosial maupun kehidupan sehari-hari. Berdasarkan pengertian dari penelitian sebelumnya, regulasi emosi adalah keterampilan seseorang untuk mengarahkan respons emosional dalam menghadapi berbagai keadaan.

Regulasi emosi sangatlah penting bagi remaja awal sebab mereka adalah anak yang mengalami transisi menuju kehidupan remaja. Regulasi emosi dapat membantu remaja dalam mengenali emosi nya secara positif dan dapat membantu remaja dalam mengelola stress dan membangun hubungan sosial dengan orang lain (Osmanoğlu & Toksun, 2018). Remaja perlu memiliki kemampuan mengelola emosi untuk menghindari dampak negatif dari perasaan yang tidak menyenangkan. Dukungan dan pemahaman dari orang sekitar juga sangat membantu dalam mengembalikan kestabilan perasaan, memberikan rasa tenang, serta meningkatkan daya tahan mental mereka (Novita, 2022). Penelitian Zimmerman (2018) memaparkan bahwa kemampuan siswa dalam mengelola emosi berdampak pada proses belajar, seperti saat siswa menghadapi suatu kegagalan atau kesulitan dalam mata pelajaran tertentu. Taylor, Oberle, dan Weissberg (2017) berpendapat bahwa siswa yang mempunyai regulasi emosi yang baik cenderung memiliki kesadaran emosi yang tinggi dan kemampuan memecahkan masalah. Remaja yang dapat mengelola emosinya dengan baik memperlihatkan tingkat keterlibatan sosial yang tinggi, kontrol diri dan fleksibilitas, serta memiliki hubungan yang lebih baik dengan guru.

Memiliki kemampuan yang baik untuk mengelola emosi akan sangat berguna dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam lingkup personal hingga pengambilan keputusan. Siswa dengan keterampilan mengelola emosi yang menggunakan cara yang baik dan bijak siswa cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi (Kamilah & Rahmasari, 2023). Selain itu, Baiduri dan Widyorini (2023) juga memaparkan bahwa



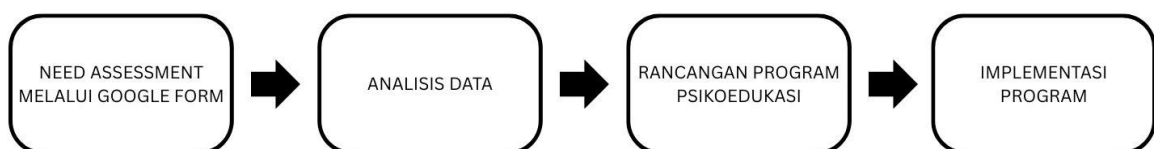
pengelolaan emosi yang mumpuni dapat mengurangi dampak negatif dari *insecure attachment* terhadap perilaku agresif pada diri remaja.

Dalam melakukan regulasi emosi, ada beberapa strategi yang dapat digunakan untuk membantu remaja dalam melakukan regulasi emosi salah satunya adalah dilakukan pendidikan mengenai emosi melalui psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan sebuah intervensi yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat dalam mengantisipasi potensi gangguan psikologis, baik pada tingkat individu maupun kelompok (Mawardah, 2023). Kegiatan ini berfungsi sebagai langkah pencegahan dini untuk meminimalisir perkembangan masalah kesehatan mental di tengah masyarakat. Psikoedukasi menggabungkan prinsip psikologis dan edukasi sebagai intervensi untuk meningkatkan pemahaman dan pengendalian masalah emosi serta perilaku (Ihdalumam & Meiuntariningsih, 2024).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Akdemir dan Gündüz (2022) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis psikoedukasi memiliki peran krusial dalam menangani masalah emosi dan perilaku di kalangan remaja. Melalui pemberian pelatihan keterampilan mengelola emosi yang tepat, program semacam ini mampu mendorong respons emosi yang lebih positif sekaligus menekan potensi munculnya perilaku agresif pada remaja. Pada penelitian oleh Salsabiella dan Lesmana (2025) psikoedukasi memiliki hasil positif dalam meningkatkan keterampilan siswa dalam meregulasi emosi. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Nadia dan Andriany (2025) psikoedukasi mampu mengurangi tingkat stress dan membantu siswa dalam meregulasi emosinya.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Psikoedukasi yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan siswa dalam mengantisipasi potensi gangguan psikologis siswa. Sebelum merangkai program Psikoedukasi, *need assessment* dilaksanakan guna menganalisis kebutuhan siswa. Pengumpulan *need assessment* dilakukan menggunakan *google form* dan disebarakan kepada siswa dengan terkumpul 160 responden. Teknik pengumpulan sampel menggunakan teknik random sampling. Teknik random sampling merupakan teknik pengumpulan sampel yang menjamin tidak ada satupun anggota populasi yang mempunyai peluang lebih besar atau lebih kecil dibandingkan yang lain untuk terpilih sebagai bagian dari sampel penelitian (Sugiyono, 2017). *Need assessment* yang terkumpul dianalisis untuk merancang program Psikoedukasi sesuai kebutuhan siswa.



Gambar 1. Proses rancangan Psikoedukasi

Kegiatan psikoedukasi diawali dengan pelaksanaan *pre-test* menggunakan *google form* guna menilai tingkat pemahaman awal peserta mengenai topik yang akan dibahas. Materi utama meliputi pengenalan konsep emosi serta teknik pengolahannya, yang dirancang untuk meningkatkan kapasitas peserta sebelum kemudian diukur kembali melalui *post-test*. Setelah dilakukan sesi pemaparan materi, dilakukan kegiatan



ice breaking yang bertujuan memfasilitasi peserta dalam mengenali dan mengekspresikan emosi secara konstruktif melalui berbagai permainan interaktif.

Selanjutnya, peserta menerima pelatihan khusus tentang strategi pengendalian emosi, baik untuk diri sendiri maupun dalam berinteraksi dengan orang lain. Evaluasi akhir melalui *post-test* dilaksanakan untuk mengukur sejauh mana intervensi ini mampu menghasilkan perubahan pemahaman pada peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Psikoedukasi dengan tema “Me vs My Mood” dilaksanakan di Masjid Imam Al Ghazali MTs Arifah Gowa pada tanggal 25 April 2025. Psikoedukasi dihadiri oleh 160 siswa yang terdiri dari kelas 7 hingga kelas 8. Tahapan psikoedukasi dimulai dengan pemberian *pre-test*, pembawaan materi oleh ahli Psikolog, dan pemberian *post-test* sebagai penutup kegiatan Psikoedukasi.

1. Pemberian *pre-test*

Pemberian *pre-test* dilakukan sebelum memulai Psikoedukasi. Pada tahap ini, siswa diberikan *google form* yang berisi pertanyaan seputar regulasi emosi dengan waktu pengisian selama 10 menit oleh fasilitator. Tahapan ini bertujuan untuk mengukur pengetahuan siswa mengenai regulasi emosi.



Gambar 2. Pemberian *pre-test*

2. Pembawaan materi regulasi emosi oleh Psikolog ahli

a. Pengenalan emosi

Pada tahap ini, pemateri mengenalkan pengertian emosi serta jenis-jenis emosi kepada peserta seperti emosi positif dan emosi negatif. Dengan pendekatan interaktif, pemateri juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyebutkan pemahaman mereka tentang emosi.

b. Pengenalan Regulasi Emosi

Tahapan ini dimulai dengan sesi interaktif oleh pemateri. Pemateri memberikan materi seputar regulasi emosi seperti pengertian, dampak disregulasi emosi, cara melakukan regulasi emosi, dan praktik *breathing exercise*.



Gambar 3. Pengenalan regulasi emosi

- c. Sesi tanya jawab dengan pemateri

Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya seputar materi yang telah diberikan. Sesi tanya jawab diberikan sebagai sesi akhir pemaparan materi. Dua siswa memberikan pertanyaannya kemudian dijawab oleh pemateri.

3. Pemberian post-test

Pemberian *pre-test* menjadi tahap akhir kegiatan psikoedukasi. Pemberian *post-test* diberikan melalui *google form* dan menugaskan siswa untuk menjawab pertanyaan yang ada dalam *google form* sesuai dengan pengetahuan siswa. Tahapan ini dilaksanakan untuk mengetahui efektivitas kegiatan Psikoedukasi yang telah dilaksanakan.



Gambar 4. Pengerjaan *post-test*

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* siswa, diperoleh data yang kemudian diolah untuk mengetahui efektivitas kegiatan Psikoedukasi yang telah dilaksanakan. Tahap pertama data diolah mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak (Fahmeyzan, Soraya & Etmy, 2018). Berikut merupakan hasil uji normalitas pada hasil *pre-test* dan *post-test*.



Tabel 1. Uji Normalitas

Test of Normality	
	Sig.
Pre-test	0.000
Post-test	0.000

Uji normalitas yang digunakan adalah metode Kolmogorov-Smirnov karena sampel yang berjumlah besar ($50 >$ sampel). Berdasarkan hasil uji normalitas yang diperoleh pada hasil *pre-test* yaitu $p = 0.000$, maka $p < 0,05$ yang berarti hasil tersebut terdistribusi tidak normal. Pada data *post-test* hasil yang diperoleh yaitu $p = 0.000$, maka $p < 0,05$ berarti hasil tersebut berdistribusi tidak normal. Berdasarkan hasil tersebut selanjutnya dilakukan uji non parametrik yaitu uji *Mann-Whitney U* untuk mengetahui efektivitas kegiatan psikoedukasi yang telah dilakukan.

Tabel 2. Uji *Mann-Whitney pre-test dan post-test*

Pre-Test - Post - Test	
Z	-8.289
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000

Pada Hasil uji beda menggunakan *Mann-Whitney U* diperoleh nilai $p = 0.000$ asymp. Sig. (2-Tailed) $< 0,05$. Hasil Uji *Mann-Whitney U* menunjukkan bahwa ada perbedaan secara signifikan pada hasil *pre-test* dan *post-test* pada hasil psikoedukasi regulasi emosi di MTs Arifah Gowa. Hal ini juga diperkuat pada hasil *mean* yang diperoleh pada hasil *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 3. Rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test*

Descriptive Statistics		
	N	Mean
Pre-test	16	3.59
	0	
Post Test	16	6.40
	0	

Rata-rata skor yang diperoleh pada hasil *pre-test* lebih rendah dibandingkan hasil *post-test*. Peningkatan ini dapat dilihat melalui rata-rata *pre-test* sebesar 3.59 yang meningkat menjadi rata-rata *post-test* sebesar 6.40. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan psikoedukasi efektif dalam memberikan pemahaman terkait regulasi emosi pada siswa kelas 7 dan kelas 8 MTs Arifah Gowa.

SIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi dengan tema "Me vs My Mood" yang telah dilaksanakan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa kelas 7 dan 8 MTs Arifah Gowa



mengenai regulasi emosi. Kegiatan ini mampu meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya mengenali, memahami, dan mengelola emosi dengan cara yang lebih adaptif. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, terdapat peningkatan signifikan pada skor pemahaman siswa (*mean pre-test* = 3.59 menjadi *mean post-test* = 6.40), yang menunjukkan bahwa intervensi ini berhasil memperkuat kesadaran mereka mengenai pentingnya mengelola emosi.

Melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, serta evaluasi pemahaman, siswa menunjukkan keterlibatan aktif dan antusiasme dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Hasil akhir menunjukkan bahwa siswa mampu mengidentifikasi emosi yang mereka alami serta memahami strategi dasar dalam mengatur emosi negatif, seperti marah, sedih, dan cemas. Dengan demikian, psikoedukasi ini menjadi langkah preventif yang bermanfaat dalam mendukung kesehatan mental dan perkembangan emosi siswa di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Akdemir, A., & Gündüz, B. (2022). The Effect of Emotion Regulation Skills Psychoeducation Program on Emotion Regulation Difficulties and Reactive-Proactive Aggressions of Adolescents. *Egitim Ve Bilim-Education and Science*, 47(209). <https://doi.org/10.15390/eb.2022.9048>
- Anggraini, F. N., Maryam, E. W., Widyastuti, W., & Affandi, G. R. (2023). Psikoedukasi Keterampilan Regulasi Emosi Pada Siswa Smp. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1197-1205.
- Baiduri, B. N., & Widyorini, E. (2023). Regulasi emosi sebagai mediator antara insecure attachment dan perilaku agresif pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 40-49. <https://doi.org/10.22146/jpsi.20065>
- Fahmeyzan, D., Soraya, S., & Etmy, D. (2018). Uji Normalitas Data Omzet Bulanan Pelaku Ekonomi Mikrodesasenggigi Dengan Menggunakan Skewness Dankurtosis. *Jurnal Varian*, 2 (1), 31-36. <https://journal.universitasbumigora.ac.id/index.php/Varian/article/download/331/274>
- Fitriani, Y., & Gina, F. (2024). Validasi Modul Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Siswa Smp. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 97-108.
- 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>
- Kamilah, A. N., & Rahmasari, D. (2023). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kebahagiaan Pada Remaja Madya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 640-656.
- Mawardah, M. (2023). Psikoedukasi melalui permainan gerak dan lagu untuk melatih konsentrasi pada anak sd negeri desa raja. *J-ABDI Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(11), 6821-6834. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i11.5392>
- Muna, Z., Asyura, N., Khatimah, R. H., & Al-Adawiyah, R. (2024). Strategi Efektif Meregulasi Emosi Pada Remaja Smp Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi Ipteks*, 2(5), 1682-1688.
- Nadia, A. A., & Andriany, A. R. (2025). STRATEGI COPING SISWA SMPN 180 JAKARTA UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK. *As-Sidanah : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(1), 103-120. <https://doi.org/10.35316/assidanah.v7i1.103-120>



- Novita, R. (2022). Efektifitas Teknik Konseling Mindfulness Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Di Smp Negeri 6 Padang Panjang. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 283-296.
- Osmanoğlu, D. E., & Toksun, S. E. (2018). Investigation of the cognitive emotion regulation strategies employed by middle school students to deal with negative affective situations. *European Journal of Education Studies*, 5(5), 12-32. <https://doi.org/10.46827/EJES.V0i0.2025>
- Salsabiella, D., & Lesmana, G. (2025). Penerapan Teknik Psikoedukatif dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosional Siswa SMA. *Al Iman: Jurnal Keislaman dan Kemasyarakatan*, 9(1), 45-58.
- Santrock, J. W. (2023). Ebook Life-span development: Part 2.
- Savarimuthu, V. D. P., Joseph, D. A. M., & Irulandi, M. (2024). Emotion Regulation through Cognitive Strategies.
- Shi, B. (2024). Influencing Factors And Impact Of Emotion Regulation. *Lecture Notes In Education Psychology And Public Media*. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/50/20240932>
- Sugiyono (2017). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*.
- Taylor, R. D., Oberle, E. ., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects. *Child Development*, 88(4), 1156-1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
- Thalib, T., Purwasetiawatik, T. F., Hayati, S., Kristyana, M. D., Ulya, S. N. H., Masam, N. T. I., & Salsabila, K. Y. (2023). Psikoedukasi Regulasi Emosi Remaja Pada Siswa Smp Negeri Di Makassar. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi Ipteks*, 1(5), 454-460.
- Zimmerman, B. J. (2018). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives. Routledge.

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.

