

MENINGKATKAN EMOTIONAL WELL-BEING UNTUK MENGURANGI KONFLIK ANTAR TEMAN SEBAYA

Nur Afni Safarina¹, M. Fikri Jaka Pratama², Qadrin Nada³, Natasya⁴, Mawaddah⁵,
Dinarafqiya⁶, Cut Raisha Naila Shaliha⁷, Dilla Agustin⁸, Aqila Anastasya⁹
nurafni.safarina@unimal.ac.id

Received: 14-10-2024

Revised: 30-11-2024

Approved: 15-12-2024

ABSTRAK

Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terkait peningkatan emotional well-being, memberikan pemahaman kepada peserta yang sedang mengalami konflik antar teman sebaya agar dapat memahami kondisi yang tengah dihadapinya, serta mengetahui dengan pasti bagaimana cara untuk menyikapi dan mengatasinya. Gejala yang paling umum dirasakan adalah khawatir, cemas, dan takut yang dipicu oleh kehidupan di masa depan, yaitu akademis, hubungan pertemanan, dan sederet hal lainnya. Metode dalam kegiatan ini menggunakan psikoedukasi yang terbagi menjadi 3 sesi, yaitu penyampaian materi, ice breaking, dan tanya jawab. Hasil dari kegiatan psikoedukasi ini adalah peserta menjadi lebih sadar terhadap peningkatan emotional well-being terkhusus pada santri serta mengetahui bagaimana cara untuk menyikapi dan mengatasinya. Kegiatan ini juga berhasil meningkatkan kemampuan empati pada setiap peserta melalui tanya jawab yang dilaksanakan. Kegiatan psikoedukasi ini dilakukan terhadap 30 santriwan dayah Madinatuddiniyah Jabal Nur dengan rentang usia remaja (13-15 tahun).

Kata Kunci: Emotional Well-Being, Konflik, Teman Sebaya

PENDAHULUAN

Suatu kehidupan ada beberapa masa yang harus dilewati seorang individu, yaitu masa bayi, masa remaja, masa menjadi dewasa dan masa lanjut usia. Setiap masa perlu diperhatikan saat individu bertumbuh kembang khususnya pada masa remaja. Masa remaja yaitu proses peralihan masa perkembangan yang berlangsung sejak usia sekitar 10 atau 11 tahun, atau bahkan lebih awal sampai masa remaja akhir atau usia dua puluh awal, serta melibatkan perubahan besar dalam aspek fisik, kognitif, dan psikososial yang saling berkaitan (Zaini, 2018).

Menurut Al-Mighwar (2006) pola emosi yang dimiliki masa remaja masih sama dengan pola emosi masa kanak-kanak. Perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan intensitasnya, khususnya pada latihan pengendalian individu terhadap pengungkapan emosi mereka. Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara yang 'meledak-ledak', melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengkritik orang lain yang menyebabkannya marah. Emosi didefinisikan sebagai perasaan, afek yang terjadi ketika seorang berada dalam sebuah kondisi atau sebuah interaksi yang penting baginya, khususnya bagi kesejahteraan (Nurdianti, 2014). Individu yang memiliki emotional well being yang positif akan lebih memaknai hidup mereka dengan melakukan hal-hal yang berguna dan bermanfaat yang tidak hanya untuk dirinya sendiri melainkan orang di sekitarnya. Emotional well being menurut Afridah et al., (2022) yaitu kepuasan hidup dengan suatu penilaian individu akan hidupnya dengan meliputi aspek afektif yaitu afek positif dan afek negatif. Psikoedukasi merupakan kegiatan yang menekankan kepada tindakan preventif, yang bertujuan:

- 1) Meningkatkan kemampuan individu
- 2) Meningkatkan dukungan sosial

- 3) Menurunkan/mengurangi tekanan-tekanan sosial
- 4) Meningkatkan resource dari lingkungan fisiknya
- 5) Dengan meningkatkan dukungan dari lingkungan, maka dapat mengubah tekanan dari lingkungan sebagai tantangan

Di masa anak-anak, interaksi dengan teman sebaya memainkan peran penting dalam perkembangan sosial dan emosional. Salah satu aspek penting dari perkembangan ini adalah kemampuan anak untuk mengelola emosinya dengan baik atau yang dikenal dengan istilah emosional well-being. Emosional well-being merujuk pada keadaan di mana individu memiliki kesadaran, pemahaman, dan keterampilan untuk mengelola emosi secara sehat, yang pada gilirannya berkontribusi terhadap hubungan yang harmonis dengan orang lain. Kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik tidak hanya membantu anak merasa lebih nyaman dengan dirinya sendiri, tetapi juga mempengaruhi bagaimana mereka berinteraksi dengan teman sebaya, termasuk dalam situasi konflik (Nurul Fadhilah & Mukhlis, 2021).

Konsep well-being didasarkan pada teori sosiologi tentang kesejahteraan (having, loving dan Being) dari (Rasyid, 2020). Safarina et al., (2023) menjelaskan empat hal yang mempengaruhi SWB di sekolah yaitu kondisi lingkungan sekolah (fisik dan organisasi, layanan dan keamanan), relasi sosial (murid, guru, staf sekolah), pemenuhan diri (kesempatan belajar sesuai dengan kapabilitas, mendapatkan umpan balik, semangat), serta status kesehatan. Konflik adalah hubungan psikologis antagonistik yang berkaitan dengan tujuan yang tidak sesuai, kepentingan yang eksklusif dan tidak dapat didamaikan, sikap emosional yang bermusuhan, dan struktur nilai yang berbeda (Insani et al., 2023). Lebih lanjut, Fink juga menyatakan bahwa konflik adalah interaksi antagonistik yang mencakup hal-hal lahiriah. perilaku yang terlihat jelas, mulai dari bentuk perlawanan yang halus, terkendali, tersembunyi, tidak langsung, hingga bentuk perlawanan terbuka, perjuangan kekerasan yang tidak terkendali, bentrokan laten, pemogokan, kerusuhan - pelecehan, makar gerilya, perang, dan lain-lain

Konflik merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam interaksi sosial manusia, termasuk hubungan antar teman sebaya (Alfika, 2024). Konflik dapat muncul karena perbedaan pendapat, kepentingan, atau persepsi di antara individu-individu tersebut. Dalam hal ini, manajemen konflik yang efektif berperan penting dalam menjaga hubungan persahabatan yang sehat dan harmonis antar teman sebaya. Konflik adalah proses pertentangan yang diekspresikan di antara pihak atau lebih yang saling tergantung mengenai objek konflik, menggunakan pola perilaku dan interaksi konflik yang menghasilkan keluaran konflik. Konflik antar teman sebaya sering kali muncul dalam lingkungan sekolah dan bermain (Rojabi Azharghany, 2015). Hal ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti perbedaan pendapat, persaingan, hingga kesalahpahaman yang sederhana. Meski konflik adalah bagian alami dari interaksi sosial, ketidakmampuan anak dalam mengelola emosi saat terjadi konflik dapat menyebabkan situasi menjadi lebih buruk. Anak-anak yang tidak memiliki keterampilan emosional yang memadai mungkin bereaksi secara impulsif, seperti marah atau menarik diri, sehingga meningkatkan ketegangan dalam kelompok mereka. Sebaliknya, anak yang memiliki tingkat emosional well-being yang lebih tinggi cenderung mampu mengelola konfliknya dengan lebih baik dan menemukan solusi yang lebih konstruktif (Sukarni, 2023). Intervensi yang fokus pada peningkatan emosional well-being di kalangan anak-anak terbukti efektif dalam mengurangi frekuensi dan intensitas konflik antar teman sebaya (Ristianti & Azwar, 2024). Program-program yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran emosional, empati, dan kemampuan komunikasi dapat

memberikan anak-anak alat yang mereka butuhkan untuk menghadapi situasi konflik dengan cara yang lebih sehat. Dalam program semacam itu, anak diajarkan untuk mengenali dan menamai emosi mereka, serta diberikan strategi untuk mengekspresikan perasaan mereka tanpa menyebabkan kerugian bagi diri mereka sendiri atau orang lain. Mengembangkan keterampilan ini di usia dini dapat membantu anak-anak dalam mengatasi tantangan sosial sepanjang hidup mereka.

Tujuan yang hendak dicapai dalam kegiatan ini adalah untuk meningkatkan Emotional Well Being dan mengatasi konflik antar teman sebayanya. Kegiatan pengabdian ini juga untuk meningkatkan kesadaran terkait peningkatan emotional well-being, memberikan pemahaman kepada peserta yang sedang mengalami konflik antar teman sebaya agar dapat memahami kondisi yang tengah dihadapinya, serta mengetahui dengan pasti bagaimana cara untuk menyikapi dan mengatasinya. Mereka lebih mungkin untuk terlibat dalam interaksi yang mendukung dan lebih sedikit terlibat dalam perilaku agresif. Emosional well-being juga dikaitkan dengan peningkatan kemampuan anak dalam menyelesaikan masalah sosial, yang pada akhirnya mengurangi konflik. Intervensi sosial-emosional di sekolah-sekolah dasar tidak hanya meningkatkan keterampilan emosional anak, tetapi juga mengurangi perilaku bermasalah seperti bullying dan agresi (Tsary et al., 2024).

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan emosional well-being adalah pendekatan pendidikan sosial-emosional (social-emotional learning atau SEL) (Prabawati et al., 2023). Pendekatan ini menggabungkan pengajaran keterampilan sosial dan emosional ke dalam kurikulum sekolah, dengan tujuan untuk membantu anak-anak mengembangkan empati, keterampilan komunikasi, dan pengendalian diri. Anak-anak yang terlibat dalam program SEL menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan sosial-emosional mereka dan penurunan perilaku agresif serta masalah disiplin (Berlianti et al., 2024). Selain itu, penting untuk melibatkan orang tua dan guru dalam proses peningkatan emosional well-being anak-anak. Orang tua dan guru memiliki peran kunci sebagai model bagi anak-anak dalam hal mengelola emosi dan menyelesaikan konflik. Ketika anak-anak melihat orang dewasa di sekitar mereka mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat dan menyelesaikan konflik dengan cara yang damai, mereka lebih mungkin untuk menginternalisasi perilaku tersebut dalam interaksi mereka sendiri (Sukatin et al., 2019).

Dengan demikian, upaya untuk meningkatkan emosional well-being anak tidak hanya harus terbatas pada intervensi di dalam kelas, tetapi juga melibatkan dukungan dari lingkungan rumah dan sekolah yang konsisten. Secara keseluruhan, pentingnya emosional well-being dalam mengurangi konflik antar teman sebaya semakin diakui oleh berbagai pihak. Dengan memberikan perhatian khusus pada pengembangan keterampilan emosional anak-anak, diharapkan mereka akan mampu mengelola konflik dengan lebih baik, membangun hubungan yang lebih sehat dengan teman sebaya, serta meningkatkan kesejahteraan sosial dan emosional mereka secara keseluruhan. Konsep well-being dalam pendidikan mencakup berbagai aspek penting yang berkontribusi pada kesejahteraan santri. Menurut *World Health Organization* (WHO) 1 pada tahun 2009, well-being mencakup tiga dimensi utama, yaitu:

- 1) Aspek Fisik: Merujuk pada kondisi fisik, termasuk kesehatan fisik dan pola hidup sehat.
- 2) Aspek Mental: Berkaitan dengan kondisi mental, termasuk tingkat stres,
- 3) kecemasan, dan depresi.

- 4) Aspek Sosial: Melibatkan interaksi sosial siswa dengan orang lain, seperti hubungan dengan teman sebaya, keluarga, dan komunitas.

Teori Self-Determination juga memiliki peran penting dalam memahami well-being mereka. Menurut teori ini, kepuasan akan kebutuhan psikologis dasar santri, seperti otonomi (merasa memiliki kendali atas hidupnya), kompetensi (merasa mampu dalam tugas dan aktivitas), dan bubungan sosial (merasa terhubung dengan orang lain), akan berkontribusi positif pada well being santri dengan teman sebaya. Dengan pemenuhan kebutuhan psikologis ini, santri cenderung lebih bersemangat, memiliki motivasi yang tinggi, dan merasa lebih bahagia dalam proses belajar dan hidupnya.

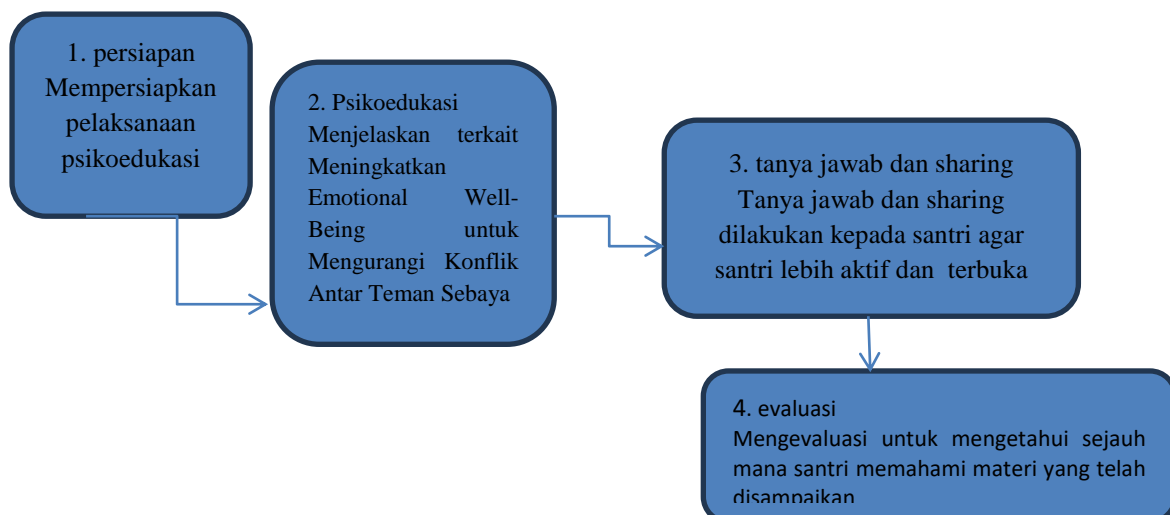
METODE KEGIATAN

Mengenai metode pengabdian yang dilaksanakan terkait “Meningkatkan Emotional Well-Being untuk Mengurangi Konflik Antar Teman Sebaya”. Adapun metode pelaksanaan kegiatan yaitu :

- 1) Psikoedukasi merupakan salah satu teknik intervensi yang berbentuk pendidikan pada suatu kelompok santri melalui pengembangan dan pemberian informasi yang berkaitan dengan psikologi populer atau informasi tertentu yang digunakan untuk mempengaruhi kesejahteraan psikososial masyarakat (Rachmaniah,2012). Hal yang menjadi fokus dalam psikoedukasi ini adalah pengembangan dan pemberian informasi. Pada kegiatan ini, terdapat 30 peserta dengan rentang usia 14- 15 tahun berdomisili di Dayah madinatuddiniyah jabal nur.
- 2) Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dilakukan secara luring selama 2 jam 30 menit dimulai dari pukul 09.30 – 11.00 WIB. Adapun tahapan dan metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan menjadi 3 sesi yaitu sesi pembagian materi, ice breaking dan, tanya jawab. Sesi penyampaian materi di laksanakan selama 1 jam, sedangkan sesi tanya jawab dilaksanakan selama 10 menit. Materi yang diberikan adalah seputar meningkatkan emotional well-being untuk mengurangi konflik antar teman sebaya. Pelaksanaa kegiatan psikoedukasi dilakukan pada hari sabtu tanggal 29 september 2024 pukul 09.40 – 11.00 WIB. Adapun tahap pelaksanaan kegiatan meliputi:
- 3) Tahap persiapan berlangsung kurang lebih 2 minggu sebelum dilakukan kegiatan. Para fasilitator saling berdiskusi untuk menentukan lokasi dan peserta kegiatan. Adapun iidentifikasi masalah yang ditemukan di lapangan adalah terkait dengan semakin tingginya angka masalah konflik antar teman sebaya. fasilitator lalu memutuskan ingin meningkatkan kesadaran pentingnya meningkatkan emptional well-being antar teman sebaya pada santri. Kemudian langkah pertama adalah perizinan tempat dan waktu pelaksanaan, dari kegiatan ini diketahui kendala apa saja yang dihadapi mengenai waktu pelaksanaannya. kedua, mempersiapkan spanduk yang ditunjukkan kepada peserta grup koordinasi dalam rangka mengundang para peserta. ketiga, persiapan alat -alat logistik seperti mempersiapkan layar untuk presentasi,

laptop, konsumsi, dan lain sebagainya.. hal tersebut dilakukan untuk menunjang performa kegiatan supaya lebih efektif.

- 4) Tahap pelaksanaan yang dilakukan psikoedukasi pelaksanaan Psikoedukasi terbagi menjadi 2 sesi, yaitu :
- Pertama, sesi pemaparan materi dilakukan secara luring.kegiatan psikoedukasi ini pertama, sesi seminar dilaksanakan secara luring. Kegiatan psikoedukasi ini dilakukan dengan penyampaian materi terlebih dahulu yang disampai selama 1 jam. Materi yang diberikan seputar meningkatkan emotional well-being antar teman sebaya, penyampaian materi ini dilakukan secara langsung dengan posisi pemateri yang berhadapan dengan para peserta, dimana ketika seminar berlangsung para santri dapat melihat materi yang disampaikan dalam layar infocus. dalam penyampaiannya pemateri menggunakan metode ceramah, yaitu menyampaikan informasi dan pengetahuan secara lisan kepada para santri.
 - Kedua, memberikan ice breaking terhadap santri untuk mengatasi kebosanan selama sesi pemaparan materi berlangsung. ketiga, sesi tanya jawab dilaksanakan selama 10 menit. pada sesi ini para peserta diberikan kesempatan untuk menanyakan pertanyaan seputar materi yang telah diberikan atau yang sedang mereka alami yang berhubungan dengan konflik antar teman sebaya. Kegiatan ini sekaligus melatih pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan.
- 5) Tahap evaluasi yang Dimana tahap ini dilakukan pada akhir kegiatan untuk mengevaluasi apakah capaian kegiatan ini terpenuhi. Evaluasi dilakukan melalui wawancara kepada santri yang hadir saat itu dengan menanyakan kesan serta pesan yang didapatkan setelah mengikuti acara tersebut. berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa peserta mendapatkan wawasan atau pengetahuan baru mengenai emotional well-being dan mengetahui langkah awal apa yang harus dilakukan jika mengalami konflik antar teman sebaya.



Gambar 1. Alur kegiatan psikoedukasi

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian yang berfokus pada psikoedukasi memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan emotional well-being individu dan mengurangi konflik antar teman sebaya. Melalui program psikoedukasi, santri mengenali dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik, yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental secara keseluruhan. Salah satu hasil yang paling menonjol dari psikoedukasi ini adalah peningkatan kesadaran emosional di kalangan santri. Melalui berbagai sesi pelatihan dan diskusi, mereka belajar untuk mengidentifikasi dan memahami emosi yang mereka alami. Pengetahuan ini tidak hanya membantu mereka dalam situasi konflik, tetapi juga memperkuat hubungan antar teman sebaya. Dengan memahami emosi mereka sendiri dan orang lain, santri dapat berkomunikasi dengan lebih efektif dan empatik. Psikoedukasi ini juga memberikan keterampilan praktis dalam manajemen stres dan konflik. Santri diajarkan teknik-teknik seperti relaksasi, mediasi, dan resolusi konflik. Dengan menggunakan teknik-teknik ini, mereka dapat mengatasi situasi yang memicu stres dan mengurangi kemungkinan terjadinya perselisihan. Hal ini terlihat dalam penurunan jumlah konflik yang dilaporkan selama psikoedukasi. Dalam konteks konflik antar teman sebaya, psikoedukasi membantu individu memahami dinamika sosial dan faktor-faktor yang memicu konflik. Dengan penguasaan keterampilan komunikasi yang efektif, santri dapat menyelesaikan perselisihan dengan cara yang konstruktif.

Selain itu, psikoedukasi meningkatkan keterampilan sosial santri. Mereka dilatih untuk berinteraksi secara positif, menghargai perbedaan, dan membangun kerja sama dalam kelompok. Keterampilan ini sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan inklusif, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Refleksi dari para santri setelah mengikuti psikoedukasi menunjukkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam mengelola emosi dan berinteraksi dengan teman-teman. Umpan balik yang diterima menunjukkan bahwa banyak santri merasa lebih bahagia dan lebih mampu menghadapi tantangan sehari-hari setelah mengikuti sesi psikoedukasi. Hasilnya, kita dapat melihat penurunan tingkat konflik di kalangan remaja serta peningkatan empati dan kerjasama di antara mereka. Perubahan ini tidak hanya meningkatkan hubungan antar teman, tetapi juga menciptakan lingkungan sosial yang lebih positif dan mendukung kesejahteraan emosional. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini berkontribusi pada pengembangan individu dan masyarakat secara keseluruhan.



Gambar 2. Penyerahan sertifikat kepada kepala Madrasah Jabal nur, Paloh Lada

Hasil penelitian yang ditunjukkan dalam Gambar 2 menggambarkan momen penyerahan sertifikat kepada Kepala Madrasah Jabal Nur, Paloh Lada. Penyerahan sertifikat ini menandai apresiasi atas partisipasi dan kontribusi Madrasah Jabal Nur dalam kegiatan psikoedukasi yang telah dilaksanakan. Momen ini menjadi simbol pengakuan atas usaha dan kerja sama yang baik antara penyelenggara kegiatan dengan pihak madrasah dalam mendukung kesehatan mental remaja. Acara penyerahan sertifikat ini dilakukan dengan suasana yang khidmat, dihadiri oleh para siswa, pengajar, dan pihak terkait lainnya. Sertifikat tersebut tidak hanya berfungsi sebagai penghargaan, tetapi juga sebagai motivasi bagi madrasah untuk terus mengembangkan program-program yang mendukung kesejahteraan mental dan emosional siswa. Dalam konteks ini, sertifikat menjadi bukti nyata komitmen Madrasah Jabal Nur dalam meningkatkan kualitas pendidikan yang memperhatikan aspek kesehatan mental. Selama penyerahan, Kepala Madrasah Jabal Nur menyampaikan beberapa kata sambutan yang menggambarkan pentingnya kegiatan psikoedukasi ini bagi siswa. Ia menekankan bahwa regulasi emosi merupakan keterampilan yang sangat diperlukan di masa remaja, terutama dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul baik di sekolah maupun di rumah. Pernyataan ini menunjukkan dukungan penuh dari pihak madrasah terhadap upaya-upaya yang diarahkan untuk meningkatkan kesehatan mental siswa.

Dengan penyerahan sertifikat ini, diharapkan akan ada kesinambungan dalam pelaksanaan program-program sejenis di masa depan. Kerjasama yang telah terjalin antara penyelenggara psikoedukasi dengan Madrasah Jabal Nur dapat menjadi langkah awal untuk mengadakan kegiatan-kegiatan lain yang lebih berfokus pada pengembangan diri siswa. Melalui kolaborasi ini, diharapkan kesehatan mental siswa dapat terus ditingkatkan, sehingga mereka dapat berkembang menjadi individu yang sehat secara emosional dan siap menghadapi masa depan.



Gambar 3. Pelaksanaan psikoedukasi

Hasil penelitian yang ditunjukkan dalam Gambar 3 menggambarkan pelaksanaan psikoedukasi yang berlangsung dalam suasana interaktif dan produktif. Kegiatan ini merupakan bagian penting dari program yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam meregulasi emosi mereka, khususnya siswa di tingkat SMP. Selama sesi psikoedukasi, para peserta didik tampak antusias dan aktif terlibat dalam proses pembelajaran. Pada tahap ini, pemateri menyampaikan materi dengan menggunakan berbagai metode yang menarik, seperti presentasi visual, diskusi kelompok, dan simulasi. Pendekatan ini dirancang untuk memfasilitasi pemahaman yang lebih baik tentang strategi efektif dalam mengelola emosi. Siswa diajak untuk berpartisipasi aktif, berbagi pengalaman pribadi, dan mendiskusikan berbagai tantangan yang mereka hadapi terkait emosi dan kesehatan mental. Keterlibatan langsung siswa dalam sesi ini membantu mereka merasa lebih terhubung dengan materi, serta meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam mengungkapkan pendapat.

Di samping itu, pemateri juga memberikan contoh-contoh nyata dan situasi sehari-hari yang dapat membantu siswa mengidentifikasi dan memahami perasaan mereka. Melalui latihan dan teknik yang diperkenalkan, siswa diajarkan untuk mengenali tanda-tanda emosi yang muncul dan cara-cara efektif untuk mengatasi perasaan tersebut. Metode ini tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis tetapi juga keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan psikoedukasi ini diharapkan tidak hanya memberi manfaat jangka pendek tetapi juga memberikan landasan yang kuat bagi siswa dalam mengelola emosi mereka di masa depan. Dengan dukungan yang tepat, siswa dapat belajar untuk menghadapi tekanan dan stres yang mungkin mereka alami, baik di lingkungan rumah maupun sekolah. Melalui kegiatan ini, diharapkan kesehatan mental siswa dapat terus terjaga dan diperkuat, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi individu yang seimbang secara emosional dan siap menghadapi berbagai tantangan hidup.

KESIMPULAN

Bahwa santriwan berhasil mengurangi konflik antar teman sebaya dengan meningkatkan emotional well-being mereka, meskipun masih memerlukan pemahaman lebih lanjut tentang penerapan perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan psikoedukasi ini memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan emosional santri, meningkatkan kesadaran emosional, keterampilan manajemen stres, dan kemampuan sosial yang dapat diterapkan dalam interaksi sehari-hari. Oleh karena itu, penting untuk melanjutkan dan memperluas program ini agar lebih banyak individu

dapat merasakan manfaatnya. Integrasi program psikoedukasi ke dalam kurikulum pendidikan diharapkan dapat menciptakan generasi muda yang lebih tangguh, harmonis, dan berkontribusi positif dalam masyarakat, serta membangun lingkungan yang mendukung antar teman sebaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afridah, M., Rahmawati, I., Zamardah, L., Fahri, M., & Salsabila, S. (2022). Kesejahteraan Emosional Pedagang Kaki Lima Di Masa Pandemi. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 2(1), 21–30.
- Alfika, R. (2024). Dinamika Interaksi Sosial Dalam Pembentukan Identitas Remaja. *Tugas Mahasiswa Psikologi*, 1(1), 1–10.
- Berlianti, D. F., Abid, A. Al, & Ruby, A. C. (2024). Implementasi Pembelajaran Sosial Emosional Dalam Pencegahan Kekerasan Di Sekolah. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7, 1861–1864.
- Insani, S. M., Putri, M., Pebrianti, P., & Sri Artica, D. (2023). Peran Komunikasi Dan Empati Dalam Manajemen Konflik Antar Teman Sebaya Mahasiswa Departemen Ilmu Administrasi Negara, Universitas Negeri Padang. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(9), 2023–2054.
- Nurdianti, S. R. (2014). Analisis faktor-faktor hambatan komunikasi dalam sosialisasi program keluarga berencana pada masyarakat. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(2), 149. [http://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2014/05/ejournal_rahma_new_word\(05-19-14-05-58-25\).pdf](http://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2014/05/ejournal_rahma_new_word(05-19-14-05-58-25).pdf)
- Nurul Fadhilah, & Mukhlis, A. M. A. (2021). Hubungan Lingkungan Keluarga, Interaksi Teman Sebaya Dan Kecerdasan Emosional Dengan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan*, 22(1), 16–34. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i1.940.2021>
- Prabawati, W., Diniarti, G., Mahabbati, A., & Purwanta, E. (2023). Social-Emotional Learning untuk Siswa Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusi. *Jurnal ORTOPELAGOGIA*, 9(2), 92. <https://doi.org/10.17977/um031v9i22023p92-100>
- Rasyid, A. (2020). Konsep dan Urgensi Penerapan School Well-Being Pada Dunia Pendidikan. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 376–382. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.705>
- Ristianti, D. H., & Azwar, B. (2024). Dalam Mewujudkan Kesejahteraan Psikologis Siswa Di Smpit an-Nida. *Jurnal Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(2), 103–117.
- Rojabi Azharghany. (2015). Perdamaian Dan Multikulturalisme Di Indonesia (Strategi Dakwah Multikulturalisme Dalam Pertentangan Laten Radikalisme Dan Bias Konflik). *Perdamaian Dan Multikulturalisme PERDAMAIAN*, 1(2), 6.
- Safarina, N. A., Amalia, I., Safuwani, Dewi, R., Munizar, & Rahmayani, F. (2023). Psikoedukasi Mitigasi Becana Industri Untuk Meningkatkan School Well-Being Pada Siswa Smks Iskandar Muda. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 6(4), 2–7.
- Sukarni, T. (2023). Menuju Kesejahteraan Siswa: Peningkatan Student Well-Being melalui Pelayanan Profesional Guru BK. *Jurnal Nasional Bimbingan Dan Konseling*. <https://conference.undana.ac.id/sembiona/article/view/371%0Ahttps://conference.undana.ac.id/sembiona/article/download/371/317>
- Sukatin, Qomariyyah, Horin, Y., Afrilianti, A., Alivia, & Bella, R. (2019). Analisis Psikologi Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak*, VI(2), 156–171. <https://jurnal.ar->

- raniry.ac.id/index.php/bunayya/article/view/7311
- Tsary, D. I., Sari, I. N., Syamsi, I. L., Laila, K., Amalina, S., & S, B. F. (2024). Integrasi Pembelajaran Sosial Emosional Dalam Mata Pelajaran Ipa Sebagai Upaya Pencegahan Tindakan Perundungan Di Sekolah. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(2). <https://doi.org/10.17977/um065.v4.i2.2024.6>
- Zaini, M. (2018). Pendidikan Remaja dalam Perspektif Psikologi Pendidikan. *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 8(1), 99–117.