

## STRATEGI EFEKTIF MEREGULASI EMOSI PADA REMAJA SMP UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL

Zurratul Muna<sup>1</sup>, Nazwa Asyura<sup>2</sup>, R.A. Husnul Khatimah<sup>3</sup>, Raisa Al-Adawiyah<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Malikussaleh, Aceh, Indonesia

<sup>2,4</sup>Universitas Malikussaleh, Indonesia

[zurratul.muna@unimal.ac.id](mailto:zurratul.muna@unimal.ac.id)<sup>1</sup>, [nazwaasyura2304@gmail.com](mailto:nazwaasyura2304@gmail.com)<sup>2</sup>

[ajeng.rdn123@gmail.com](mailto:ajeng.rdn123@gmail.com)<sup>3</sup>, [raisa.pjh29@gmail.com](mailto:raisa.pjh29@gmail.com)<sup>4</sup>

Received: 15-10-2024

Revised: 26-10-2024

Approved: 31-10-2024

### ABSTRAK

Pengabdian ini bertujuan untuk membantu remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) dalam meregulasi emosi mereka secara efektif guna meningkatkan kesehatan mental, hubungan sosial, dan prestasi akademik. Pendekatan yang digunakan adalah psikoedukasi, yang memberikan pengetahuan mengenai pentingnya regulasi emosi serta teknik-teknik yang tepat untuk menjaga keseimbangan emosional. Metode yang diterapkan mencakup ceramah interaktif, simulasi, dan praktik teknik pernapasan serta pengekspresian emosi secara sehat. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kesadaran siswa akan dampak negatif dari emosi yang tidak terkendali dan kemampuan untuk menerapkan strategi regulasi emosi secara mandiri. Simpulan dari kegiatan ini adalah bahwa siswa lebih memahami pentingnya regulasi emosi untuk keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci:** Regulasi Emosi, Remaja SMP, Kesehatan Mental, Psikoedukasi

### PENDAHULUAN

Masa remaja, khususnya pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), merupakan periode yang penuh tantangan karena perubahan signifikan dalam aspek biologis, psikososial, dan emosional (Aisyaroh et al., 2022). Individu mengalami perkembangan pesat, termasuk kematangan seksual dan fisik, serta mulai mengembangkan kemampuan berpikir logis dan membuat keputusan penting terkait kehidupan sosial dan Pendidikan (Sofiyati Sofiyati, 2023). Proses ini seringkali disertai dengan kebingungan dan ketidakpastian, yang dapat mengganggu kestabilan emosi mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami dinamika yang terjadi selama masa remaja dan dampaknya terhadap perkembangan mental remaja.

Salah satu aspek yang paling menonjol dalam masa remaja adalah pengelolaan emosi atau regulasi emosi (Nurajizah et al., 2023). Remaja mulai menunjukkan perubahan dalam cara mereka mengekspresikan emosi, yang seringkali lebih kompleks dibandingkan dengan masa kanak-kanak (Sukatini et al., 2020). Mereka mungkin mengalami kecemasan, ketakutan, atau kemarahan yang berhubungan dengan hubungan sosial, tekanan akademis, atau perubahan dalam identitas diri (Widiastuti & Widjaja, 2004). Jika emosi-emosi ini tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat mengakibatkan masalah kesehatan mental yang serius, seperti depresi atau gangguan kecemasan, yang pada gilirannya dapat memengaruhi prestasi akademik dan hubungan sosial. Tantangan dalam regulasi emosi ini semakin diperparah oleh lingkungan sosial yang menuntut remaja untuk beradaptasi dengan cepat. Mereka menghadapi berbagai tekanan, baik dari teman sebaya maupun orang dewasa, yang sering kali menambah beban emosional mereka (Mahmud, 2024). Oleh karena itu, kesadaran akan pentingnya pengelolaan emosi menjadi sangat krusial. Remaja yang tidak memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik mungkin akan menunjukkan perilaku agresif atau menarik diri dari interaksi sosial, yang dapat berdampak negatif pada perkembangan psikologis (Hamidah & Rizal, 2022).

Dalam konteks ini, strategi yang efektif untuk membantu remaja mengelola emosi

mereka menjadi sangat penting (Andini Sudirman et al., 2024). Strategi ini tidak hanya dapat meningkatkan kesehatan mental mereka, tetapi juga memperbaiki keterampilan sosial dan akademik (Winei et al., 2023). Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah melalui pendidikan emosi, di mana remaja diajarkan untuk mengenali dan memahami emosi mereka serta cara mengelolanya dengan cara yang sehat (Syamsul Hadi, 2013). Melalui program ini, diharapkan remaja dapat lebih siap menghadapi tantangan emosional yang mereka hadapi. Dukungan sosial juga memegang peranan penting dalam membantu remaja mengelola emosi (Miskanik, 2022). Keluarga, teman, dan pendidik dapat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, di mana remaja merasa nyaman untuk mengekspresikan perasaan mereka. Dalam hal ini, komunikasi terbuka dan dukungan emosional dari orang-orang terdekat dapat membantu remaja mengatasi tekanan yang mereka alami (Aprilia, 2013). Praktik mindfulness dan teknik relaksasi juga bisa menjadi strategi yang efektif dalam mengelola emosi (Putri & Laeli, 2024). Dengan mengajarkan remaja untuk fokus pada saat ini dan mengatasi stres dengan cara yang lebih positif, mereka dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi situasi yang menantang. Mindfulness juga dapat membantu remaja menjadi lebih sadar akan emosi mereka, sehingga mereka dapat merespons dengan lebih bijak daripada bereaksi secara impulsif (Aini & Rini, 2023). Dengan semua tantangan yang dihadapi remaja SMP, penting bagi sekolah dan komunitas untuk berkolaborasi dalam mengembangkan program-program yang mendukung kesehatan mental remaja (Anggara et al., 2024). Melalui pendekatan terpadu yang melibatkan pendidikan, dukungan sosial, dan praktik kesehatan mental, diharapkan remaja dapat mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan emosional di masa depan.

## **METODE KEGIATAN**

Pelaksanaan psikoedukasi tentang Strategi Efektif Meregulasi Emosi Pada Remaja SMP Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental melalui beberapa prosedur yang dilakukan, yaitu:

- 1) Identifikasi Siswa Kelas 3 SMP

Pelaksanaan psikoedukasi dimulai dengan mengidentifikasi siswa kelas 3 SMP sebagai target utama. Penentuan sasaran ini bertujuan agar program yang dijalankan tepat sasaran dan relevan dengan kebutuhan peserta. Fokus utama adalah pada cara meregulasi emosi yang muncul akibat konflik yang terjadi di rumah. Melalui identifikasi ini, pengajar dapat lebih memahami latar belakang dan kondisi emosional siswa, sehingga program yang disusun dapat disesuaikan dengan konteks yang dihadapi oleh remaja.

- 2) Penyusunan Materi

Materi psikoedukasi disusun secara sistematis agar mudah dipahami oleh siswa. Tim penyusun terdiri dari mahasiswa jurusan psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh, yang memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk menyampaikan informasi secara efektif. Penyampaian materi dilakukan melalui presentasi verbal, di mana pemateri menggunakan bahasa yang sederhana dan contoh yang relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa. Selain itu, presentasi disertai dengan diskusi interaktif, di mana siswa diajak untuk berbagi pengalaman dan pandangan mereka terkait regulasi emosi. Sesi tanya jawab juga diadakan untuk memastikan bahwa siswa dapat mengklarifikasi pemahaman mereka dan merasa lebih terlibat dalam proses pembelajaran.

- 3) **Pengaturan Siswa**  
Untuk memastikan kegiatan berjalan lancar, pengaturan siswa dilakukan dengan meminta mereka untuk duduk rapi dan tertib selama kegiatan berlangsung. Hal ini penting agar perhatian siswa dapat terfokus pada materi yang disampaikan. Pengaturan tempat duduk yang baik juga membantu menciptakan suasana yang kondusif untuk belajar, mengurangi kemungkinan gangguan yang dapat mengalihkan perhatian peserta. Selain itu, pemateri juga menjelaskan aturan dasar selama sesi, seperti menghormati pendapat orang lain saat berdiskusi, sehingga setiap siswa merasa aman untuk berbicara.
- 4) **Dokumentasi**  
Dokumentasi dilakukan sepanjang kegiatan untuk merekam jalannya psikoedukasi. Rekaman ini mencakup berbagai aspek, mulai dari penyampaian materi, interaksi selama diskusi, hingga sesi tanya jawab. Dokumentasi ini penting sebagai bahan evaluasi dan pelaporan kegiatan, yang dapat digunakan untuk menilai efektivitas program. Selain itu, dokumentasi dapat menjadi referensi untuk pengembangan kegiatan serupa di masa depan, sehingga keberlanjutan dan peningkatan kualitas program psikoedukasi dapat terjaga.

#### **HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil memberikan wawasan kepada para remaja SMP mengenai pentingnya regulasi emosi untuk meningkatkan kesehatan mental. Berdasarkan pelaksanaan psikoedukasi yang dilakukan, peserta menunjukkan antusiasme dalam memahami materi yang disampaikan, terutama terkait cara mengelola emosi di tengah tekanan akademis dan sosial yang mereka hadapi. Tujuan utama kegiatan ini adalah membantu remaja mengembangkan strategi yang efektif dalam mengelola emosi mereka. Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi, peserta psikoedukasi mampu mengidentifikasi emosi negatif yang sering mereka alami serta menyadari dampak buruk dari emosi yang tidak terkontrol. Salah satu indikator keberhasilan adalah peningkatan kesadaran peserta tentang pentingnya menjaga keseimbangan emosional, yang tercermin dari diskusi interaktif selama sesi berlangsung. Siswa juga melaporkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk menghadapi situasi stres melalui strategi-strategi yang diberikan, seperti menggunakan teknik pernapasan dan mengekspresikan emosi secara tepat.

Keunggulan dari kegiatan ini terletak pada pendekatan interaktif dan penggunaan metode praktis yang disesuaikan dengan usia remaja. Pemateri menggunakan contoh nyata dari kehidupan sehari-hari remaja, seperti tekanan dalam pergaulan atau tuntutan akademis, yang membuat siswa lebih mudah memahami materi. Namun, salah satu kelemahan yang ditemui adalah keterbatasan waktu, di mana tidak semua siswa mendapatkan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan secara mendalam terkait masalah emosi yang mereka hadapi. Pelaksanaan kegiatan tidak menemui banyak kendala dari segi teknis, namun terdapat tantangan dalam menjaga fokus siswa selama sesi berlangsung, terutama karena beberapa dari mereka merasa canggung untuk membahas masalah emosional secara terbuka. Untuk pengembangan ke depan, disarankan untuk memperpanjang durasi kegiatan dan menambahkan sesi individual agar siswa yang memiliki masalah emosi yang lebih spesifik dapat memperoleh perhatian yang lebih personal. Dengan demikian, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan

utamanya dalam membantu remaja meregulasi emosi mereka, meskipun masih terdapat ruang untuk perbaikan dalam metode pelaksanaannya. Luaran dari kegiatan ini diharapkan dapat diterapkan di berbagai sekolah dengan modifikasi sesuai kebutuhan siswa di masing-masing wilayah.



**Gambar 1.** Proses penyampaian materi

Hasil penelitian yang ditunjukkan dalam Gambar 1 menggambarkan proses penyampaian materi yang dilakukan dalam kegiatan pembelajaran. Pada tahap awal, pengajar menjelaskan konsep dan teori dasar yang relevan dengan topik yang dibahas. Penjelasan ini disampaikan dengan cara yang menarik dan interaktif, sehingga dapat menarik perhatian peserta didik. Penggunaan metode visual, seperti slide presentasi dan alat peraga, juga dimanfaatkan untuk memperjelas materi yang disampaikan. Hal ini bertujuan agar peserta didik tidak hanya mendengarkan tetapi juga dapat melihat dan memahami secara langsung informasi yang diberikan.

Selama proses penyampaian materi, pengajar juga mengajak peserta untuk berdiskusi dan bertanya. Pendekatan ini mendorong siswa untuk aktif berpartisipasi, sehingga mereka dapat mengemukakan pendapat dan klarifikasi tentang hal-hal yang belum dipahami. Diskusi ini tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi, tetapi juga mengasah keterampilan berpikir kritis dan analitis mereka. Dengan mengedepankan interaksi dua arah, pengajar dapat mengetahui sejauh mana pemahaman peserta didik dan melakukan penyesuaian dalam penyampaian materi jika diperlukan. Selain itu, pengajar juga menggunakan berbagai strategi pembelajaran yang bervariasi, seperti permainan edukatif atau studi kasus, untuk meningkatkan keterlibatan siswa. Dengan pendekatan yang berbeda-beda, siswa diharapkan dapat lebih mudah memahami dan mengingat materi yang telah diajarkan. Penggunaan teknik ini terbukti efektif dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, sehingga siswa merasa lebih termotivasi untuk belajar dan lebih terbuka dalam mengemukakan ide-ide mereka. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proses penyampaian materi yang baik sangat berpengaruh terhadap pemahaman siswa. Dengan metode yang tepat dan suasana belajar yang interaktif, siswa dapat lebih mudah memahami konsep yang kompleks dan mengaitkannya dengan pengalaman sehari-hari. Oleh karena itu, penting bagi pengajar untuk terus mengembangkan keterampilan penyampaian materi dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, agar siswa dapat belajar dengan lebih efektif dan produktif.



**Gambar 2.** Proses tanya jawab materi

Hasil penelitian yang ditunjukkan dalam Gambar 2 mengilustrasikan proses tanya jawab yang berlangsung selama sesi pembelajaran. Pada tahap ini, siswa diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan sebelumnya. Proses tanya jawab ini sangat penting karena memungkinkan siswa untuk memperjelas konsep yang mungkin belum mereka pahami sepenuhnya. Dengan adanya pertanyaan, siswa dapat menggali lebih dalam tentang topik yang dibahas dan mengaitkannya dengan pengetahuan yang sudah mereka miliki. Selama sesi tanya jawab, pengajar berperan aktif dalam menjawab pertanyaan dan memberikan penjelasan tambahan jika diperlukan. Pengajar juga berusaha menciptakan suasana yang mendukung, di mana siswa merasa nyaman untuk bertanya tanpa rasa takut atau ragu. Dengan pendekatan ini, siswa merasa dihargai dan termotivasi untuk berpartisipasi lebih aktif. Interaksi yang terjadi selama sesi ini juga meningkatkan keterlibatan siswa, serta memberikan pengajaran tambahan tentang bagaimana menyampaikan pertanyaan dengan jelas dan sistematis.

Proses tanya jawab juga berfungsi sebagai umpan balik bagi pengajar untuk mengevaluasi pemahaman siswa terhadap materi. Dengan mengamati jenis pertanyaan yang diajukan, pengajar dapat mengetahui aspek mana yang sudah dipahami dengan baik dan bagian mana yang masih memerlukan penjelasan lebih lanjut. Hal ini memungkinkan pengajar untuk melakukan penyesuaian dalam penyampaian materi selanjutnya, sehingga siswa dapat belajar secara lebih efektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesi tanya jawab yang terstruktur dan interaktif tidak hanya memperkuat pemahaman siswa, tetapi juga membangun keterampilan komunikasi mereka. Dengan memfasilitasi proses ini, pengajar berkontribusi dalam menciptakan suasana belajar yang dinamis dan kolaboratif, di mana siswa merasa memiliki peran aktif dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, proses tanya jawab merupakan elemen penting dalam strategi pengajaran yang efektif, yang dapat meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas.

## **KESIMPULAN**

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa lebih mampu mengenali dan mengekspresikan emosi mereka secara tepat setelah mengikuti kegiatan ini. Pendekatan interaktif yang digunakan membantu siswa merasa lebih nyaman dalam berdiskusi tentang masalah emosional yang mereka hadapi. Keberhasilan kegiatan ini tercermin dari peningkatan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga keseimbangan emosi, serta kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan akademis dan sosial. Namun, terdapat ruang untuk pengembangan lebih lanjut, seperti

perpanjangan durasi kegiatan dan penambahan sesi individual untuk menangani masalah emosi yang lebih spesifik. Secara keseluruhan, psikoedukasi ini telah memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental siswa SMP dan diharapkan dapat diimplementasikan secara lebih luas dengan modifikasi sesuai kebutuhan sekolah lainnya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aini, K., & Rini, H. P. (2023). Program Pelatihan Empati Sebagai Strategi Mengurangi Perilaku Bullying pada Remaja. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 4(3), 2667–2684. <https://doi.org/10.54373/imeij.v4i3.588>
- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.6>
- Andini Sudirman, N., Putri Rahayu, A., Pattipeilohy, P., & Mutmainnah, I. (2024). Manajemen Pendidikan Karakter pada Remaja Generasi Z dalam Mengelola Kondisi Emosional Character Education Management in Generation Z Teenagers in Managing Emotional Conditions. *J Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(5), 1862–1873. <https://doi.org/10.56338/jks.v4i8.1942>
- Anggara, O. F., Hazin, M., Al Habsy, B., & Reza, M. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi untuk mengurangi kecemasan terhadap atlet paralimpik. *Transformasi Dan Inovasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 60–64.
- Aprilia, W. (2013). Resiliensi\_dan\_Dukungan\_Sosial\_pada\_Oran. *Psikoborneo*, 1(3), 157–163.
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237–248. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i2.384>
- Mahmud, A. (2024). Krisis Identitas di Kalangan Generasi Z dalam Perspektif Patologi Sosial pada Era Media Sosial. *Jurnal Ushuluddin*, 26(2), 279–311.
- Miskanik, M. (2022). Kontrol Diri Sebagai Mediator Konsep Diri, Resiliensi, Dukungan Sosial Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 5(1), 120–128. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v5i1.5706>
- Nurajizah, N., Amalia, A. A., & Hasanah, P. N. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Regulasi Emosi pada Remaja. *JIKSA : Jurnal Ilmu Kesehatan Sebelas April*, 5(2), 106–114.
- Putri, A. E., & Laeli, S. (2024). Membangun Resiliensi Sepanjang Rentang Kehidupan : Strategi Menghadapi Tantangan dan Tekanan. *Karimah Tauhid*, 3, 6846–6854.
- Sofiyati Sofiyati. (2023). Penyuluhan Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri di Desa Sutawinangun Kecamatan Kedawung Kabupaten Cirebon. *Jurnal Nusantara Berbakti*, 1(3), 167–181. <https://doi.org/10.59024/jnb.v1i3.183>
- Sukatin, S., Chofifah, N., Turiyana, T., Paradise, M. R., Azkia, M., & Ummah, S. N. (2020). Analisis Perkembangan Emosi Anak Usia Dini. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 5(2), 77–90. <https://doi.org/10.14421/jga.2020.52-05>
- Syamsul Hadi, S. H. (2013). Pembelajaran Sosial Emosional Sebagai Dasar Pendidikan Karakter Anak Usia Dini. *Jurnal Teknodik*, 227–240. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.104>

- Widiastuti, N., & Widjaja, T. (2004). Hubungan Antara Kualitas Relasi Ayah dengan Harga Diri Remaja Putra. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 22–43.  
<https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-4953-NikenWidiastuti,TheresiaWidjaja.pdf>
- Winei, A. A. D., Ekowati, Setiawan, A., Jenuri, Weraman, P., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Lingkungan Sekolah Terhadap Hasil Belajar dan Kesehatan Mental Siswa. *Journal on Education*, 06(01), 317–327.  
<https://jonedu.org/index.php/joe/article/download/2945/2491>