



PSIKOEDUKASI REGULASI EMOSI PADA SISWA SMA

Ninawati¹, Daniel Franando DCJ², Graciella Angelica Arifin³
Universitas Tarumanagara, Jakarta^{1,2,3}
e-mail: ninawati@fpsi.untar.ac.id

Diterima: 1/5/2026; Direvisi: 8/5/2026; Diterbitkan: 16/5/2026

ABSTRAK

Siswa sekolah menengah atas (SMA) pada umumnya berada pada rentang usia 15-18 tahun. Dalam perkembangan psikologi rentang usia ini berada pada masa remaja yaitu dalam kategori 10-19 tahun. Tugas perkembangan psikologi remaja ada macam-macam, antara lain pencapaian kemandirian emosional, pembentukan identitas diri, dan pengembangan hubungan yang matang dengan teman sebaya dan lawan jenis. Remaja juga perlu mengelola emosi yang tidak stabil, menerima perubahan fisik, dan mengembangkan kematangan intelektual serta moralitas yang lebih realistis untuk memasuki kedewasaan. Perkembangan emosional remaja sering kali mencakup gejolak perasaan dan pencarian identitas diri. Di sisi sosial, remaja mengalami peningkatan dalam interaksi dengan teman sebaya dan eksplorasi dalam hubungan romantis. Faktor internal dan eksternal seperti lingkungan keluarga, teman sebaya, dan media sosial juga mempengaruhi perkembangan remaja. Pemahaman regulasi emosi yang diterangkan melalui pertemuan setengah hari dalam bentuk seminar kiranya dapat memberikan kontribusi kepada individu yang menjadi bagian dari masyarakat perkotaan, sehingga nantinya akan terbentuk *social well-being*, di mana hal ini akan menjadi modal sosial para remaja dalam pergaulan dan hubungannya dengan orang lain. Pengukuran untuk regulasi emosi dipergunakan skala *Emotional Regulation Questionnaire (ERQ)*. PKM dilaksanakan sebagai seminar untuk edukasi kepada khalayak sasaran baik siswa laki-laki maupun perempuan yang bersekolah di SMA Bhinneka Tunggal Ika, Jakarta Barat. Kerjasama dilakukan dengan pihak mitra baik dalam menyediakan siswa sebagai peserta, maupun mengajak para guru untuk berpartisipasi dalam kegiatan seminar yang diselenggarakan.

Kata kunci: *Regulasi Emosi, Remaja, Siswa SMA, Emotional Regulation Questionnaire (ERQ)*

ABSTRACT

Senior high school students are generally within the age range of 15–18 years. In developmental psychology, this age range falls within adolescence (10–19 years). The developmental tasks of adolescent psychology consist of the achievement of emotional independence, the formation of self-identity, and the development of mature relationships with peers and members of the opposite sex. Adolescents also need to manage unstable emotions, accept physical changes, and develop intellectual maturity as well as a more realistic sense of morality in preparation for adulthood. Adolescents' emotional development often involves emotional turmoil and the search for self-identity. On the social side, adolescents experience increased interaction with peers and exploration of romantic relationships. Internal and external factors such as the family environment, peers, and social media also influence adolescent development. An understanding of emotion regulation, delivered through a half-day seminar, is expected to make a meaningful contribution to individuals who are part of urban society. This can help to foster social well-being. In turn, the development will serve as social capital for adolescents in their social interactions and relationships with others. The Emotional Regulation Questionnaire (ERQ)



scale was used to measure emotion regulation. This community service programme (Pengabdian Kepada Masyarakat/PKM) was carried out as an educational seminar with male and female students of SMA Bhinneka Tungga Ika in West Jakarta as the target audience. We collaborated with the partner institution to invite both students and teachers to participate in the seminar.

Keywords: *Emotional Regulation, Adolescence, Senior High School Students, Emotional Regulation Questionnaire (ERQ)*

PENDAHULUAN

Siswa sekolah menengah atas yang berada pada rentang usia 15 hingga 18 tahun secara psikologis sedang menempuh masa remaja yang merupakan jembatan transisi menuju kedewasaan. Fase ini ditandai dengan perubahan fisik yang sangat pesat serta gejala psikologis yang signifikan, mencakup pencarian identitas diri yang stabil serta keinginan kuat untuk mencapai kemandirian secara mandiri. Secara ideal, para remaja harus mampu mengelola emosi yang fluktuatif, menerima transformasi biologis tubuh, serta mengembangkan kematangan intelektual yang lebih realistis di masa depan. Tugas perkembangan utama pada masa ini adalah menghadapi konflik antara identitas dan kebingungan peran, di mana individu mengeksplorasi berbagai komitmen hidup guna menemukan rasa diri yang terintegrasi dengan baik. Keberhasilan dalam menavigasi tahap krusial ini akan menghasilkan fondasi kesehatan mental yang kokoh serta kesejahteraan psikologis jangka panjang. Sebaliknya, kegagalan dalam menemukan jati diri sering kali memicu kebingungan peran yang menghambat kematangan sosial serta moralitas mereka saat memasuki dunia dewasa. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai dinamika psikologis remaja menjadi landasan sangat penting untuk memberikan dukungan yang bersifat holistik bagi pertumbuhan karakter (Harpan, 2021; Haryati & Rahmat, 2022; Lubis et al., 2025; Yusuf, 2020).

Meskipun pembentukan identitas yang stabil adalah target ideal, realitas di lapangan menunjukkan bahwa remaja adalah individu yang sangat labil dan rentan terhadap pengaruh eksternal yang tidak tersaring. Mereka sering kali terjebak dalam tekanan teman sebaya yang kuat sementara pengetahuan dasar mengenai manajemen diri masih sangat minim. Perubahan hormon yang masif serta dinamika sosial yang kompleks di era kemajuan zaman ini membuat gejala perasaan mereka semakin sulit untuk dikendalikan secara pribadi. Faktor lingkungan keluarga yang kurang harmonis, pergaulan bebas, serta paparan media sosial yang intens turut memperkeruh proses pencarian identitas tersebut. Sering kali ditemukan kesenjangan di mana bimbingan dari orang tua serta guru belum mampu mengimbangi pesatnya arus informasi yang memengaruhi pola pikir mereka setiap hari. Remaja cenderung mencari pengakuan dari kelompok sebaya yang terkadang justru membawa dampak negatif bagi kesehatan mental mereka sendiri. Kebutuhan akan bimbingan, supervisi, serta motivasi yang tulus menjadi sangat mendesak untuk menghindarkan mereka dari berbagai permasalahan sosial yang merusak. Pemahaman holistik mengenai transisi kognitif dan emosional ini sangat dibutuhkan agar proses pertumbuhan mereka tidak terhambat faktor (Damayanti, 2021; Kamalah et al., 2023; Naleng et al., 2025; Sitanggang et al., 2024).

Salah satu elemen inti yang sangat dibutuhkan remaja untuk menghadapi gejala masa transisi ini adalah kemampuan dalam melakukan *emotional regulation* atau regulasi emosi. Secara konseptual, proses ini melibatkan mekanisme pemantauan, evaluasi, serta modifikasi terhadap reaksi emosional yang muncul guna mencapai tujuan hidup yang lebih terarah. Strategi ini sangat penting untuk mengubah frekuensi, intensitas, serta durasi perasaan yang dialami,



terutama dalam konteks perilaku yang berorientasi pada masa depan. Sebaliknya, kegagalan dalam mengelola perasaan atau yang dikenal dengan istilah *emotional dysregulation* sering kali bermanifestasi dalam bentuk respons emosional yang disfungsi dan merugikan diri sendiri. Disregulasi ini berkaitan erat dengan berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan berlebih, reaktivitas yang tidak terkendali, serta ketidakmampuan dalam manajemen stres harian secara efektif. Secara neurobiologis, proses ini mencakup kontrol kognitif yang kuat serta rekognisi terhadap setiap gejala fisiologis yang terjadi di dalam tubuh individu. Kemampuan untuk menata emosi negatif dan mempertahankan emosi positif menjadi kunci utama bagi remaja agar tetap tangguh di tengah tantangan hidup. Penguasaan keterampilan ini akan sangat menentukan kualitas interaksi sosial serta keberhasilan akademik (Faisal & Netrawati, 2023; Martini, 2023; Retnoningtias & Dewi, 2025; Yunalia & Etika, 2020).

Menilik berbagai hambatan perkembangan tersebut, diperlukan langkah strategis yang melibatkan sinergi antara faktor kepribadian remaja dan dukungan sosial dari lingkungan terdekat mereka. Ada kesenjangan nyata di mana banyak remaja belum memiliki ketangguhan mental atau *hardiness* yang memadai untuk menghadapi tekanan hidup yang fluktuatif. Selain itu, kualitas kelekatan atau *attachment* dengan sosok ayah, ibu, serta teman sebaya memegang peranan kunci dalam membentuk pola regulasi emosi yang sehat. Sering kali dimensi komunikasi yang buruk atau rasa keterasingan dalam hubungan interpersonal memicu terjadinya disregulasi emosi yang cukup parah pada usia sekolah menengah. Faktor kepribadian yang mampu memberikan makna pada setiap peristiwa serta dukungan emosional dari orang tua sangat berpengaruh pada stabilisasi perasaan remaja. Secara ideal, lingkungan sosial harus mampu menyediakan ruang yang aman bagi remaja untuk mengekspresikan diri tanpa takut akan penghakiman yang merusak kepercayaan diri mereka. Namun, senyatanya banyak individu yang merasa kesepian di tengah keramaian sehingga mereka gagal mengembangkan kontrol kognitif yang matang. Oleh karena itu, identifikasi terhadap faktor-faktor sosiopsikologis ini menjadi dasar penting dalam merumuskan program intervensi yang tepat guna (Lestari et al., 2025; Suartini & Mattulesy, 2026).

Sebagai solusi atas berbagai tantangan tersebut, program pengabdian kepada masyarakat ini hadir untuk memberikan edukasi mendalam mengenai manajemen emosi bagi para siswa SMA. Fokus utama kegiatan ini adalah memaparkan sistematika berpikir yang benar mengenai pentingnya memaknai regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari demi pencapaian jati diri yang kuat. Inovasi yang ditawarkan terletak pada penataan pola pikir siswa agar mampu melakukan rekognisi secara mandiri terhadap emosi negatif dan mengubahnya menjadi energi produktif. Selain itu, program ini memberikan panduan praktis tentang bagaimana memelihara emosi positif sebagai instrumen utama untuk membangun resiliensi di tengah tekanan zaman yang serba cepat. Melalui pemahaman yang komprehensif, para siswa diharapkan tidak hanya mengetahui definisi secara teoretis, tetapi juga mampu mengimplementasikan strategi kontrol kognitif dalam interaksi sosial mereka. Penataan sistematika berpikir ini sangat krusial bagi siswa SMA agar mereka memiliki arah yang jelas dalam mengintegrasikan berbagai peran menuju kedewasaan yang matang. Program ini dirancang untuk menciptakan ekosistem belajar yang suportif di mana setiap individu didorong untuk mengembangkan moralitas yang realistis serta kesehatan mental yang terjaga bagi tugas perkembangan remaja.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui pendekatan psikoedukasi dalam bentuk seminar interaktif bagi siswa SMA Bhinneka Tunggal Ika di Jakarta



Barat. Tahapan pelaksanaan dimulai dengan koordinasi intensif bersama pihak sekolah selaku mitra untuk memperoleh izin resmi serta menentukan waktu pelaksanaan yang efektif agar tidak mengganggu kurikulum utama. Peserta yang terlibat berjumlah dua puluh lima siswa kelas sepuluh yang mewakili profil remaja dalam masa transisi psikologis penting. Tim pelaksana menyusun materi edukasi yang komprehensif, mencakup pengenalan berbagai jenis emosi, tantangan psikologis remaja, serta pentingnya regulasi emosi bagi kesejahteraan sosial siswa di lingkungan perkotaan. Selain materi presentasi visual, tim juga merancang berbagai permainan interaktif dan instrumen evaluasi berupa kuesioner regulasi emosi untuk mengukur pemahaman peserta secara akurat. Kerjasama strategis dengan pihak mitra mencakup penyediaan fasilitas fisik dan mobilisasi siswa serta guru agar berpartisipasi aktif dalam menyukseskan program yang berorientasi pada pembentukan kecerdasan emosional remaja ini secara lebih menyeluruh dan optimal.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama seratus menit dengan mengombinasikan metode ceramah, simulasi praktik, dan diskusi kelompok yang dinamis. Program diawali dengan pengenalan konsep dasar emosi, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan tujuh strategi utama regulasi emosi yang meliputi teknik pernapasan dalam, kesadaran diri, restrukturisasi kognitif, hingga pengembangan keterampilan pemecahan masalah. Peserta diajak melakukan latihan praktis untuk mengenali reaksi fisiologis dan psikologis saat menghadapi pemicu emosi negatif seperti marah, takut, atau kecewa. Penggunaan metode permainan interaktif berfungsi untuk mencairkan suasana sekaligus memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi para siswa remaja. Pada tahap akhir, dilakukan evaluasi menggunakan instrumen kuesioner untuk mengidentifikasi pola interaksi emosional siswa dalam lingkungan keluarga dan pertemanan sehari-hari. Data hasil evaluasi ini kemudian dianalisis secara deskriptif untuk melihat sejauh mana pemahaman strategi regulasi emosi yang telah diajarkan dapat diterapkan secara nyata oleh siswa. Proses ini ditutup dengan penyusunan laporan komprehensif serta penulisan artikel ilmiah sebagai bentuk publikasi hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan PKM

Sesuai dengan ijin yang diberikan oleh mitra, seminar diberikan kepada siswa kelas 10 dan mendapatkan 1 kelas dengan jumlah siswa 25 orang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini berdurasi 100 menit, dilaksanakan pada tanggal 6 Maret 2026 pukul 10.00-11.40 WIB. Acara diawali dengan perkenalan kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi seminar.

Adapun materi yang disampaikan antara lain paparan tentang emosi dan berbagai jenis emosi yang dirasakan setiap orang, terutama tantangan yang dihadapi oleh para remaja. Adapun pemaparan yang disampaikan antara lain:

1. Apa itu emosi? Emosi adalah reaksi psikologis dan fisiologis terhadap situasi tertentu yang dialami sehari-hari, misalnya senang, sedih, marah, takut, cemas. Ini adalah hal yang normal, emosi dialami oleh semua orang.
2. Mengapa perlu regulasi emosi? Regulasi emosi akan berguna membantu mengelola stres akademik, meningkatkan hubungan sosial dengan teman, mencegah perilaku impulsif yang dapat merugikan, dan mendukung kesehatan mental jangka Panjang.

3. Tantangan emosi pada remaja antara lain: perubahan hormonal yang pesat, tekanan akademik dan ekspektasi tinggi, dinamika sosial dan *peer pressure*, pencarian identitas diri

Kemudian diuraikan juga beberapa strategi menghadapi emosi yang terjadi. Strategi pertama adalah *mindfulness* dan kesadaran diri. Yang perlu dilakukan adalah memperhatikan perasaan saat ini tanpa menghakimi. Kenali emosi yang sedang dirasakan. Merima emosi itu sebagai bagian normal. Melakukan pengamatan terhadap lingkungan dan diri sendiri tanpa bereaksi implusif. Strategi kedua adalah teknik pernafasan dalam. Cara cepat menenangkan sistem saraf. Yaitu tarik napas secara perlahan selama 4 detik Tahan napas selama 4 detik. Hembuskan perlahan selama 4 detik. Strategi ketiga adalah restrukturisasi kognitif. Mengubah pola pikir negatif menjadi lebih seimbang. Antara lain identifikasi pikiran negatif otomatis. Tantang dengan bukti objektif, ganti dengan perspektif lebih positif. Strategi keempat *self-talk positive*. Berbicaralah pada diri sendiri dengan cara yang membangun. Misalnya dengan mengatakan: “Aku bisa melewati semua ini”, “Kesalahan/kegagalan adalah proses dari belajar/sukses”, “Aku cukup baik apa adanya”.

Strategi kelima adalah *Time-out* (jeda). Mundur sejenak dari situasi stres. Lakukan aktivitas yang menenangkan Kembali dengan pikiran lebih jernih. Hindari mengambil keputusan saat emosi tinggi. Strategi keenam adalah keterampilan *problema solving*. Pecahkan masalah menjadi langkah kecil. *Brainstorm* solusi alternatif. Pilih solusi terbaik dan terapkan itu. Evaluasi hasilnya dengan objektif. Strategi terakhir adalah aktivitas fisik dan hobi. Olahraga melepaskan endorfin (Hormon Bahagia). Mendengarkan musik dan atau menggambar. Melakukan aktivitas sosial positif dengan teman. Selain uraian dalam bentuk seminar, para peserta juga diajak untuk melakukan latihan dan praktik dengan menggunakan permainan.

Bagian akhir dari seminar adalah dengan mengadakan diskusi, dengan menanyakan emosi apa saja yang dialami dan kapan atau pada peristiwa apa ketika emosi muncul? Bagaimana mereka mengatasinya. Lalu setelah mengetahui strategi yang diuraikan mereka diminta menerangkan kembali pilihan strateginya jika mengalami emosi.



Gambar 1. Foto para peserta seminar

Sebagai bagian dari PKM ini dilakukan evaluasi terhadap pemahaman materi dan juga tindakan yang dilakukan oleh para siswa tersebut. Kuesioner diberikan kepada seluruh siswa, pilihan jawaban diperkenankan menjawab 3 pilihan dari beberapa pilihan yang disediakan. Jawaban siswa merupakan cerminan selama kurun waktu satu minggu dengan jawaban multirespons. Berikut ini adalah tampilan tabel dari hasil tersebut.

Tabel 1. Kepada siapa kamu marah?

Marah kepada	frekuensi	persentase
Teman	26	55,32
Ayah, Ibu, Kakak/Adik	15	31,91
Guru	4	8,51
Diri sendiri	2	4,26
Total jawaban	47	100

Tabel 2. Bagaimana tindakan yang dilakukan atas kemarahan yang terjadi?

Tindakan	frekuensi	persentase
Ingin berteriak atau melepaskan emosi	19	43,18
Ingin menyendiri dulu	13	29,54
Menjauhi dari orang lain	7	15,91
Menerima keadaan	5	11,37
Total jawaban	44	100

Pada tabel 1 berisi orang yang membuat marah para siswa marah, dan tabel 2 adalah cara mengatasi kemarahannya. Pada tabel 1 terlihat kemarahan paling banyak terjadi pada teman. Urutan kedua adalah marah kepada keluarganya ayah, ibu, kakak atau adiknya. Marah pada keluarga lebih sedikit dibandingkan kepada teman, mungkin saja para siswa ini berpikir kalau dengan keluarga “tidak pantas” marah. Pada tabel 2 adalah tindakan yang akan dilakukan mengatasi kemarahannya. Jawaban paling banyak adalah ingin berteriak atau melepaskan emosi. Dalam hal ini mereka menyadari bawa marah merupakan ledakan emosi, dan mereka juga memahami cara mengatasinya.

Tabel 3. Kepada siapa kamu kecewa?

Kecewa kepada	frekuensi	persentase
Ayah, Ibu, Kakak/Adik	24	52,17
Teman	15	32,61
Guru	4	8,69
Diri sendiri	3	6,53
Total jawaban	46	100

Tabel 4. Bagaimana dengan tindakan atas kekecewaan yang terjadi?

Tindakan	frekuensi	persentase
Mencoba menerima keadaan pelan-pelan	26	61,90
Ingin menyendiri dulu	15	35,72
Belajar	1	2,38
Total jawaban	42	100

Tabel 3 berpasangan dengan tabel 4 menerangkan tentang emosi kecewa. Paling banyak rasa kecewa diterima dari anggota keluarga (ayah, ibu, kakak, adik). Dalam hal ini terlihat bahwa harapan dan keinginan siswa yang dapat memenuhi adalah keluarganya. Terkait dengan

itu, pilihan jawaban untuk mengatasi kekecewaan adalah mencoba menerima keadaan merupakan pilihan terbanyak. Di sini terlihat bahwa kekecewaan yang dialami tidak perlu dilampiaskan dengan hal-hal negatif, namun perlu diterima saja.

Tabel 5. Kepada siapa kamu senang?

Kecewa kepada	frekuensi	persentase
Teman	44	50,00
Ayah, Ibu, Kakak/Adik	34	38,64
Guru	6	6,82
Diri sendiri	4	4,54
Total jawaban	88	100

Tabel 6. Bagaimana dengan tindakan atas rasa senang yang terjadi?

Tindakan	frekuensi	persentase
Tersenyum dan merasa lebih bersemangat	40	50,63
Ingin berbagi cerita dengan orang lain	26	32,91
Ingin melakukan hal positif untuk orang lain	13	16,46
Total jawaban	79	

Tabel 5 dan 6 menerangkan tentang rasa senang, emosi positif yang dirasakan siswa ternyata paling banyak dirasakan atau diterima dari teman, dengan teman mereka bisa mencari atau menciptakan kesenangan bersama. Akibatnya rasa senang ini dapat memberikan semangat dan ingin berbagi kesenangan dengan orang lain.

Tabel 7. Kepada siapa kamu takut?

Marah kepada	frekuensi	persentase
Ayah, Ibu, Kakak/Adik	30	75,00
Tuhan	5	12,50
Guru	3	7,50
Teman	2	5,00
Total jawaban	40	100

Tabel 8. Bagaimana dengan tindakan atas ketakutan yang terjadi?

Tindakan	frekuensi	persentase
Mencari dukungan dari orang lain	9	47,37
Menghindari dari situasi yang menakutkan	9	47,37
Mencoba menenangkan diri dan berpikir jernih	1	5,26
Total jawaban	19	100

Terakhir adalah emosi takut yang dipaparkan pada tabel 7 dan 8. Di sini terlihat bahwa rasa takut dirasakan pada keluarga (ayah, ibu, kakak, adik). Teman ternyata hanya dipilih oleh 2 orang siswa sebagai penyebab rasa takut. Sayangnya respon terhadap rasa takut ini tidak banyak yang menjawab secara multirespon, dari 17 siswa hanya diperoleh 19 jawaban, asumsinya setiap siswa hanya memberikan satu jawaban saja. Pilihan tindakan mengatasi rasa takut adalah dengan mencari dukungan orang lain, dan menghindari situasi yang menakutkan. Dari jawaban siswa terhadap evaluasi kegiatan ini, terlihat bahwa siswa memahami berbagai bentuk emosi. Emosi ini juga timbul dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mereka masih mengingat semua peristiwa yang menggugah emosi



Pembahasan

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang menyangar 25 siswa kelas 10, dinamika emosi marah menunjukkan pola interaksi sosial yang khas pada masa remaja. Data mengungkapkan bahwa teman merupakan sumber kemarahan paling dominan dengan frekuensi 26, diikuti oleh anggota keluarga sebanyak 15. Tingginya angka kemarahan terhadap teman sebaya mencerminkan intensitas hubungan dalam *peer group* yang sering kali diwarnai konflik kepentingan atau perbedaan pendapat. Dalam merespons kemarahan tersebut, sebanyak 19 jawaban menunjukkan keinginan untuk berteriak atau melepaskan emosi secara langsung, sementara 13 jawaban memilih untuk menyendiri. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja masih cenderung menggunakan cara eksternalisasi dalam meluapkan emosi negatif mereka sebelum mampu menerapkan teknik regulasi yang lebih tenang. Rendahnya angka kemarahan terhadap guru yang hanya berjumlah 4 serta diri sendiri sebanyak 2 memperlihatkan adanya pengaruh norma kesopanan dan atribusi eksternal dalam memproses rasa marah. Fenomena ini menekankan pentingnya strategi *mindfulness* agar ledakan emosi tersebut dapat dialihkan menjadi pengamatan diri yang lebih objektif dan terkendali tanpa harus merugikan hubungan sosial yang ada di lingkungan sekolah (Chen et al., 2024; Lin et al., 2024; Siddiqui et al., 2023; Thohar, 2022; Yani et al., 2026).

Berbeda dengan emosi marah, rasa kecewa pada remaja justru lebih banyak bersumber dari lingkungan internal atau keluarga. Tercatat sebanyak 24 frekuensi kekecewaan diarahkan kepada ayah, ibu, atau saudara, sedangkan kepada teman hanya berjumlah 15. Hal ini menyiratkan bahwa harapan serta ekspektasi emosional siswa masih sangat besar tertumpu pada figur keluarga sebagai sistem pendukung utama. Ketika ekspektasi tersebut tidak terpenuhi, muncul rasa kecewa yang cukup signifikan. Namun, tindakan yang diambil siswa dalam menghadapi kekecewaan cenderung lebih matang dan bersifat internal dibandingkan saat mereka marah. Sebanyak 26 respons memilih untuk mencoba menerima keadaan secara perlahan, dan 15 respons memilih untuk menyendiri. Kecenderungan untuk menerima keadaan ini menunjukkan bahwa siswa mulai memiliki kemampuan *cognitive restructuring* dasar, meskipun belum sepenuhnya optimal. Hanya terdapat 1 jawaban yang memilih belajar sebagai pelarian dari rasa kecewa, yang menandakan bahwa stres akademik belum menjadi kompensasi utama bagi kekecewaan personal. Temuan ini memberikan implikasi bahwa komunikasi antara orang tua dan anak perlu ditingkatkan guna menyelaraskan harapan agar angka kekecewaan tersebut dapat diminimalisir melalui dialog yang lebih terbuka (Chyu & Chen, 2022; Putri & Febriani, 2021; Song et al., 2024; Talha et al., 2020; Zimmer-Gembeck et al., 2023).

Pada sisi emosi positif, rasa senang paling banyak dirasakan siswa saat berinteraksi dengan teman sebaya dengan total 44 frekuensi, disusul oleh keluarga sebanyak 34. Tingginya angka pada kategori teman menegaskan bahwa lingkungan sosial sekolah merupakan wadah utama bagi remaja dalam mencari kebahagiaan dan pengakuan kolektif. Menariknya, jumlah total jawaban untuk sumber rasa senang mencapai 88, yang merupakan angka tertinggi dibandingkan emosi lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa siswa lebih mudah mengidentifikasi hal-hal yang membuat mereka bahagia dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai dampak dari rasa senang tersebut, sebanyak 40 respons menunjukkan tindakan tersenyum dan merasa lebih bersemangat, sementara 26 respons memilih untuk berbagi cerita kepada orang lain. Keinginan untuk berbagi cerita ini selaras dengan kebutuhan remaja akan keterikatan sosial atau *social bonding*. Selain itu, terdapat 13 respons yang ingin melakukan hal positif bagi orang lain, yang mencerminkan munculnya perilaku prososial akibat pengaruh emosi positif. Strategi penggunaan hobi dan aktivitas fisik yang disampaikan dalam seminar sangat relevan di sini



untuk menjaga agar frekuensi rasa senang ini tetap stabil melalui kegiatan yang konstruktif dan bermanfaat bagi pengembangan diri siswa secara berkelanjutan (R. Hidayah et al., 2026; Y. Hidayah et al., 2020; Iswinarti & Surahman, 2022; Layyinah & Kumalasari, 2022; Nadlifah et al., 2023).

Rasa takut menjadi emosi yang paling terpusat pada otoritas keluarga dengan frekuensi mencapai 30, jauh melampaui rasa takut kepada Tuhan yang hanya berjumlah 5 atau guru sebanyak 3. Dominasi figur keluarga sebagai subjek yang ditakuti menunjukkan adanya pola asuh atau relasi kekuasaan yang masih sangat memengaruhi psikologis siswa kelas 10. Dalam menghadapi ketakutan, respons siswa terbagi secara seimbang antara mencari dukungan orang lain sebanyak 9 dan menghindari situasi menakutkan sebanyak 9. Hanya terdapat 1 respons yang mencoba untuk menenangkan diri dan berpikir jernih secara mandiri. Rendahnya angka tindakan mandiri ini mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi mandiri dalam situasi penuh tekanan atau *fear* masih sangat terbatas. Hal ini menjadi titik krusial di mana teknik pernapasan dalam dan *self talk positive* yang diajarkan dalam seminar perlu dipraktikkan lebih intensif. Minimnya respons total pada tindakan ketakutan yang hanya berjumlah 19 menunjukkan bahwa siswa mungkin mengalami kesulitan dalam mengartikulasikan cara mereka menghadapi rasa takut atau cenderung melakukan penekanan emosi. Diperlukan pendampingan lebih lanjut agar siswa tidak hanya terjebak pada perilaku menghindar, tetapi mampu menghadapi sumber ketakutan dengan strategi pemecahan masalah yang tepat (Mulyana et al., 2025; Nurhafiza et al., 2023; Salshabila & Fiteriani, 2025; Tangdilintin & Mulbar, 2025).

Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan selama 100 menit ini memberikan gambaran komprehensif mengenai profil emosional 25 siswa yang menjadi peserta. Implikasi praktis dari kegiatan ini adalah peningkatan kesadaran diri siswa dalam mengenali jenis emosi dan memilih strategi regulasi yang sesuai, seperti *time out* atau *problem solving*. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang kecil serta durasi pengambilan data yang hanya mencakup kurun waktu 7 hari, sehingga belum bisa menggambarkan stabilitas emosi dalam jangka panjang secara akurat. Penggunaan kuesioner multirespons memang memperkaya data, namun pada kategori emosi takut, jumlah jawaban 19 yang lebih rendah dari jumlah peserta 25 menunjukkan adanya potensi bias atau ketidaksediaan siswa dalam mengungkapkan tindakan mereka secara terbuka. Selain itu, kegiatan yang hanya berlangsung satu kali seminar memerlukan tindak lanjut berupa praktik berkelanjutan agar strategi seperti restrukturisasi kognitif benar-benar menjadi kebiasaan. Evaluasi hasil diskusi menunjukkan bahwa siswa mampu menerangkan kembali pilihan strategi mereka, namun keberhasilan implementasi nyata di lapangan masih perlu dipantau lebih lanjut. Fokus pada pengembangan hubungan sosial dengan teman tetap menjadi rekomendasi utama guna mendukung kesehatan mental jangka panjang bagi para remaja.

KESIMPULAN

Program psikoedukasi mengenai manajemen perasaan terbukti sangat krusial bagi siswa sekolah menengah atas yang sedang berada dalam masa transisi menuju kedewasaan. Melalui kegiatan interaktif, para peserta diberikan pemahaman mendalam tentang cara mengenali berbagai gejolak batin serta teknik mengatasinya secara efektif agar tidak berdampak negatif pada hubungan sosial. Pentingnya strategi seperti *mindfulness* dan pernapasan dalam ditekankan sebagai instrumen utama untuk mengubah energi negatif menjadi tindakan yang lebih produktif dan terkendali. Hasil diskusi menunjukkan bahwa pemahaman yang baik



terhadap mekanisme kontrol diri mampu meningkatkan kualitas interaksi dengan teman sebaya maupun anggota keluarga di lingkungan perkotaan. Dengan demikian, penguasaan keterampilan ini menjadi modal sosial yang sangat berharga bagi remaja dalam membangun ketangguhan mental serta mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal di tengah tantangan zaman yang sangat dinamis.

Pihak sekolah dan tenaga pendidik sebaiknya mengintegrasikan materi manajemen perasaan ini ke dalam kurikulum bimbingan konseling secara rutin agar pemahaman siswa tetap terjaga secara berkelanjutan. Kolaborasi yang erat antara institusi pendidikan dengan orang tua sangat diperlukan guna menciptakan ekosistem pendukung yang aman bagi anak untuk mengekspresikan diri tanpa rasa takut akan penghakiman. Penggunaan media pembelajaran yang kreatif seperti simulasi praktik atau permainan interaktif perlu terus dikembangkan untuk menjaga antusiasme siswa dalam melatih kemampuan *cognitive restructuring* mereka di lapangan. Selain itu, pemberian apresiasi terhadap upaya positif siswa dalam mengendalikan diri dapat memperkuat motivasi internal mereka. Dengan adanya pendampingan yang konsisten dan dukungan lingkungan yang kondusif, diharapkan para remaja mampu menghadapi tekanan akademik maupun sosial dengan mentalitas yang lebih sehat serta matang di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Chen, R., Yang, H., Shi, H., Fang, Y., & Fan, C. (2024). Perceived chronic social adversity and cyberbullying perpetration among adolescents: the mediating role of rumination and moderating role of mindfulness. *Frontiers in Psychology, 15*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1376347>
- Chyu, E. P. Y., & Chen, J. (2022). Associations between academic stress, mental distress, academic self-disclosure to parents and school engagement in Hong Kong. *Frontiers in Psychiatry, 13*. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.911530>
- Damayanti, S. (2021). Implementasi program komprehensif bimbingan dan konseling dalam pengembangan potensi siswa. *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan, 17*(1). <https://doi.org/10.31000/rf.v17i1.4178>
- Faisal, A. I. E., & Netrawati, N. (2023). Emotional intelligence differences between male and female adolescents. *Educational Guidance and Counseling Development Journal, 6*(1), 51. <https://doi.org/10.24014/egcdj.v6i1.21427>
- Harpan, A. (2021). Peran religiusitas dan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi, 3*(1). <https://doi.org/10.12928/empathy.v3i1.3198>
- Haryati, T., & Rahmat, M. (2022). How muslim youth psychological development contributes to their religious maturity. *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam, 11*(2), 157–170. <https://doi.org/10.29313/tjpi.v11i2.9348>
- Hidayah, R., Solichah, N., Chiedu, C. C., Mu'Awanah, E., Jannah, M., Bukhori, B., & Mazaya, S. N. K. (2026). Exploring the influence of self-control, subjective well-being, happiness, and life satisfaction on prosocial behavior among Muslim students in Indonesia. *Research Repository Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Hidayah, Y., Ali, Y. F., & Suryaningsih, A. (2020). Pro-social behaviour analysis of students through students' organizations. *JETL (Journal of Education Teaching and Learning), 5*(2), 369. <https://doi.org/10.26737/jetl.v5i2.1482>



- Iswinarti, I., & Surahman, S. (2022). Meningkatkan engagement pada siswa melalui variabel emosi: Tinjauan sistematis. *Buletin Psikologi*, 30(2), 282. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.54355>
- Kamalah, A. D., Novianasari, & Nafiah, H. (2023). Gejala mental emosional dan upaya dalam meningkatkan kesehatan jiwa remaja. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(2), 68–72. <https://doi.org/10.35473/jkbs.v1i2.2419>
- Layyinah, N. U., & Kumalasari, A. D. (2022). Adaptation and psychometric properties of the Indonesian version of the positivity scale. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, 11(2), 112–122. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v11i2.25748>
- Lestari, M., Aras, N. F., Puswiartika, D., Hasan, H., Wulandari, R. A., & Irawan, A. (2025). Bimbingan kelompok teknik self control untuk mengurangi loneliness pada siswa. *RISTEKDIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 206. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2025.v10i2.206-214>
- Lin, S., Bai, X., Cheng, G., & Liu, W. (2024). The relationship between trait anger and reactive aggressive behavior in middle school students: the mediating role and intervention of hostile attribution bias. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01918-z>
- Lubis, R. S., Piandra, M., Azzahra, D., Karimah, I. I., Wijaya, F. D. M., & Pebriyanti, S. (2025). Mengamati perkembangan remaja kelas 3 SMA: Hasil wawancara dan analisis. *Intellektika: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(4), 84–97. <https://doi.org/10.59841/intellektika.v3i4.2893>
- Martini, N. L. A. (2023). Menumbuhkan kemampuan regulasi emosi siswa pada usia remaja melalui praktik pranayama dan butterfly hug. *Sang Acharya: Jurnal Profesi Guru*, 4(1), 59–70. <https://doi.org/10.25078/sa.v4i1.3233>
- Mulyana, R., Rafni, A., Montessori, M., & Moeis, I. (2025). Strategi guru dalam meningkatkan keberanian berpendapat siswa. *Journal of Education Cultural and Politics*, 5(1), 94–100. <https://doi.org/10.24036/jecco.v5i1.615>
- Nadlifah, K., Setiawan, S., & Munir, A. (2023). Positive psychology to flourish professional well-being: A qualitative study of Indonesian English teachers' perspective. *JEES (Journal of English Educators Society)*, 8(1). <https://doi.org/10.21070/jees.v8i1.1693>
- Naleng, D. T., Lumenta, A., Meheda, N., & Efriani, V. (2025). Peran strategis bimbingan dan konseling dalam mendukung perkembangan remaja di sekolah menengah pertama. *Mathesi*, 2(2), 17–29. <https://doi.org/10.70420/qy1tv221>
- Nurhafiza, N., Karneli, Y., Hariko, R., & Hasmimanti, H. (2023). Proses diagnosis dalam konseling: Konsep dan menganalisa sebagai konselor profesional dalam problem solving klien. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 6(1), 59. <https://doi.org/10.24014/egcdj.v6i1.22483>
- Putri, E. K., & Febriani, A. (2021). Academic self-efficacy as the mediator of adolescent-parent secure attachment effect towards the academic stress of senior high school students. *Jurnal Psikologi*, 48(2), 173. <https://doi.org/10.22146/jpsi.52491>
- Retnoningias, D. W., & Dewi, N. N. A. I. (2025). Tingkat regulasi emosi pada remaja tengah. *Prosiding Seminar Ilmiah Nasional Teknologi, Sains, Dan Sosial Humaniora*, 8, 16–24. <https://doi.org/10.36002/snts.v8i.5245>
- Salshabila, D., & Fiteriani, I. (2025). Upaya mengurangi kecemasan belajar melalui pendekatan mindfulness pada peserta didik kelas v di SDN 1 Beringin Raya Bandar Lampung.



- Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3), 241–257.
<https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.33062>
- Siddiqui, S., Kazmi, A. B., & Kamran, M. (2023). Teacher professional development for managing antisocial behaviors: a qualitative study to highlight status, limitations and challenges in educational institutions in the metropolis city of Pakistan. *Frontiers in Education*, 8. <https://doi.org/10.3389/educ.2023.1177519>
- Sitanggang, A. A., Sipahutar, F. M., Hutasoit, F. R., Surbakri, L. S. B., & Naibaho, D. (2024). Perjalanan psikologi perkembangan dan bimbingan peserta didik: Tinjauan dari anak-anak hingga lansia. *Jurnal Parenting Dan Anak*, 1(3), 11. <https://doi.org/10.47134/jpa.v1i3.423>
- Song, Y., Wu, J., Zhou, Z., Tian, Y., Li, W., & Xie, H. (2024). Parent-adolescent discrepancies in educational expectations, relationship quality, and study engagement: a multi-informant study using response surface analysis. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1288644>
- Suartini, N. K., & Mattulesy, A. (2026). Intervensi psikoedukatif untuk meningkatkan kemampuan belajar pada siswa SMP dengan hambatan kognitif dan regulasi diri: Studi kasus pada siswa PK di Manado. *ARIMA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(3), 397–402. <https://doi.org/10.62017/arima.v3i3.7045>
- Talha, M., Qi, X., & Rizwan, M. (2020). Cultural impact of perceived parental expectations on students' academic stress. *Annals of Social Sciences and Perspective*, 1(2), 53–65. <https://doi.org/10.52700/assap.v1i2.25>
- Tangdilintin, L. A., & Mulbar, U. (2025). Studi literatur: Analisis pengaruh kecemasan matematis terhadap kemampuan pemecahan masalah. *PHI: Jurnal Pendidikan Matematika*, 9(2), 483. <https://doi.org/10.33087/phi.v9i2.587>
- Thohar, S. F. (2022). Pengaruh mindfulness terhadap agresivitas melalui regulasi emosi pada warga binaan lembaga pembinaan khusus anak kelas I Blitar. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 2(1), 23–39. <https://doi.org/10.30762/happiness.v2i1.337>
- Yani, D., Andreansyah, A., & Puriani, R. A. (2026). Perilaku bermasalah berdasarkan kondisi emosional pada remaja sekolah menengah. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Bahasa Dan Komunikasi*, 2(1), 70–82. <https://doi.org/10.61132/jkaipbaku.v2i1.227>
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. (2020). Emotional intelligence correlation with self efficacy in adolescent. *Media Keperawatan Indonesia*, 3(3), 137. <https://doi.org/10.26714/mki.3.3.2020.137-143>
- Yusuf, Y. (2020). Dinamika batasan usia perkawinan di Indonesia: Kajian psikologi dan hukum islam. *Journal of Islamic Law*, 1(2), 200–217. <https://doi.org/10.24260/jil.v1i2.59>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A., Scott, R. A., Ryan, K. M., Hawes, T., Gardner, A. A., & Duffy, A. L. (2023). Parental support and adolescents' coping with academic stressors: A longitudinal study of parents' influence beyond academic pressure and achievement. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(12), 2464–2479. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01864-w>