

Psikoedukasi Mengenai Regulasi Emosi Terhadap Murid Kelas 11 SMA X di Kota Banjarbaru (Gen-Z)

Anisa Sabrina¹, Muhammad Wafi Ramadhani², Nabilapitri³, Najehah Baidha Radhwa⁴, Nor Mala Amelia⁵, Utiya Rihadatul Aisyah⁶, Mahdia Fadhila⁷, Shanty Komalasari⁸, Yulia Hairina⁹

1,2,3,4,5,6,7,8,9 Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Indonesia

Received : 4 Juni 2025, Revised : 16 Juni 2025, Published : 1 Juli 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Najehah Baidha Radhwa

E-mail: haajeeh4@gmail.com

Abstrak

Psikoedukasi tentang regulasi emosi pada kalangan remaja sangat diperlukan karena tahap ini ditandai oleh perubahan emosi yang cukup signifikan. Kegiatan ini dimaksudkan untuk menambah wawasan dan kemampuan murid kelas 11 dalam memahami serta menangani emosi mereka dengan cara yang positif. Pengabdian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan pengamatan langsung pada salah satu SMA yang berlokasi di Banjarbaru serta menggunakan studi pustaka sebagai pelengkap. Selama pelaksanaannya, para murid dibimbing untuk mengidentifikasi berbagai emosi, mengetahui dampaknya, dan menerapkan pendekatan yang sehat dalam menyalurkan emosi tersebut. Temuan dari kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan psikoedukasi yang interaktif dan menarik mampu menumbuhkan kesadaran emosi serta keterampilan dalam mengelola emosi para murid. Secara ringkas, upaya sederhana namun sistematis seperti ini dapat membawa pengaruh baik bagi kesehatan mental remaja.

Kata Kunci – psikoedukasi, gen Z, regulasi emosi, remaja

Abstract

Psychoeducation on emotional regulation among adolescents is highly necessary, as this stage is characterized by significant emotional changes. This activity aimed to broaden the knowledge and abilities of 11th-grade students in understanding and managing their emotions in a positive way. This community service program employed a qualitative approach through direct observation at a senior high school located in Banjarbaru, supported by a literature review as a complementary method. During its implementation, students were guided to identify various emotions, understand their impacts, and apply healthy approaches to express those emotions appropriately. The findings from this activity demonstrate that an interactive and engaging psychoeducational approach can foster emotional awareness and enhance students' emotional regulation skills. In conclusion, a simple yet systematic effort like this can have a positive impact on adolescents' mental health.

Keywords – psychoeducation, generation Z, emotion regulation, adolescents

How To Cite : Sabrina, A., Ramadhani, M. W., Nabilapitri, N., Radhwa, N. B., Amelia, N. M., Aisyah, U. R., Fadhila, M., Komalasari, S., & Hairina, Y. (2025). Psikoedukasi Mengenai Regulasi Emosi Terhadap Murid Kelas 11 SMA X di Kota Banjarbaru (Gen-Z). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 3(4), 427–436.
<https://doi.org/10.58266/jpmb.v3i4.180>

Copyright ©2025 Anisa Sabrina, Muhammad Wafi Ramadhani, Nabilapitri Nabilapitri, Najehah Baidha Radhwa, Nor Mala Amelia, Utiya Rihadatul Aisyah, Mahdia Fadhila, Shanty Komalasari, Yulia Hairina

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase peralihan dari anak-anak menuju kedewasaan, yang dicirikan oleh perubahan signifikan pada dimensi kognitif, tubuh, emosi, dan interaksi sosial. Menurut Jahja yang dikutip oleh Rahmansyah dan Affandi, individu mengalami tahapan perkembangan sejak usia anak-anak, remaja, hingga dewasa, dengan ciri khas yang berlainan pada setiap tahapan. Pada usia remaja, terjadi peningkatan emosi yang cukup pesat, khususnya pada awal masa remaja. Peningkatan ini menimbulkan dinamika emosional yang tidak sama dengan masa sebelumnya, yang mana remaja menghadapi beragam tekanan seperti halnya berperilaku lebih matang, mandiri, dan memiliki kesadaran tanggung jawab (Rahmansyah & Affandi, 2023). Santrock menjelaskan bahwa awal remaja dicirikan dengan perubahan emosi yang drastis. Remaja dapat merasakan sesuatu yang membahagiakan pada suatu saat, namun dapat merasa sangat sedih pada waktu yang berbeda. Mereka kerap mudah tersinggung bahkan mudah terbawa suasana, namun kesulitan dalam mengekspresikan emosi secara tepat dan sehat. Emosi yang tidak terkendali dapat berdampak menjadi tindakan yang buruk seperti emosi yang meledak-ledak, bertengkar, bahkan bertindak agresif secara fisik.

Pada banyak kejadian, gagalnya remaja dalam mengelola emosi menjadi faktor timbulnya perilaku agresif dan maladaptif, misalnya membangkang, seks bebas, pemakaian zat terlarang, hingga mengisolasi diri dari kehidupan sosial. Maka, regulasi emosi menjadi sesuatu yang sangat penting bagi remaja. Dengan regulasi emosi yang tepat dan sehat, remaja mampu menghadapi tekanan hidup dan menyikapi konflik dengan tindakan yang sesuai. Hurlock pernah menyatakan bahwa remaja yang dapat mengelola emosinya akan lebih dulu menganalisis keadaan secara logis sebelum bertindak. Sementara itu, tindakan destruktif akan menjadi akibat dari ketidakmampuan dalam pengelolaan emosi yang melampiaskan tekanan yang dirasakan. Masalah emosi pada kalangan remaja harus diberi perhatian khusus terutama pada lingkungan sekolah. Maka dari itu, kajian ini memiliki maksud guna memberikan pemahaman kepada para murid agar mampu mengelola emosinya secara optimal, sehingga berbagai tindakan yang tak diinginkan dapat dihindari dan dicegah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka sebagai landasan dalam menelaah dinamika emosi remaja dan pentingnya regulasi emosi dalam keseharian mereka.

METODE

Pada jurnal ini kami menggunakan metode observasi yaitu berupa pengabdian masyarakat yang dilakukan pada salah satu SMA di kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan. Pengabdian ini dilakukan dengan pemberian informasi mengenai regulasi emosi pada siswa yang terdapat pada sekolah yang bersangkutan. Selain itu penulis menggunakan metode *library research* sebagai bahan pendukung dari pembahasan yang dituangkan ke dalam jurnal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Regulasi adalah proses mengatur atau mengendalikan sesuatu agar sejalan dengan ketentuan, standar, atau sasaran yang telah ditetapkan. Emosi merupakan fenomena psikologis yang mempengaruhi cara seseorang mempersepsikan, bersikap, berperilaku serta mengekspresikan diri (Atiqah et al., 2024).

Regulasi emosi didefinisikan sebagai upaya yang dilakukan secara sengaja atau tidak sengaja dengan tujuan untuk melindungi, mendorong, atau mengurangi satu atau beberapa aspek respons emosional, termasuk pengalaman emosional dan ekspresinya (W.P. & Nadya, 2021). Kemampuan ini bermanfaat bagi remaja karena membantu mereka membentuk emosi positif dan mengendalikan emosi negatif. Faktor genetik, usia, tingkat religiusitas, pola pengasuhan, budaya, tujuan dari regulasi emosi itu sendiri, dan frekuensi dengan mana seseorang melakukan regulasi emosi termasuk dalam daftar faktor yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk meregulasi emosi (Aritonang & Soetjningsih, 2024)

Ketika seseorang mencapai usia 17- 22 tahun, mereka memulai proses transisi yang cukup panjang dari akhir masa remaja menuju dewasa, yang dikenal sebagai masa remaja akhir. Seseorang akan mempertimbangkan nilai-nilai dan evolusi hubungan mereka dengan orang tua pada tahap perkembangan ini untuk memberikan arahan bagi masa depan. Secara psikologis, masa remaja adalah periode kehidupan ketika orang mulai berperan sebagai anggota masyarakat dan tidak lagi merasa seperti anak-anak yang memerlukan aturan serta bimbingan yang keras, tidak seperti ketika orang tua memaksakan aturan seperti itu kepada anak-anak mereka. Namun, remaja setara dengan orang

dewasa; mereka memiliki banyak aspek afektif yang dipertimbangkan, seperti masalah pubertas yang mencakup perubahan signifikan, perubahan intelektual yang merupakan ciri khas pola pikir remaja, dan kemampuan untuk berintegrasi dalam hubungan sosial orang dewasa (Suryana, Wulandari, et al., 2022).

Penelitian lain menyatakan bahwa emosi dapat muncul karena adanya rangsangan yang memicu respons emosional. Oleh karena itu, emosi bukanlah peristiwa yang mencakup keseluruhan proses yang mengarah pada perasaan, dorongan, serta respons fisik dan fisiologis yang secara otomatis diatur oleh sistem saraf. Agar emosi dapat muncul, rangsangan tersebut harus berkaitan dengan minat dan keinginan seseorang. Satu rangsangan yang memicu emosi tertentu tidak akan secara bersamaan menimbulkan emosi lainnya. Namun, rangsangan yang sama dapat memunculkan berbagai emosi yang berbeda, bahkan yang bertentangan, pada waktu yang berbeda.

Maka dari itu, kami melakukan psikoedukasi tentang pengenalan emosi pada murid kelas 11 dengan memaparkan materi sebagai berikut:



Gambar 1. Materi Regulasi Emosi



Gambar 2. Materi Regulasi Emosi

Kegiatan lapangan ini melaksanakan psikoedukasi dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman murid kelas 11 tentang pentingnya mengenali dan mengelola emosi. Dalam sesi tersebut, materi disampaikan secara interaktif dan mudah dipahami, dengan menggunakan metode yang menyenangkan agar peserta dapat terlibat aktif. Anak-anak diajak untuk mengenali berbagai macam emosi yang mereka alami sehari-hari, seperti senang, marah, sedih, dan takut, serta dampaknya terhadap perilaku dan hubungan sosial mereka. Melalui diskusi dan games, anak-anak diharapkan dapat belajar cara mengekspresikan emosi secara sehat, serta mengembangkan keterampilan dalam mengatasi perasaan yang sulit dihadapi, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Emosi pada dasarnya dapat dibagi menjadi dua kelompok utama, yakni emosi yang bersifat positif dan emosi yang bersifat negatif. Penelitian lain dalam jurnal "*Two Sides of Emotion*" menyoroti Enam jenis emosi pokok yang diakui secara luas, ada kebahagiaan, kesedihan, ketakutan, kemarahan, kejijikan, dan kejutan. Studi ini menunjukkan bahwa keenam emosi tersebut tidak bersifat mutlak sebagai "positif" atau "negatif", melainkan dapat memiliki dua sisi positif dan negatif tergantung pada konteks budaya dan kognitif individu.

1. Emosi Positif

Emosi positif secara umum diasosiasikan dengan pengalaman menyenangkan, peningkatan motivasi, kualitas hubungan sosial yang lebih baik. Selain itu adapun emosi positif diperoleh dengan adanya pencapaian yang memuaskan sehingga menimbulkan adanya rasa bahagia sebagai emosi positif tersebut (Hairina et al., 2024). Dalam studi tersebut, kebahagiaan dan kejutan lebih sering diidentifikasi sebagai emosi yang bernilai positif, meskipun tidak selalu demikian di semua budaya.

- a) Kebahagiaan Dianggap positif karena menimbulkan perasaan puas dan memperkuat hubungan sosial. Namun, di beberapa budaya Timur, ekspresi kebahagiaan secara berlebihan dapat dianggap tidak sopan atau tidak bijaksana.
- b) Kejutan Meskipun sering bersifat netral, kejutan dapat dianggap positif jika dikaitkan dengan peristiwa yang menyenangkan, seperti menerima hadiah atau kabar baik (Simaremare & Putri, 2023)

2. Emosi Negatif

Emosi negatif umumnya dikaitkan dengan ketidaknyamanan psikologis, namun memiliki fungsi protektif dan adaptif dalam menghadapi lingkungan. Emosi seperti kesedihan, kemarahan, ketakutan, dan kejijikan termasuk dalam kategori ini selain itu rasa bimbang dalam mengambil keputusan juga bisa menjadi salah satu faktor pemicu emosi negatif dan ketika emosi negatif terus-terusan terjadi dapat menyebabkan kelelahan emosional. (Hairina et al., 2024). Akan tetapi dalam konteks tertentu, emosi-emosi ini bisa memiliki dampak yang positif pula.

- a) Kesedihan biasanya timbul akibat kehilangan atau kekecewaan. Meskipun terasa menyakitkan, kesedihan dapat memicu refleksi diri dan memperkuat empati dari orang lain.
- b) Kemarahan dianggap negatif karena berpotensi menimbulkan konflik. Namun, dalam budaya Barat, kemarahan juga bisa dipandang positif karena menunjukkan keberanian dalam menyuarkan ketidakadilan.
- c) Ketakutan merupakan respons terhadap ancaman. Emosi ini penting dalam mempersiapkan tubuh untuk menghindari bahaya (*fight or flight*), meskipun jika berlebihan bisa menjadi maladaptif.
- d) Kejijikan timbul terhadap sesuatu yang dianggap kotor atau tidak bermoral. Fungsi utamanya adalah untuk menjaga integritas tubuh atau nilai moral, meskipun bisa menimbulkan sikap eksklusif atau diskriminatif jika tidak diatur (Hernawati et al., 2015).

Robert Plutchik pada tahun 1980 mengembangkan sebuah teori yang dikenal dengan nama *wheel of emotions* atau roda emosi. Model ini mengidentifikasi delapan emosi dasar, yaitu: senang (*joy*), percaya (*trust*), takut (*fear*), terkejut (*surprise*), sedih (*sadness*), antisipasi (*anticipation*), marah (*anger*), dan jijik (*disgust*). Emosi-emosi tersebut disusun dalam bentuk roda, di mana emosi yang berlawanan diletakkan saling berhadapan (misalnya: senang berlawanan dengan sedih, marah dengan takut), dan emosi yang memiliki hubungan diletakkan berdampingan.

Model roda emosi Plutchik menekankan bahwa setiap emosi dasar dapat bercampur dan membentuk emosi yang lebih kompleks, serta dapat memiliki intensitas yang bervariasi. Misalnya, "senang" yang berkembang menjadi "ekstasi", atau "takut" yang meningkat menjadi "teror".

Plutchik juga menyampaikan bahwa tidak ada emosi yang sepenuhnya positif maupun negatif, karena setiap emosi memiliki fungsi adaptif yang penting. Marah bisa memunculkan dorongan untuk memperjuangkan keadilan, sementara takut membantu individu menghindari bahaya. Dengan demikian, pemahaman terhadap roda emosi membantu individu mengenali, menerima, dan mengelola emosi dengan cara yang lebih sehat dan seimbang (Yulia Hairina, M.Psi. et al., 2023)

Penelitian lain menunjukkan bahwa keadaan emosional seseorang memiliki dampak langsung pada kesejahteraan fisik dan mental mereka. Oleh karena itu, individu harus berusaha untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan emosional yang sehat. Interaksi sosial juga berkorelasi

dengan regulasi emosi. Seseorang yang telah mengalami peristiwa di masa lalu, baik itu menyenangkan atau menyedihkan, mungkin tidak dapat mengingat semua rincian, tetapi yang tercatat adalah emosi yang mereka alami pada saat itu. Banyak orang cenderung memandang emosi yang tidak menyenangkan sebagai bencana sambil menyambut emosi yang bahagia. Sebenarnya, emosi negatif adalah aspek yang sehat dan bermanfaat dari setiap orang. Terkadang emosi negatif hanya fokus terhadap individu pada tindakan-tindakan yang akan membantu untuk kehidupan.

Kehidupan seseorang sangat didukung oleh baik emosi positif maupun negatif. Regulasi emosi memungkinkan individu untuk memahami dan mengelola emosi dengan efektif. Selain meningkatkan kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional juga membantu orang untuk berhasil. Individu yang dapat mengendalikan emosi dengan lebih realistis dan objektif lebih mampu untuk menilai dan menyelesaikan tantangan hidup. Seseorang akan dapat mengelola stres emosional dengan lebih baik jika memiliki kontrol emosi. Keterampilan ini membantu individu untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah serta menjalani kehidupan yang produktif. Individu yang stabil secara emosional umumnya merasa bahagia dan percaya diri ketika menghadapi tantangan hidup.

Self-management atau pengelolaan diri adalah metode untuk mengubah pemikiran, perasaan, dan perilaku; ini dapat mengontrol emosi negatif dan mengatur emosi positif sambil mengungkapkan ekspresi emosional yang tepat dan terkontrol. Dalam mengelola emosi tentu kita harus mengenali emosi yang kita rasakan diantaranya ialah dengan menyadari emosi yang dirasakan tanpa terperangkap di dalamnya semakin bertambah umur seorang remaja akan memahami bahwasanya emosi yang ia lakukan secara berlebihan akan berpengaruh kepada orang lain hal ini menyebabkan kita harus bisa mengelola emosi agar emosi yang kita keluarkan tidak berlebihan yang nantinya akan berdampak buruk kepada orang lain maupun diri kita sendiri dari sini self management dianggap penting karena dapat melatih seseorang dalam mengelola emosi, adapun beberapa cara untuk mengelola emosi agar tidak berlebih ialah seseorang yang merasakan emosi berlebih hendaknya menahan diri ketika emosi berada di Puncak seperti menarik nafas dalam-dalam atau berhitung sehingga diri bisa lebih tenang adapun cara lainnya ialah dengan mengalihkan emosi kepada kegiatan yang bermanfaat seperti menulisnya di diari atau bercerita kepada seseorang yang dia percaya. Selain itu adapun *confuse coping* yang dapat dilakukan diantaranya dengan cara mendekatkan diri kepada tuhan seperti melakukan ibadah seperti dzikir sehingga hal ini dapat meredakan rasa emosi yang memuncak (Lubis & Komalasari, 2024).

Ketika emosi seseorang bisa dikelola dengan baik maka ia tidak akan meledak-ledak saat marah dan bisa mengalihkan perasaan emosi menjadi sesuatu yang bermanfaat selain itu pengelolaan emosi yang baik akan mengubah kebiasaan buruk menjadi hal baik di kemudian hari yang awalnya meledak-ledak saat marah akan lebih tenang dalam mengatur emosi (Azmi et al., 2021).

Kemampuan remaja dalam mengatur emosinya dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang masuk ke dalam dua kategori umum, faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup usia, jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian yang unik pada setiap individu (Rusmaladewi et al., 2020). Seiring bertambahnya usia, seseorang biasanya mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik berdasarkan pengalaman hidup sebelumnya. Jenis kelamin juga berperan, karena pengendalian emosi cenderung berbeda antara laki-laki dan perempuan akibat karakteristik gender masing-masing. Religiusitas turut memberikan kontribusi, karena sebagian besar ajaran agama menekankan pentingnya pengelolaan emosi. Kepribadian juga merupakan faktor yang berpengaruh, karena menentukan bagaimana seseorang merespons dan menghadapi situasi emosional (Tarmizi Thalib et al., 2023).

Sementara itu, faktor eksternal yang memengaruhi regulasi emosi mencakup predisposisi genetik, kondisi lingkungan, tingkat stres, dan kesehatan secara keseluruhan (Miraza & Sari Wardani Simarmata, 2020). Genetika, meskipun merupakan faktor bawaan, tetap dapat dipengaruhi oleh konteks lingkungan. Lingkungan tempat remaja dibesarkan sangat berperan dalam membentuk kemampuan mereka mengatur emosi. Stres juga menjadi faktor penting semakin tinggi tingkat stres yang dialami, biasanya semakin sulit bagi seseorang untuk mengatur emosinya (Mushawwir et al., 2025). Terakhir, kondisi kesehatan fisik memiliki dampak yang besar, karena penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara kesejahteraan fisik dan psikologis, yang berarti individu dengan kondisi fisik yang baik umumnya lebih mampu mengelola emosinya dengan efektif (Darmawanti et al., 2022). Selain itu, keluarga dan pola asuh juga mempengaruhi regulasi emosi seseorang. Remaja yang di asuh dengan perhatian, dukungan emosional, dan komunikasi yang baik cenderung akan lebih baik dalam meregulasi emosi walaupun sedang berada di bawah tekanan. Pola asuh yang baik seperti selalu mendukung emosional, motivasi dan juga penguatan positif akan memberi dampak baik pada anak

seperti, mampu mengelola emosi dengan baik, menumbuhkan ketahanan mental, mampu menilai dan menghindari hal negatif dan mampu membuat perubahan yang positif pada dirinya (Mursinah et al., 2023).

Pengelolaan rasa marah berlebih dalam upaya pencegahan emosi berlebih sangatlah dibutuhkan pada remaja awal dimana pada masa ini merupakan suatu masa banyaknya perubahan fisiologis maupun psikologis sehingga ketidakstabilan emosi seringkali terjadi, selain itu adanya pergeseran sosioemosional yang menyebabkan remaja merasakan banyak stres emosional sehingga mereka memiliki rasa ingin diterima dan rasa ingin populer dikalangannya (Suryana, Hasdikurniati, et al., 2022). Ketika seorang remaja mengalami kegagalan dalam mencapai kebutuhan ini maka akan menyebabkan ketidakstabilan emosi yang bisa menyebabkan emosi berlebih bahkan bisa mengganggu kesehatan mental yang berakhir stress. permasalahan hubungan dengan lawan jenis juga bisa menjadi salah satu faktor utamanya oleh karena itu self control berupa regulasi emosi sangatlah penting dalam mencegah emosi buruk berlebih yang nantinya dapat memberikan dampak negatif bagi dirinya sendiri atau orang lain (Azwar et al., 2023).

Menurut peneliti lain, terdapat dua kategori strategi untuk regulasi emosi kognitif: adaptif dan non-adaptif (Husnianita & Jannah, 2021).

1. Adaptif

a) Penerimaan Situasi

Penerimaan situasi berarti bagaimana seseorang menerima apa yang terjadi dalam hidupnya. Namun, jika penerimaan ini dilakukan secara berlebihan, hal tersebut bisa menjadi tanda penarikan diri yang negatif, yang menunjukkan ketidakmampuan individu untuk mengelola gejala emosional yang muncul.

b) Fokus pada Pengalaman Positif

Mengalihkan perhatian pada pengalaman yang menyenangkan melibatkan seseorang untuk memikirkan hal-hal yang menggembirakan daripada terus memusatkan perhatian pada kejadian negatif yang sedang berlangsung. Salah satu teknik adaptif yang efektif dalam mengatur emosi adalah dengan memusatkan perhatian pada peristiwa yang membahagiakan.

c) Merencanakan Solusi Terbaik

Merancang solusi terbaik untuk mengatasi masalah hidup berarti memikirkan langkah-langkah yang tepat untuk menghadapi atau mengubah situasi tersebut. Ini merupakan strategi coping kognitif yang positif, terutama saat masalah berhasil ditangani dengan baik dan emosi dapat dikendalikan secara efektif.

d) Menilai Aspek Positif

Melihat sisi positif dari situasi yang sedang dialami berarti mencari manfaat atau pelajaran yang dapat diperoleh dari pengalaman negatif tersebut.

e) Mengalihkan Fokus

Mengalihkan fokus berarti menahan diri agar tidak langsung merespons kejadian negatif. Dengan memindahkan perhatian dari peristiwa tersebut ke hal-hal lain, individu dapat menyadari bahwa masih banyak hal positif yang layak diperhatikan.

2. Non-adaptif

a) Menyalahkan diri Sendiri (*Self-Blame*)

Ketika seseorang berpikir tentang sesuatu yang membuat mereka menganggap diri mereka bertanggung jawab atas pengalaman mereka, dan selalu menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi.

b) Pertanggungjawaban tambahan (*Other Blame*)

Ini terjadi ketika seseorang melemparkan tanggung jawab atas suatu kejadian kepada pihak lain. Biasanya ini dilakukan setelah suatu peristiwa terjadi, dengan menyoroti kesalahan atau kekeliruan yang dilakukan oleh orang lain.

c) Refleksi Salah satu elemen taktik maladaptif (*Rumination*)

Kebiasaan seseorang yang terus-menerus memikirkan kejadian yang tidak menyenangkan. Mereka cenderung terjebak dalam pikiran dan perasaan negatif, dan sulit melepaskan diri dari emosi tersebut.

d) Berpikir negatif tentang situasi (*Catastrophizing*)

Kebiasaan seseorang untuk selalu memandang secara negatif terhadap peristiwa

yang dialami dengan menggambarkan situasi secara lebih buruk dan meyakini bahwa peristiwa tersebut merupakan pengalaman paling buruk yang pernah dirasakan, bahkan melebihi buruknya pengalaman orang lain (Pamungkas et al., 2024).

Kehidupan seseorang sangat didukung oleh baik emosi positif maupun negatif. Regulasi emosi memungkinkan individu untuk memahami dan mengelola emosi dengan efektif. Selain meningkatkan kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional juga membantu orang untuk berhasil. Individu yang dapat mengendalikan emosi dengan lebih realistis dan objektif lebih mampu untuk menilai dan menyelesaikan tantangan hidup. Seseorang akan dapat mengelola stres emosional dengan lebih baik jika memiliki kontrol emosi. Keterampilan ini membantu individu untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah serta menjalani kehidupan yang produktif. Individu yang stabil secara emosional umumnya merasa bahagia dan percaya diri ketika menghadapi tantangan hidup.

Dalam buku *Interpersonal Skill* dijelaskan bahwa emosi memiliki peran penting dalam kehidupan individu, diantara fungsi-fungsi emosi sebagai berikut :

1. Emosi sebagai sumber energi.

Emosi dapat membangkitkan semangat dan motivasi, serta menjadikan hidup terasa lebih bermakna dan menyenangkan. Misalnya, ketika seorang santri sedang merasa tertarik atau kagum pada teman sekelasnya yang rajin dan berprestasi, ia bisa menjadi lebih semangat untuk belajar dan mengikuti kegiatan pesantren. Sebaliknya, saat mengalami konflik atau kekecewaan dengan teman dekat, suasana hati bisa menjadi murung dan semangat mengikuti pelajaran maupun kegiatan keagamaan pun menurun. Hal ini menunjukkan bahwa emosi mampu mendorong tubuh untuk bertindak sesuai dengan apa yang dirasakan, sehingga berperan dalam membangkitkan dan menggerakkan energi seseorang.

2. Emosi sebagai pembawa informasi (*messenger*)

Emosi itu seperti sinyal dari dalam diri yang memberitahu kita tentang apa yang sedang kita alami. Misalnya, kalau kita merasa kesal setelah diskusi di kelas, itu bisa jadi tanda bahwa ada sesuatu yang tidak kita setujui atau kita merasa tidak dihargai. Dari situ kita bisa lebih peka terhadap perasaan sendiri dan paham apa yang memicu emosi tersebut.

3. Emosi sebagai penyampai pesan dalam komunikasi intrapersonal dan interpersonal

Saat kita ngobrol sama teman, emosi bisa membuat pesan jadi lebih terasa. Misalnya, saat seorang santri bercerita ke teman dekatnya tentang rindu berat pada orang tua di rumah, dan mereka berdua sampai menangis, itu menunjukkan kalau emosi ikut mempererat hubungan dan membantu orang lain memahami perasaan kita.

4. Emosi sebagai sarana bertahan hidup (*survival*)

Emosi juga bisa mendorong kita untuk melakukan sesuatu demi memenuhi kebutuhan. Contohnya, kalau merasa lapar setelah mengaji seharian, kita jadi termotivasi untuk segera makan atau cari cara agar bisa tetap kuat beraktivitas. Rasa lapar itu sendiri adalah dorongan emosional untuk bertahan.

5. Emosi sebagai penguat pesan atau informasi

Kadang kita menyampaikan hal yang sama, tapi efeknya bisa beda tergantung ekspresi dan nada suara. Misalnya, ketika seorang pengurus pesantren menegur santri yang terlambat, dengan suara datar mungkin tidak terlalu berdampak. Tapi kalau dia menegurnya dengan nada tegas dan wajah serius, santri akan lebih merasa bahwa itu hal penting dan harus diperhatikan.

6. Emosi sebagai penyeimbang kehidupan (*balancer*)

Emosi membantu kita menjaga keseimbangan dalam hidup. Ketika santri kehilangan teman dekat yang pindah ke pesantren lain, wajar kalau merasa sedih dan menangis. Begitu juga saat ada momen lucu bersama teman sekamar, kita tertawa bareng. Semua itu membuat hidup jadi lebih manusiawi dan tidak terasa kaku atau datar (Yulia Hairina, M.Psi. et al., 2023).



Gambar 3. Dokumentasi Pengabdian



Gambar 4. Dokumentasi Pengabdian



Gambar 5. Dokumentasi Pengabdian

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan psikoedukasi tentang regulasi emosi yang dilakukan kepada murid kelas 11 SMA yang berlokasi di Banjarbaru, dapat disimpulkan bahwa pemahaman yang cukup beserta kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengelola emosi merupakan aspek yang sangat utama dalam mendukung kematangan psikologis remaja. Masa remaja adalah tahap peralihan yang terdapat banyak perubahan yang mana individu menjalani perubahan kognitif, fisik, dan sosial. Pada masa ini, remaja menghadapi beragam tekanan dan tuntutan, baik itu dari lingkungan sekolah, keluarga, maupun interaksi sosial, sehingga kapasitas untuk mengelola emosi merupakan hal yang sangat penting dalam menciptakan respons yang sesuai terhadap situasi yang menantang. Regulasi emosi yang optimal memberikan peluang pada remaja untuk menanggapi emosi dengan cara yang

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

sehat dan konstruktif, meminimalisir kecenderungan perilaku spontan, serta meningkatkan kapasitas dalam menentukan pilihan yang lebih rasional. Di samping itu, regulasi emosi turut membantu dalam memperbaiki kesejahteraan psikologis remaja, menumbuhkan kepercayaan diri, serta mendukung terwujudnya interaksi sosial yang sehat dengan individu yang lain. Melalui pembekalan wawasan tentang strategi regulasi emosi yang sesuai, seperti menerima situasi yang tidak dapat diubah, memusatkan fokus pada hal-hal yang positif, serta menyusun langkah dalam *problem solving* secara bertahap, maka remaja menjadi lebih siap untuk menghadapi tantangan harian. Oleh karena itu, kegiatan seperti ini benar-benar diperlukan untuk terus dilaksanakan secara terus menerus, untuk menyiapkan remaja dengan *skill* yang menunjang mereka dalam membentuk daya tahan pribadi dan menjalani masa remaja dengan stabil secara mental dan dalam interaksi sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada institusi SMA yang bersangkutan yang berlokasi di Banjarbaru atas kesempatan dan dukungan yang telah disediakan sdalam jalannya kegiatan penelitian ini. Ucapan terima kasih turut diberikan kepada semua anggota sekolah yang telah berkontribusi dalam keberlangsungan studi terutama kepada para murid yang telah bersedia meluangkan waktu dan ikut serta pada kegiatan ini. Harapannya, kebaikan dan kerja sama yang telah diberikan menjadi amal yang pahalanya terus mengalir dan membawa faedah untuk seluruh kalangan yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R., Mulya, T., Ongkai, B., & Suryana, E. (2023). *Perkembangan Peserta Didik pada Masa Remaja Akhir*. 6, 6356–6367.
- Aritonang, S. A. D., & Soetjningsih, C. H. (2024). Pola Asuh Otoritatif dan Regulasi Emosi pada Remaja Akhir. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 653–660. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5572>
- Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H., & Rahmadi, M. S. (2024). Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1), 9–36.
- Azmi, A. U., Mustika, R. I., & Supriatna, E. (2021). Strategi Self-Management Untuk Mengembangkan Stabilitas Emosi Siswa. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(3), 235. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i3.6229>
- Azwar, R. N., Izzati, M. N., Rahimah, S., Fadhila, M., Faridah, S., & Bahri, M. (2023). Manajemen Stres untuk Caregiver dengan Metode Dzikir dan Dukungan Sosial. *Shihatuna: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.30829/shihatuna.v3i1.12720>
- Darmawanti, I., Psikologi, J., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.
- Hairina, Y., Hartini, N., & Fadhila, M. (2024). Navigating positive and negative emotional feelings as working mothers: A qualitative study. *Proceeding of International Conference on Healthy Living (INCOHELIV)*, 1.
- Hernawati, L., Rahayu, E., & Soerjowinoto, P. (2015). *Memahami Kemarahan Siswa SMA di Sekolah*. Universitas Katolik Soegijapranata.
- Husniana, V. M., & Jannah, M. (2021). Perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin pada kelas X Sekolah Menengah Atas boarding school. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 229–238.
- Lubis, R., & Komalasari, S. (2024). *Coping Stress pada Mahasiswa Generasi Z yang Sedang Magang*. *Coping Stress in Generation Z Students Who Are Doing Internships*. 11(02), 1224–1234. <https://doi.org/>
- Miraza, M. R., & Sari Wardani Simarmata, A. A. (2020). *Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Regulasi Emosi Remaja Di Lingkungan Xi Rambung Putih Simpang Mancang Kelurahan Pekan Selesai Kabupaten Langkat*. 9(2), 71–76.
- Mursinah, Maimanah, & Hairina, Y. (2023). Regulasi Emosi Remaja Berprestasi dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai di SMPN 3 Gambut. *Jurnal Al-Husna*, 4(1), 69–83. <https://doi.org/10.18592/jah.v4i1.6467>
- Mushawwir, S. A. A., Haq, F. L. D., Nurhalizah, D., Rosa, V. A., Resky, N., & Fathurrahman, M. (2025).

- From Stress To Success: Workshop Strategi Regulasi Emosi.* 3(1), 205–213.
- Rahmansyah, H., & Affandi, G. R. (2023). Overview of emotion regulation in vocational high school students in Surabaya (Gambaran regulasi emosi pada siswa sekolah menengah kejuruan di Surabaya). *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 8(1), Artikel 1704. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v9i0.1704>
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 43.
- Simaremare, C., & Putri, D. A. (2023). *Konsep Kebahagiaan Menurut Psikologi Positif The Concept of Happiness according to Positive Psychology.* December.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1920. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial dan Agama) dan Implikasinya pada Pendidikan. *JIIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1956–1963. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i6.664>
- Tarmizi Thalib, 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.
- W.P., I. A., & Nadya, A. (2021). *Regulasi Emosi Ibu Bekerja Saat Mendampingi Anak Menjalani.* 5, 1–9.
- Yulia Hairina, M.Psi., P., Shanty Komalasari, M.Psi., P., & Mahdia Fadhila, M.Psi., P. (2023). *Interpersonal Skill Pengembangan Diri Yang Unggul.* Nas Media Pustaka.