

**COMMUNITY ENGAGEMENT ARTICLE**

# Psikoedukasi Pengelolaan Emosi sebagai Upaya Pencegahan Kenakalan Anak dan Remaja di SMP Negeri 3 Tanjung Lago

Rizky Amaliyah <sup>1\*</sup> | Aldora Cinta Elysia <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan, Indonesia.

**Correspondence**

<sup>1\*</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan, Indonesia.

Email: riski.amaliyah@binadarma.ac.id

**Funding information**

Universitas Bina Darma.

**Abstract**

This community service program aimed to provide education on emotional regulation and delinquency prevention for students at SMP Negeri 3 Tanjung Lago. The methods used were psychoeducation and group counseling, with 17 students as the main participants. Six students who had more prominent problems in emotional management were further included in group counseling. This program was carried out in four sessions: one psychoeducation session and three group counseling sessions. Based on the results, it can be concluded that the program was implemented properly and achieved the stipulated goals. Psychoeducation about emotional regulation has succeeded in increasing students' knowledge about the types of emotions and how to manage them positively and adaptively. Students were able to identify emotional triggers, practice self-regulation techniques such as butterfly hug, positive self-talk, and reappraisal, develop empathy and assertive communication skills. An increase was seen from observations during activities and from pre-test and post-test scores after psychoeducational intervention. In general, this program is effective as a preventive effort against Juvenile delinquency by fostering a positive character in school environments.

**Keywords**

Tanjung Lago Public Junior High School 3; Psychoeducation; Emotion Management; Juvenile Delinquency; Emotional Regulation.

**Abstrak**

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pendidikan tentang pengaturan emosi dan pencegahan kenakalan bagi siswa di SMP Negeri 3 Tanjung Lago. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi dan konseling kelompok, dengan 17 siswa sebagai peserta utama. Enam siswa yang memiliki masalah lebih menonjol dalam pengelolaan emosi selanjutnya diikutsertakan dalam konseling kelompok. Program ini dilaksanakan dalam empat sesi: satu sesi psikoedukasi dan tiga sesi konseling kelompok. Berdasarkan hasil, dapat disimpulkan bahwa program tersebut dilaksanakan dengan baik dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Psikoedukasi tentang pengaturan emosi telah berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang jenis-jenis emosi dan cara mengelolanya secara positif dan adaptif. Siswa mampu mengidentifikasi pemicu emosi, mempraktikkan teknik pengaturan diri seperti pelukan kupu-kupu, berbicara positif pada diri sendiri, dan penilaian ulang, mengembangkan empati dan keterampilan komunikasi asertif. Peningkatan terlihat dari pengamatan selama kegiatan dan dari skor pre-test dan post-test setelah intervensi psikoedukasi. Secara umum, program ini efektif sebagai upaya pencegahan terhadap kenakalan remaja dengan menumbuhkan karakter positif di lingkungan sekolah.

**Kata Kunci**

SMP Negeri 3 Tanjung Lago; Psikoedukasi; Pengelolaan Emosi; Kenakalan Remaja; Regulasi Emosi.

## 1 | PENDAHULUAN

Kenakalan anak dan remaja merupakan persoalan sosial yang kerap muncul dan semakin mengemuka dalam dinamika kehidupan masyarakat kontemporer. Fenomena ini mencakup beragam bentuk perilaku menyimpang, antara lain membolos sekolah, tawuran antarpelajar, perundungan, hingga penyalahgunaan narkoba, yang intensitas pemberitaannya menunjukkan kecenderungan peningkatan. Berdasarkan laporan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) tahun 2025, angka kasus kenakalan anak dan remaja di Indonesia mengalami tren kenaikan yang signifikan dan memerlukan perhatian serius dari berbagai pemangku kepentingan. Pada tahun 2024 tercatat sebanyak 2.057 pengaduan, yang meliputi 240 kasus kekerasan fisik dan psikis seperti penganiayaan, pengeroyokan, dan tawuran; 265 kasus kejahatan dan/atau kekerasan seksual; serta 41 kasus yang berkaitan dengan kejahatan siber (*cyber-crime*). Data tersebut mengindikasikan kompleksitas permasalahan perilaku remaja yang tidak hanya bersifat individual, tetapi juga struktural dan kontekstual.

Pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) ini berlokasi di Desa Tanjung Lago, Kecamatan Tanjung Lago, Kabupaten Banyuasin, Provinsi Sumatera Selatan. Desa Tanjung Lago merupakan wilayah dataran rendah dengan karakteristik lahan pasang surut yang subur, sehingga memiliki potensi besar dalam sektor pertanian dan perikanan. Secara geografis, desa ini berjarak sekitar 50–60 kilometer dari Kota Palembang dan dapat diakses melalui jalur darat maupun perairan. Mayoritas penduduk bermata pencaharian sebagai petani, nelayan, dan pekebun, dengan aktivitas pertanian dan perikanan sebagai sektor utama yang menopang keberlangsungan kehidupan sosial-ekonomi masyarakat. Berdasarkan hasil observasi lapangan dan wawancara singkat dengan aparat di Kantor Desa Tanjung Lago, ditemukan adanya sejumlah anak dan remaja yang tengah menjalani proses rehabilitasi akibat penyalahgunaan narkoba. Pihak pemerintah desa juga mengakui bahwa permasalahan penyalahgunaan zat terlarang masih menjadi tantangan serius yang belum sepenuhnya dapat diatasi. Kondisi ini menunjukkan urgensi perlunya upaya penanganan yang berkelanjutan melalui kolaborasi antara pemerintah desa, lembaga pendidikan, orang tua, serta masyarakat, khususnya dalam upaya pencegahan perilaku berisiko pada kelompok usia remaja.

Remaja usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada fase remaja awal, yakni masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan pesat, baik secara biologis, kognitif, maupun emosional. Pada tahap perkembangan ini, aspek emosi memegang peranan krusial, karena ketidakmampuan mengelola emosi secara adaptif berpotensi memicu munculnya perilaku menyimpang. Hurlock (2016) menyebut masa remaja sebagai *a period of storm and stress*, yaitu fase yang ditandai oleh fluktuasi emosi yang intens serta kecenderungan perilaku impulsif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wahyuni dan Laili (2025) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi dan kontrol diri memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kenakalan remaja. Dengan kata lain, semakin baik kemampuan individu dalam mengendalikan diri dan mengatur emosinya, semakin rendah kecenderungan perilaku kenakalan yang ditampilkan.

Menurut Gross (1998), regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengatur waktu kemunculan emosi, bentuk pengalaman emosional, serta cara mengekspresikannya agar sesuai dengan tuntutan situasional. Tujuan utama regulasi emosi adalah menjaga keseimbangan psikologis dan memungkinkan individu memberikan respons yang adaptif terhadap berbagai kondisi. Lebih lanjut, Gross (2006) mengklasifikasikan regulasi emosi ke dalam dua strategi utama, yaitu *antecedent-focused regulation*, yang dilakukan sebelum emosi muncul melalui proses penilaian ulang situasi, dan *response-focused regulation*, yang berfokus pada pengendalian emosi setelah emosi tersebut muncul. Regulasi emosi berperan penting dalam mereduksi dampak emosi negatif, meningkatkan pengalaman emosi positif, serta mendorong perilaku yang lebih konstruktif dalam kehidupan sehari-hari.

Permasalahan emosi pada peserta didik tidak hanya berdampak pada perilaku sosial di lingkungan sekolah, tetapi juga memengaruhi kemampuan akademik, kualitas relasi dengan teman sebaya, serta kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Namun demikian, sistem pendidikan formal masih relatif terbatas dalam menyediakan ruang yang memadai bagi siswa untuk mengenali, mengekspresikan, dan memahami dinamika emosinya sendiri. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbasis psikoedukasi yang secara khusus berfokus pada pengenalan dan pengelolaan emosi, guna menumbuhkan *self-awareness* (kesadaran diri) dan *self-regulation* (pengendalian diri) sejak dini.

Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk seminar psikoedukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran emosional siswa SMP Negeri 3 Tanjung Lago. Melalui kegiatan tersebut, siswa diberikan pengetahuan mengenai ragam emosi, faktor-faktor yang memengaruhi kondisi emosional, serta strategi pengelolaan emosi secara adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Penyampaian materi dilakukan dengan pendekatan interaktif untuk mendorong partisipasi aktif siswa, antara lain melalui diskusi ringan dan sesi tanya jawab yang mengangkat pengalaman emosional yang kerap mereka alami, baik di lingkungan sekolah maupun keluarga. Sebagai bentuk evaluasi, kegiatan ditutup dengan pembagian kuesioner untuk mengukur sejauh mana pelaksanaan psikoedukasi ini berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai kondisi emosional mereka. Kegiatan Psikoedukasi Pengelolaan Emosi pada Siswa SMP Negeri 3 Tanjung Lago diharapkan dapat menjadi langkah preventif dalam menekan potensi kenakalan remaja sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik. Selain memberikan manfaat langsung bagi siswa, kegiatan ini juga menjadi sarana bagi mahasiswa KKN untuk mengaplikasikan pengetahuan psikologi secara kontekstual dan berkelanjutan.

di tengah masyarakat.

## 2 | METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan dua metode utama, yaitu psikoedukasi dan konseling kelompok. Psikoedukasi dilakukan melalui pemberian materi tentang pengelolaan emosi dan pencegahan kenakalan remaja, yang disampaikan secara interaktif untuk mendorong partisipasi aktif peserta. Konseling kelompok dilaksanakan dalam tiga sesi lanjutan bagi siswa yang menunjukkan kesulitan lebih menonjol dalam pengelolaan emosi. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Tanjung Lago yang berjumlah 17 orang. Dari jumlah tersebut, 6 siswa dipilih untuk mengikuti sesi konseling kelompok berdasarkan hasil *pre-test* dan observasi awal. Evaluasi program dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa tentang pengelolaan emosi, serta observasi langsung selama kegiatan berlangsung untuk menilai perubahan perilaku dan kemampuan regulasi emosi peserta.

## 3 | HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil

Pelaksanaan program psikoedukasi dilakukan melalui pemberian materi tentang "Pengelolaan Emosi sebagai Upaya Pencegahan Kenakalan Anak dan Remaja" di SMP Negeri 3 Tanjung Lago. Kegiatan ini bertujuan membantu siswa memahami emosi mereka, mengenali pemicu perilaku negatif, serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi sebagai langkah pencegahan kenakalan remaja di lingkungan sekolah. Program psikoedukasi dilaksanakan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) sebagai bagian dari implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) di Desa Tanjung Lago, Kecamatan Tanjung Lago, Kabupaten Banyuwangi. Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada tanggal 30 Oktober 2025.



Gambar 1. Pelaksanaan Psikoedukasi

Program Psikoedukasi Pengelolaan Emosi sebagai Upaya Pencegahan Kenakalan Anak dan Remaja di SMP Negeri 3 Tanjung Lago dilaksanakan dalam empat kali pertemuan, yakni satu pertemuan pemberian materi dan tiga pertemuan dengan pendekatan konseling kelompok psikoedukatif. Kegiatan diikuti oleh 17 orang siswa kelas VIII sebagai peserta utama psikoedukasi. Berdasarkan hasil *pre-test* dan observasi, terdapat 6 siswa yang kemudian diikutsertakan dalam sesi konseling kelompok lanjutan karena menunjukkan kesulitan yang lebih menonjol dalam pengelolaan emosi. Secara umum, pelaksanaan program berlangsung dengan baik dan mendapat dukungan dari pihak sekolah. Siswa menunjukkan antusiasme dalam mengikuti kegiatan, baik pada sesi diskusi, latihan mengenali emosi, simulasi pengelolaan emosi, maupun latihan empati dan komunikasi asertif. Hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan kemampuan pengelolaan emosi, terutama dalam aspek kesadaran emosi, kemampuan menenangkan diri, serta keberanian mengekspresikan perasaan secara lebih adaptif. Kegiatan berlangsung dengan alur yang terstruktur, mulai dari psikoedukasi, latihan teknik pengelolaan emosi, hingga simulasi keterampilan sosial. Siswa diperkenalkan pada jenis-jenis emosi, hubungan antara emosi dan perilaku, serta diajak mempraktikkan *butterfly hug*, *self-talk* positif, dan *reappraisal*. Mereka juga belajar merespons secara empatik, berkomunikasi asertif, dan menolak ajakan negatif melalui *roleplay*. Sosialisasi poster turut memperkuat pemahaman di luar kelas, sementara penutupan dilakukan dengan penyerahan plakat dan dokumentasi. Secara keseluruhan, kegiatan ini membantu siswa memahami emosi dan melatih keterampilan sosial yang berguna dalam kehidupan sehari-hari.

Rangkaian kegiatan menunjukkan perkembangan bertahap pada siswa dalam memahami dan mengelola emosi mereka. Pada sesi pertama, siswa mulai mengenal berbagai jenis emosi dan mengisi kuesioner regulasi emosi, meskipun

masih terlihat malu dan cepat kehilangan fokus. Pada pertemuan kedua, melalui konseling kelompok dan *journaling*, peserta mulai memahami hubungan antara emosi, pikiran, dan perilaku, namun beberapa siswa masih ragu berbagi sementara yang lain cenderung mendominasi. Pertemuan ketiga menunjukkan bahwa siswa mulai mampu mempraktikkan teknik pengelolaan emosi seperti *butterfly hug*, *self-talk* positif, dan *reappraisal*, meski mereka masih mudah terdistraksi dan merasa canggung. Pada sesi terakhir, siswa sudah dapat memberikan respons empatik dan menolak ajakan negatif melalui latihan komunikasi asertif, tetapi masih memerlukan pembiasaan untuk membedakan empati dan simpati serta membentuk kalimat asertif dengan lebih percaya diri. Secara umum, kemampuan siswa berkembang, namun tetap membutuhkan latihan berkelanjutan agar keterampilan pengelolaan emosi dapat terbentuk secara lebih stabil.

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana setiap butir pernyataan dalam instrumen *pre-test* dan *post-test* mampu mengukur aspek yang dimaksud. Uji validitas dalam kegiatan ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* dengan taraf signifikansi 0,05 dan jumlah responden sebanyak 6 siswa, sehingga diperoleh nilai  $r$  tabel sebesar 0,811. Berdasarkan hasil perhitungan uji validitas, dari 20 item pernyataan yang diuji, terdapat 19 item yang dinyatakan valid karena memiliki nilai  $r$  hitung  $\geq r$  tabel, serta 1 item yang dinyatakan tidak valid karena memiliki nilai  $r$  hitung  $< r$  tabel. Item yang tidak valid tersebut selanjutnya dieliminasi dan tidak digunakan dalam analisis data, sedangkan item yang telah memenuhi kriteria validitas digunakan dalam pengolahan data selanjutnya. Uji reliabilitas instrumen dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi internal instrumen yang digunakan. Uji reliabilitas pada kegiatan ini menggunakan metode *Cronbach's Alpha* terhadap 19 item pernyataan yang telah dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,989. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi, sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat ukur dalam kegiatan *pre-test* dan *post-test* pada program ini. Dengan demikian, instrumen yang digunakan dapat memberikan hasil pengukuran yang konsisten. Setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel, analisis selanjutnya dilakukan terhadap hasil *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh dari enam siswa terpilih untuk melihat perubahan kondisi sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan.

 Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

No	Indikator	Rata-rata <i>Pre-Test</i>	Rata-rata <i>Post-Test</i>	Kategori Awal	Kategori Akhir
1	Skor total pengelolaan emosi	41,17	81,17	Cukup	Tinggi

Interpretasi berdasarkan kategori skor menunjukkan bahwa sebelum program, rata-rata kemampuan pengelolaan emosi berada pada rentang cukup–baik, yang berarti siswa sesekali mampu mengatur emosi namun masih mudah bereaksi impulsif dalam situasi menekan. Setelah mengikuti tiga sesi psikoedukasi, skor rata-rata meningkat hingga berada pada kategori baik menuju sangat baik, yang menunjukkan bahwa siswa lebih sering mampu berpikir sebelum bertindak, menenangkan diri, dan menahan ekspresi emosi negatif secara lebih adaptif. Berdasarkan hasil observasi tersebut, seluruh siswa menunjukkan peningkatan kemampuan pengelolaan emosi dari kategori "cukup" menjadi "baik" atau "sangat baik". Selain perubahan perilaku, dinamika kelompok juga memperlihatkan peningkatan kepercayaan diri dan rasa saling menghargai antaranggota. Siswa merasa lebih diterima dan mendapatkan dukungan sosial dari teman sebayanya.

Tabel 2. Hasil Observasi Perkembangan Siswa

No	Aspek yang Diamati	Kondisi Awal ( <i>Pre-Test</i> )	Kondisi Akhir ( <i>Post-Test</i> )	Keterangan Perubahan
1	Kesadaran emosi	Rendah	Baik	Mulai dapat mengenali dan menyebutkan emosi secara tepat.
2	Kontrol diri	Cukup	Baik	Tidak lagi mudah tersulut marah; mampu menenangkan diri sebelum bereaksi.
3	Empati terhadap teman	Cukup	Baik Sekali	Aktif mendengarkan teman dan memberi tanggapan positif tanpa mengejek.
4	Komunikasi asertif	Rendah	Baik	Sudah dapat menyampaikan pendapat dan menolak ajakan negatif dengan sopan.
5	Ekspresi emosi	Rendah	Baik	Mulai menulis jurnal emosi sebagai bentuk ekspresi diri.
6	Regulasi emosi	Cukup	Baik Sekali	Dapat mengontrol reaksi saat menghadapi tekanan sosial di sekolah.

Refleksi kegiatan menunjukkan bahwa interaksi antaranggota kelompok membantu terciptanya suasana aman dan terbuka, sehingga siswa lebih mudah memahami perasaan sendiri maupun orang lain. Dalam sesi terakhir, keenam siswa berhasil menyusun rencana pribadi sederhana untuk menjaga stabilitas emosinya, seperti menarik napas dalam sebelum berbicara, menulis perasaan di jurnal, dan menghindari pertengkaran dengan cara berdialog. Dengan demikian, kegiatan

konseling kelompok ini terbukti efektif sebagai langkah preventif dalam mengurangi potensi kenakalan remaja dan membentuk karakter positif di SMP Negeri 3 Tanjung Lago. Peningkatan yang terjadi menunjukkan bahwa pelatihan pengelolaan emosi berbasis psikoedukatif dapat menjadi strategi intervensi yang bermanfaat bagi pengembangan kesejahteraan psikologis remaja di lingkungan sekolah.

### 3.2 Pembahasan

Hasil kegiatan psikoedukasi dan konseling kelompok yang dilaksanakan di SMP Negeri 3 Tanjung Lago menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan pengelolaan emosi siswa. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, rata-rata skor pengelolaan emosi meningkat dari kategori "cukup" menjadi "baik". Hasil ini diperkuat oleh observasi perilaku yang menunjukkan perubahan nyata dalam aspek kesadaran emosi, kontrol diri, empati, komunikasi asertif, dan regulasi emosi. Siswa tidak hanya memahami konsep emosi secara kognitif, tetapi juga mampu menerapkannya dalam interaksi sehari-hari di lingkungan sekolah. Perubahan positif tersebut terlihat jelas dari proses refleksi mingguan selama kegiatan berlangsung. Pada minggu pertama, siswa masih tampak pasif dan malu untuk menceritakan pengalaman emosionalnya. Namun setelah dilakukan pendekatan interaktif dan penggunaan permainan ringan, mereka mulai lebih terbuka. Pada minggu kedua hingga ketiga, partisipasi meningkat secara signifikan; siswa berani mempraktikkan teknik *deep breathing*, *self-talk* positif, dan *butterfly hug* dalam situasi yang menegangkan. Pada minggu terakhir, sebagian besar siswa mampu mengidentifikasi emosi dengan tepat dan mengekspresikannya dengan cara yang lebih sehat. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode psikoedukasi dan konseling kelompok efektif diterapkan untuk siswa remaja awal. Melalui proses belajar yang reflektif dan berulang, siswa memperoleh pengalaman langsung tentang cara memahami, menerima, dan mengendalikan emosi. Hal ini sesuai dengan teori regulasi yang menjelaskan bahwa kemampuan mengatur emosi dapat ditingkatkan melalui dua proses: *antecedent-focused regulation* (pengendalian sebelum emosi muncul) dan *response-focused regulation* (pengendalian setelah emosi muncul). Dalam konteks kegiatan ini, siswa belajar kedua strategi tersebut melalui latihan identifikasi pemicu emosi dan pengendalian respons yang lebih adaptif.

Penelitian oleh Ika Novita Sari (2017) menunjukkan bahwa psikoedukasi *psychological well-being* efektif menurunkan kenakalan remaja. Hasil uji *Wilcoxon Sign Rank* menunjukkan skor kenakalan remaja pada kelompok yang menerima psikoedukasi lebih rendah secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol ( $p < 0,05$ ). Selain itu, uji *Mann Whitney U* menunjukkan tidak terdapat perbedaan penurunan kenakalan berdasarkan jenis kelamin, sehingga psikoedukasi ini efektif baik pada remaja laki-laki maupun perempuan. Temuan ini menegaskan bahwa psikoedukasi yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan psikologis dapat menjadi upaya pencegahan kenakalan remaja yang efektif. Temuan kegiatan ini juga mendukung hasil penelitian Wahyuni dan Laili (2025), yang menyatakan bahwa kontrol diri dan regulasi emosi berpengaruh negatif signifikan terhadap kenakalan remaja. Artinya, semakin baik kemampuan remaja dalam mengatur emosi, semakin kecil kecenderungan mereka terlibat dalam perilaku menyimpang. Penelitian lain, seperti yang dilakukan Nathaline & Silaen (2020) serta Khotmi (2023), mendukung bahwa regulasi emosi membantu mengendalikan perilaku menyimpang pada remaja Kelurahan Klender. Devi dkk. (2023) juga menemukan hubungan regulasi emosi dengan penurunan kenakalan remaja melalui pengelolaan emosi yang baik. Dengan demikian, kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan di SMP Negeri 3 Tanjung Lago dapat berperan sebagai bentuk intervensi preventif yang efektif dalam mengurangi risiko kenakalan remaja di lingkungan sekolah.

Selain berdampak pada individu, dinamika kelompok selama konseling juga berperan penting dalam membangun dukungan sosial antarsiswa. Siswa belajar untuk saling mendengarkan, menghargai perasaan teman, dan memberikan empati. Proses ini menumbuhkan rasa aman serta meningkatkan hubungan interpersonal di kelas. Perubahan perilaku ini sejalan dengan tujuan psikoedukasi, yaitu membantu individu memahami diri sendiri sekaligus memperbaiki hubungan sosialnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program psikoedukasi pengelolaan emosi melalui pendekatan konseling kelompok memberikan manfaat ganda: membantu siswa mengenali dan mengendalikan emosi secara sehat serta menumbuhkan perilaku prososial yang positif. Pendekatan ini terbukti efektif untuk diterapkan di tingkat sekolah menengah pertama dan dapat dijadikan model kegiatan berkelanjutan dalam mendukung kesehatan mental remaja di lingkungan pendidikan.

## 4 | KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan psikoedukasi pengelolaan emosi yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa program ini berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Psikoedukasi pengelolaan emosi mampu meningkatkan pemahaman anak dan remaja mengenai jenis-jenis emosi serta cara mengelola emosi secara positif dan adaptif. Hal ini terlihat dari hasil observasi selama kegiatan berlangsung serta adanya peningkatan skor hasil *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan psikoedukasi. Siswa menunjukkan perkembangan dalam aspek kesadaran emosi, kontrol diri, empati, komunikasi asertif, dan regulasi emosi. Kegiatan konseling kelompok yang dilakukan secara bertahap juga terbukti efektif dalam membantu siswa mempraktikkan

teknik-teknik pengelolaan emosi seperti *butterfly hug*, *self-talk* positif, dan *reappraisal*. Secara keseluruhan, program ini dapat menjadi langkah preventif yang efektif dalam mengurangi potensi kenakalan remaja sekaligus membentuk karakter positif di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil kegiatan dan evaluasi yang telah dilakukan, beberapa rekomendasi yang dapat diberikan antara lain pihak sekolah diharapkan dapat melanjutkan program psikoedukasi pengelolaan emosi secara berkala agar keterampilan regulasi emosi siswa dapat terus berkembang dan menguat. Selain itu, perlu adanya pelibatan guru Bimbingan dan Konseling serta orang tua dalam program serupa agar terdapat kesinambungan pendampingan emosional siswa, baik di sekolah maupun di rumah. Penyediaan media edukasi seperti poster atau buku saku tentang pengelolaan emosi juga dapat membantu siswa sebagai pengingat dan panduan praktis dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi berkala terhadap perkembangan kemampuan pengelolaan emosi siswa juga perlu dilakukan untuk memastikan bahwa perubahan perilaku yang terjadi bersifat konsisten dan berkelanjutan. Menjalinkan kerja sama dengan puskesmas, dinas pendidikan, atau lembaga psikologi dapat menyediakan layanan konseling profesional bagi siswa yang memerlukan penanganan lebih intensif terkait masalah emosional dan perilaku.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada SMP Negeri 3 Tanjung Lago yang telah memberikan kesempatan dan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan psikoedukasi pengelolaan emosi ini. Terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru Bimbingan dan Konseling, serta seluruh dewan guru yang telah memfasilitasi kegiatan dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada siswa-siswi kelas VIII yang telah berpartisipasi aktif dan antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi kesejahteraan psikologis siswa.

## REFERENSI

- Arslan, G. (2019). Mediating role of the self-esteem and resilience in the association between social exclusion and life satisfaction among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 151, 109514. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109514>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hasanah, N. N., Candrawati, R. P., Nasution, T., & Rivai, M. (2025). Pengaruh teman sebaya terhadap perkembangan emosi dan sosial pada siswa MTs Madani Ikhwanul Hasanah. *JUMI: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(1), 146–151.
- Sari, I. N. (2017). Pengaruh psikoedukasi psychological well-being terhadap kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 85–96.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774–788. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Sheeran, P., Wright, C. E., Avishai, A., Villegas, M. E., Lindemans, J. W., Klein, W. M. P., Rothman, A. J., Miles, E., & Ntoumanis, N. (2020). Self-determination theory interventions for health behavior change: Meta-analysis and meta-analytic structural equation modeling of randomized controlled trials. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 88(8), 726–737. <https://doi.org/10.1037/ccp0000501>
- Taylor, S. E. (2012). Social support: A review. In *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 190–214). Oxford University Press.
- Wahyuni, N. B., & Laili, N. (2025). Hubungan antara kontrol diri dan regulasi emosi dengan kenakalan remaja di SMK Negeri 3 Buduran. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan (JIIP)*, 8(3).

Wasono, C. W. (2021). Pengaruh resiliensi terhadap harga diri remaja di Panti Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo. *Acta Psychologia*, 1(1), 1-14.

How to cite this article: Amaliyah, R., & Elysia, A. C. (2025). Psikoedukasi Pengelolaan Emosi sebagai Upaya Pencegahan Kenakalan Anak dan Remaja di SMP Negeri 3 Tanjung Lago. *AJAD : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 717-723. <https://doi.org/10.59431/ajad.v5i3.698>.