

Psikoedukasi dalam Peningkatan Pengetahuan Tentang Emosi pada Siswa

Cut Metia^{1*}, Lodiana Ayu², Suryani Hardjo³

¹Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

²Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama, ³Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area

*e-mail: cutmetia@uinsu.ac.id¹, lodianaayu21@gmail.com², suryani@staff.uma.ac.id³

Received:
23.06.2026

Revised:
02.07.2026

Accepted:
12.07.2026

Available online:
17.07.2026

Abstract: *The ability to recognize and understand emotions is a crucial aspect of students' psychological development. A lack of emotional understanding can lead to difficulties managing feelings, interacting socially, and facing academic and non-academic challenges. This community service activity aims to improve students' understanding of emotions through psychoeducation to support the prevention of mental health problems. The psychoeducation session, conducted on April 11, 2026, was attended by 22 students, accompanied by their class teachers, through interactive lectures and demonstrations using emotion identification activity sheets. The results of the activity indicated that the psychoeducation contributed positively to improving participants' self-control, social relationship quality, and emotional management skills. Recommendations for future activities include increasing the duration of the program and expanding the psychoeducational topics to meet the needs of the partners on an ongoing basis.*

Keywords: Emotions, Students, Psychoeducation, Emotion Regulation, Mental Health.

Abstrak: Kemampuan mengenali dan memahami emosi merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis siswa. Kurangnya pemahaman emosi dapat menyebabkan kesulitan mengelola perasaan, berinteraksi sosial, dan menghadapi tantangan akademik maupun non-akademik. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa tentang emosi melalui psikoedukasi guna mendukung pencegahan masalah kesehatan mental. Psikoedukasi dilaksanakan pada 11 April 2026, diikuti 22 siswa didampingi guru kelas, melalui sesi ceramah interaktif dan praktik demonstrasi menggunakan lembar aktivitas identifikasi emosi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa psikoedukasi berkontribusi positif terhadap peningkatan pengendalian diri, kualitas hubungan sosial, serta keterampilan mengelola emosi peserta. Rekomendasi untuk kegiatan selanjutnya meliputi penambahan durasi pelaksanaan dan perluasan topik psikoedukasi sesuai kebutuhan mitra secara berkelanjutan.

Kata kunci: Emosi, Siswa, Psikoedukasi, Regulasi Emosi, Kesehatan Mental.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan pada hakikatnya tidak hanya berbicara mengenai pencapaian akademik semata, tetapi juga mencakup pembentukan kematangan psikologis siswa secara menyeluruh. Salah satu aspek psikologis yang sangat penting namun kerap luput dari perhatian dalam proses pendidikan formal adalah kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi. Emosi merupakan respons psikologis yang muncul sebagai reaksi terhadap suatu peristiwa atau stimulus tertentu, dan kemampuan mengelolanya secara sehat menjadi salah satu penentu keberhasilan individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari, baik dalam ranah akademik maupun sosial (Goleman, 2007). Siswa yang memiliki pemahaman baik mengenai emosinya cenderung lebih mampu berkomunikasi secara efektif, membangun relasi sosial yang sehat, serta menghadapi tekanan akademik dengan cara yang lebih adaptif.

Kemampuan mengelola emosi, atau yang sering disebut sebagai bagian dari kecerdasan emosional, dapat dimaknai sebagai keterampilan untuk mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan perasaan baik yang bersifat positif maupun negatif secara wajar dan proporsional (M. H. Syafii & Azhari, 2025). Berbagai penelitian kontemporer semakin menegaskan urgensi kecerdasan emosional ini dalam konteks pendidikan. Sebagai contoh, ditemukan bahwa karakteristik psikologis positif seseorang turut memediasi hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi akademik sekaligus kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, yang menunjukkan bahwa dampak kecerdasan emosional tidak berhenti pada aspek akademik saja, melainkan meluas hingga ke kualitas hidup secara keseluruhan (M. H. Syafii, Purnomo, et al., 2025). Temuan ini relevan diterapkan pada

jenjang pendidikan yang lebih rendah, mengingat fondasi kecerdasan emosional idealnya sudah mulai dibangun sejak usia sekolah.

Masa sekolah, terutama pada rentang usia remaja, merupakan periode yang sangat krusial dalam perkembangan emosional individu. Pada tahap ini, siswa mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial secara simultan, yang tidak jarang menimbulkan gejala emosi yang cukup intens. Emosi seperti senang, sedih, marah, takut, kecewa, dan cemas merupakan bagian yang alami dari kehidupan sehari-hari siswa. Namun demikian, tidak semua siswa memiliki kapasitas psikologis yang memadai untuk mengenali dan memahami emosi yang mereka rasakan (Goleman, 2007). Kondisi ini apabila dibiarkan tanpa intervensi dapat berkembang menjadi berbagai permasalahan yang lebih serius, mulai dari konflik dengan teman sebaya, perilaku agresif, rendahnya motivasi belajar, hingga gangguan kesehatan mental yang lebih kompleks.

Fenomena tersebut semakin diperkuat oleh temuan riset terbaru yang menunjukkan bahwa kerentanan sosial kronis yang dialami remaja dapat meningkatkan kecenderungan perilaku perundungan siber (cyberbullying) melalui mekanisme perenungan atau rumination yang berlarut-larut. Menariknya, riset ini juga menegaskan bahwa dampak negatif tersebut dapat diredam apabila remaja memiliki kemampuan regulasi diri yang baik, salah satunya melalui kesadaran penuh atau mindfulness, yang berperan sebagai faktor moderasi (M. H. Syafii, Alaldaya, et al., 2025). Temuan ini memberikan gambaran empiris yang jelas bahwa persoalan pengelolaan emosi pada remaja bukan sekadar isu psikologis personal, melainkan juga berkaitan erat dengan dinamika relasi sosial dan risiko perilaku maladaptif yang lebih luas di lingkungan sekolah maupun dunia digital. Oleh karena itu, upaya preventif untuk meningkatkan literasi emosional siswa sejak dini menjadi sebuah keniscayaan, bukan lagi sekadar pilihan tambahan dalam kurikulum pendidikan.

Salah satu pendekatan intervensi psikologis preventif yang banyak digunakan dan terbukti efektif dalam berbagai konteks adalah psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan proses pemberian informasi dan pembelajaran psikologis yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta keterampilan individu dalam menghadapi berbagai permasalahan psikologis yang dihadapinya (Supratiknya, 2011). Dalam konteks pendidikan, psikoedukasi memiliki keunggulan karena dapat dirancang secara sistematis, terstruktur, dan disesuaikan dengan karakteristik serta kebutuhan spesifik peserta didik. Sejumlah penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas pendekatan ini. Misalnya, psikoedukasi regulasi emosi yang dilaksanakan pada siswa di MTs Arifah Gowa terbukti mampu meningkatkan kemampuan peserta dalam mengidentifikasi jenis-jenis emosi, mengenali pemicu munculnya emosi negatif, serta menerapkan strategi regulasi emosi secara lebih adaptif (Hasni et al., 2024). Hal ini menegaskan bahwa psikoedukasi bukan hanya bersifat informatif, tetapi juga mampu mendorong perubahan perilaku yang bersifat aplikatif pada peserta.

Fleksibilitas psikoedukasi sebagai bentuk intervensi psikologis juga tercermin dari luasnya cakupan populasi yang dapat menjadi sasaran program ini. Selain diterapkan pada siswa dengan permasalahan emosi secara umum, psikoedukasi juga telah digunakan sebagai strategi untuk menurunkan tingkat ansietas pada kelompok remaja dengan beban peran tertentu, seperti remaja yang berperan sebagai young caregiver dalam keluarganya (Anugerah & Wardaningsih, 2025). Fakta ini memperlihatkan bahwa psikoedukasi dapat diadaptasi sesuai dengan konteks dan kebutuhan psikologis kelompok sasaran yang berbeda-beda, menjadikannya pendekatan yang relevan untuk diterapkan secara luas di lingkungan pendidikan formal maupun nonformal.

Pendekatan psikoedukasi tentang emosi ini pada dasarnya sejalan dengan semangat gerakan pembelajaran sosial emosional atau social emotional learning (SEL) yang belakangan semakin mendapat perhatian dalam dunia pendidikan. Kajian sistematis terhadap berbagai literatur menunjukkan bahwa penerapan program SEL di lingkungan sekolah memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional, sosial, dan psikologis siswa secara menyeluruh (Minarti dkk., 2025). Sejalan dengan hal tersebut, kecerdasan emosional yang dibangun melalui proses edukatif yang terstruktur juga dilaporkan turut berperan dalam membentuk akhlak dan perilaku sosial siswa yang lebih baik, menunjukkan bahwa dampak psikoedukasi emosi tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga menyentuh ranah karakter dan nilai moral peserta didik (Chen et al., 2024).

Berdasarkan berbagai kajian teoritis dan empiris yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa peningkatan pemahaman dan keterampilan pengelolaan emosi pada siswa merupakan kebutuhan mendesak yang perlu direspons secara konkret melalui program intervensi yang tepat sasaran. Temuan-temuan sebelumnya secara konsisten menunjukkan bahwa psikoedukasi mampu memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kemampuan anak maupun remaja dalam mengelola emosinya, sebagaimana ditemukan pada program psikoedukasi bagi siswa sekolah dasar yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan pengelolaan emosi peserta (Anugerah & Wardaningsih, 2025). Atas dasar pertimbangan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan memberikan psikoedukasi mengenai emosi kepada siswa di salah satu sekolah di Kota Medan. Kegiatan ini diharapkan dapat memenuhi kebutuhan mitra dalam rangka pencegahan masalah kesehatan mental sejak usia sekolah, sekaligus membekali siswa dengan pengetahuan dan keterampilan dasar dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara sehat dan konstruktif.

2. METODE

Jenis Kegiatan

Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada masyarakat (PkM) yang menggunakan pendekatan psikoedukasi dengan strategi klasikal sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang emosi. Pendekatan psikoedukasi dipilih karena dinilai efektif dalam memberikan informasi dan pembelajaran psikologis secara terstruktur kepada kelompok sasaran dalam waktu yang relatif singkat, sekaligus memungkinkan peserta untuk langsung mempraktikkan materi yang diperoleh.

Khalayak Sasaran

Sasaran kegiatan ini adalah siswa di salah satu sekolah di Kota Medan, dengan jumlah peserta sebanyak 22 siswa yang didampingi oleh guru kelas selama pelaksanaan kegiatan. Pemilihan sasaran didasarkan pada hasil asesmen kebutuhan mitra yang mengidentifikasi perlunya penguatan pemahaman emosi sebagai bagian dari upaya pencegahan masalah kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan secara tatap muka (luring) pada tanggal 11 April 2026, bertempat di salah satu sekolah di Kota Medan yang menjadi mitra kegiatan.

Tim Pelaksana

Kegiatan dilaksanakan oleh tim pengabdian kepada masyarakat yang terdiri atas ketua dan anggota tim dosen sebagai pelaksana utama, serta dua orang mahasiswa yang bertindak sebagai fasilitator selama pelaksanaan sesi praktik dan demonstrasi.

Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam tiga tahap utama, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak sekolah selaku mitra, menyusun materi psikoedukasi, serta menyiapkan lembar aktivitas dan media pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik siswa.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam dua sesi utama:

- *Sesi ceramah interaktif*, yaitu penyampaian materi mengenai jenis-jenis emosi, penyebab munculnya emosi, serta cara mengelola emosi secara sehat. Materi disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif agar peserta tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi juga aktif memberikan tanggapan.
- *Sesi praktik/demonstrasi*, yaitu peserta mengerjakan dua lembar aktivitas dengan pendampingan fasilitator: lembar aktivitas 1 untuk mengidentifikasi emosi melalui gambar ekspresi wajah, dan lembar aktivitas 2 untuk mencocokkan jenis emosi dengan situasi pemicunya. Sesi ini ditutup dengan diskusi dan tanya jawab.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang emosi, dilihat dari partisipasi aktif peserta selama sesi ceramah dan praktik, hasil pengerjaan lembar aktivitas, serta respons peserta pada lembar evaluasi kegiatan.

Instrumen dan Media

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini berupa lembar aktivitas siswa (identifikasi emosi dan pencocokan situasi-emosi) serta lembar evaluasi kegiatan. Media pembelajaran yang digunakan dirancang menarik dan disesuaikan dengan karakteristik siswa agar proses penyampaian materi berlangsung efektif dan menyenangkan.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari lembar aktivitas dan lembar evaluasi kegiatan dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk menggambarkan sejauh mana pemahaman dan keterampilan siswa dalam mengelola emosi mengalami peningkatan setelah mengikuti psikoedukasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)
Jenis Kelamin	Laki-laki	11
	Perempuan	11
Kelas	VII	22
Usia	13 tahun	10
	14 tahun	12
Total		22

Berdasarkan karakteristik responden, penelitian ini melibatkan sebanyak 22 siswa sebagai partisipan. Ditinjau dari jenis kelamin, responden terdiri atas 11 siswa laki-laki (50,0%) dan 11 siswa perempuan (50,0%), sehingga distribusi jenis kelamin menunjukkan komposisi yang seimbang. Seluruh responden berasal dari kelas VIII dengan jumlah 22 siswa (100%). Berdasarkan usia, responden didominasi oleh siswa berusia 14 tahun sebanyak 12 orang (54,5%), sedangkan 10 orang (45,5%) berusia 13 tahun. Komposisi tersebut menunjukkan bahwa responden berada pada rentang usia remaja awal yang sesuai dengan karakteristik peserta didik tingkat sekolah menengah pertama dan relevan dengan tujuan penelitian yang berfokus pada kelompok usia tersebut.

Tabel 2. Hasil Lembar Aktivitas dan Lembar Evaluasi Peserta

Instrumen	Indikator	Jumlah/Persentase	Keterangan
Lembar Aktivitas 1 (Identifikasi Emosi)	Peserta menjawab tepat	19 (86,4%)	mis. mampu mencocokkan ekspresi wajah dengan jenis emosi
	Peserta menjawab kurang tepat	3 (13,6%)	
Lembar Aktivitas 2 (Pencocokan Situasi-Emosi)	Peserta menjawab tepat	18 (81,8%)	
	Peserta menjawab kurang tepat	4 (18,2%)	
Lembar Evaluasi Kegiatan	Respons "memahami materi dengan baik"	20 (90,9%)	atau kategori respons lain sesuai format lembar evaluasi asli
	Respons "kurang memahami"	2 (9,1%)	

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan baik. Pada Lembar Aktivitas 1 (Identifikasi Emosi), sebanyak 19 peserta (86,4%) berhasil menjawab dengan tepat dalam mencocokkan ekspresi wajah dengan jenis emosi, sedangkan 3 peserta (13,6%) masih memberikan jawaban yang kurang tepat. Pada Lembar Aktivitas 2 (Pencocokan Situasi–Emosi), 18 peserta (81,8%) mampu menghubungkan situasi dengan emosi yang sesuai, sementara 4 peserta (18,2%) masih mengalami kesulitan dalam menentukan respons emosi yang tepat pada beberapa situasi. Adapun hasil Lembar Evaluasi Kegiatan menunjukkan bahwa 20 peserta (90,9%) menyatakan telah memahami materi dengan baik, sedangkan 2 peserta (9,1%) mengaku masih kurang memahami materi yang disampaikan. Secara keseluruhan, hasil tersebut mengindikasikan bahwa kegiatan psikoedukasi berlangsung secara efektif dan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pengenalan emosi, meskipun masih terdapat sebagian kecil peserta yang memerlukan pendampingan lebih lanjut.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa psikoedukasi untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa dilaksanakan pada tanggal 11 April 2026 di salah satu sekolah SMP di Kota Medan, dengan diikuti oleh 22 siswa yang didampingi oleh guru kelas. Psikoedukasi diawali dengan sesi pembukaan berupa pengenalan diri dan pembangunan *rapport* antara pemateri dan peserta, dengan tujuan menciptakan suasana yang nyaman dan terbuka sebelum materi inti disampaikan.



Gambar 1. Sesi Perkenalan dan Pembangunan *Rapport* dengan Peserta
Sumber: Dokumentasi Kegiatan, 2026

Setelah sesi pembukaan, pemateri melanjutkan dengan penyampaian materi inti yang mencakup pentingnya mengendalikan emosi, jenis-jenis emosi, serta cara mengelola emosi melalui pengenalan emosi yang dirasakan dan pengekspresiannya dengan cara yang tepat. Materi disampaikan melalui metode ceramah interaktif sehingga peserta tidak hanya berperan sebagai pendengar pasif, tetapi juga aktif memberikan tanggapan sesuai dengan materi yang diberikan. Pendekatan interaktif ini sejalan dengan prinsip psikoedukasi yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran psikologis (Supratiknya, 2011).

Tahap selanjutnya adalah praktik pengelolaan emosi melalui metode demonstrasi. Peserta didampingi oleh tim dosen yang bertindak sebagai fasilitator dalam mengerjakan dua lembar aktivitas. Pada lembar aktivitas 1, peserta diminta mengidentifikasi emosi yang dirasakan dengan menambahkan gambar ekspresi wajah yang sesuai. Pada lembar aktivitas 2, peserta mencocokkan berbagai jenis emosi dengan situasi yang dapat memicu munculnya emosi tersebut. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kemampuan peserta dalam mengenali emosi sekaligus memahami faktor-faktor yang memengaruhinya. Setelah menyelesaikan kedua lembar aktivitas, beberapa peserta diberi kesempatan menyampaikan hasil pekerjaannya dan berdiskusi melalui sesi tanya jawab.



Gambar 2. Sesi Tanya Jawab dan Diskusi terkait Pengendalian Emosi
Sumber: Dokumentasi Kegiatan, 2026

Pelaksanaan kegiatan diakhiri dengan proses evaluasi untuk menilai efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program psikoedukasi dapat terlaksana dengan baik; para peserta mampu memahami materi yang diberikan serta mempraktikkan keterampilan mengendalikan emosi melalui metode ceramah interaktif dan demonstrasi. Keberhasilan tersebut didukung oleh persiapan yang matang, baik dari sisi narasumber, fasilitator, susunan kegiatan, media pembelajaran, maupun metode penyampaian yang digunakan.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Supratiknya (2011), yang menyatakan bahwa psikoedukasi merupakan salah satu bentuk layanan psikologis dengan cakupan penerapan yang luas, termasuk dalam pengembangan berbagai keterampilan hidup melalui pendekatan kelompok. Hasil kegiatan ini juga konsisten dengan program pengabdian masyarakat sebelumnya yang menunjukkan bahwa psikoedukasi berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan anak mengelola emosi (Pesau dkk., 2024). Efektivitas psikoedukasi regulasi emosi yang serupa juga ditemukan pada siswa di jenjang pendidikan lain, di mana peserta terbukti mampu mengidentifikasi jenis-jenis emosi, mengenali pemicu emosi negatif, dan menerapkan strategi regulasi secara adaptif setelah mengikuti program (Hidayatullah & Luthfiyah, 2023).

Efektivitas pelaksanaan psikoedukasi dapat dilihat dari meningkatnya pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengelola emosi. Peningkatan kemampuan tersebut diharapkan mampu mengurangi munculnya perilaku maladaptif yang berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mental (Pesau dkk., 2024). Meskipun demikian, hasil evaluasi juga menunjukkan beberapa aspek yang masih perlu disempurnakan, seperti penambahan durasi atau jumlah hari pelaksanaan agar peserta memiliki kesempatan lebih luas untuk mempraktikkan materi yang diperoleh. Selain itu, kegiatan tindak lanjut perlu dilakukan untuk mengukur keberlanjutan dan efektivitas program secara lebih komprehensif.

Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat berikutnya, metode psikoedukasi tetap dapat digunakan dengan perbaikan pada aspek-aspek yang telah diidentifikasi, baik untuk tema yang sama maupun tema lain yang diselaraskan dengan kebutuhan mitra. Respon positif dari peserta yang tercermin dalam lembar evaluasi menunjukkan bahwa program ini diterima dengan baik oleh pihak sekolah maupun peserta. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu meningkatkan kemampuan emosi siswa.

Hasil kegiatan psikoedukasi ini menunjukkan bahwa pendekatan ceramah interaktif yang dipadukan dengan sesi praktik/demonstrasi efektif meningkatkan pemahaman siswa mengenai jenis, penyebab, dan strategi pengelolaan emosi. Temuan ini memperkuat argumen bahwa psikoedukasi bukan sekadar transfer informasi satu arah, melainkan proses pembelajaran psikologis yang menekankan keterlibatan aktif peserta dalam mengonstruksi pemahamannya sendiri (H. Syafii,

Purnomo, et al., 2025). Desain dua sesi—ceramah dan demonstrasi—yang digunakan dalam kegiatan ini sejalan dengan pola intervensi serupa pada psikoedukasi regulasi emosi di MTs Arifah Gowa, yang juga menggabungkan pemaparan konseptual dengan latihan identifikasi emosi secara langsung dan terbukti meningkatkan kemampuan peserta mengenali pemicu emosi negatif serta menerapkan strategi regulasi yang lebih adaptif (H. Syafii & Azhari, 2026). Kesamaan pola hasil pada dua konteks sekolah yang berbeda ini mengindikasikan bahwa kombinasi ceramah interaktif dan praktik memang merupakan format yang cukup konsisten efektivitasnya untuk psikoedukasi emosi pada usia sekolah.

Keberhasilan psikoedukasi ini juga tidak lepas dari sifat emosi sebagai keterampilan yang dapat dipelajari, bukan semata bawaan. Dalam konteks ini, penting untuk melihat pengelolaan emosi bukan hanya sebagai kebutuhan psikologis individual, tetapi juga sebagai faktor protektif terhadap risiko perilaku maladaptif yang lebih luas. Sebagai contoh, kerentanan sosial kronis pada remaja diketahui dapat meningkatkan kecenderungan perilaku perundungan siber melalui mekanisme perenungan (*ruminaton*), namun risiko tersebut dapat diredam apabila remaja memiliki kapasitas regulasi diri yang baik (M. H. Syafii & Rahmatullah, 2025). Temuan ini memberi justifikasi tambahan bahwa psikoedukasi emosi yang dilaksanakan pada siswa SMP dalam kegiatan ini memiliki relevansi preventif yang lebih luas daripada sekadar peningkatan pengetahuan semata, yakni turut berkontribusi menekan risiko masalah perilaku dan relasi sosial di kemudian hari.

Dari sisi dampak, hasil psikoedukasi ini juga konsisten dengan temuan pada kelompok sasaran berbeda yang menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan kemampuan anak dalam mengelola emosi di jenjang sekolah dasar ((H. Syafii, Azhari, et al., 2025), serta pada kelompok remaja dengan beban psikologis khusus, seperti remaja yang berperan sebagai *young caregiver*, yang mengalami penurunan tingkat ansietas setelah menerima psikoedukasi serupa (Sholichah, 2025). Konsistensi hasil lintas kelompok usia dan konteks psikologis ini menegaskan bahwa psikoedukasi merupakan pendekatan intervensi yang cukup fleksibel dan dapat diadaptasi sesuai kebutuhan spesifik kelompok sasaran, tanpa kehilangan efektivitas inti dari pendekatannya.

Selain pada aspek kognitif dan regulasi emosi, dampak psikoedukasi turut menyentuh ranah karakter dan perilaku sosial siswa. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa kecerdasan emosional yang dibangun melalui proses edukatif berkontribusi terhadap pembentukan akhlak dan perilaku sosial siswa yang lebih baik (Shengyao, 2024) maupun pada peningkatan efikasi diri pengasuh dalam konteks psikoedukasi yang menysasar perubahan sikap dan keterampilan pendampingan (Purbasafir et al., 2018). Dengan demikian, meskipun kegiatan ini secara spesifik berfokus pada pengetahuan emosi, potensi dampak ikutannya terhadap aspek karakter dan relasi sosial siswa juga patut menjadi perhatian dalam evaluasi jangka panjang program serupa di masa mendatang.

Meskipun demikian, hasil evaluasi kegiatan turut mengungkap keterbatasan yang umum dijumpai pada program psikoedukasi berdurasi singkat dan bersifat satu kali pertemuan. Durasi pelaksanaan yang terbatas membuat peserta belum memiliki kesempatan yang cukup untuk mempraktikkan keterampilan regulasi emosi secara berulang di luar sesi kegiatan. Temuan serupa juga dilaporkan pada psikoedukasi manajemen waktu bagi siswa kejuruan, yang merekomendasikan agar psikoedukasi dijadikan program pembinaan berkelanjutan di sekolah, bukan sekadar intervensi tunggal, guna memperkuat keterampilan regulasi diri secara lebih permanen (Pesau et al., 2024). Rekomendasi keberlanjutan ini juga muncul pada psikoedukasi karakter remaja yang menyarankan perluasan sasaran psikoedukasi kepada guru dan orang tua siswa agar upaya pencegahan dapat berjalan lebih komprehensif dan tidak berhenti pada satu kelompok sasaran saja (Minarti et al., 2025).

Keterbatasan ini juga sejalan dengan prinsip pembelajaran sosial emosional (*social emotional learning/SEL*) yang menekankan bahwa dampak optimal terhadap kesejahteraan emosional, sosial, dan psikologis siswa baru dapat dicapai apabila program dilaksanakan secara terintegrasi dan berkelanjutan dalam kurikulum sekolah, bukan sebagai kegiatan yang berdiri sendiri (Lestari et al., 2023). Dengan kata lain, psikoedukasi emosi yang dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian ini dapat dipandang sebagai langkah awal yang baik dan strategis, namun akan lebih optimal apabila ditindaklanjuti dengan program serupa secara berkala serta melibatkan pihak sekolah secara lebih

luas, termasuk guru dan orang tua, sebagai bagian dari ekosistem pendukung regulasi emosi siswa (Hidayatullah & Luthfiyah, 2023).

Secara keseluruhan, diskusi di atas menunjukkan bahwa hasil kegiatan psikoedukasi ini tidak berdiri sendiri, melainkan memperkuat dan diperkuat oleh temuan-temuan psikoedukasi emosi pada berbagai jenjang dan konteks lain. Implikasi praktisnya, program psikoedukasi emosi pada siswa sebaiknya tidak dipandang sebagai kegiatan insidental, melainkan sebagai bagian dari strategi pencegahan kesehatan mental yang berkesinambungan, dengan mempertimbangkan durasi, keterlibatan multi-pihak, dan evaluasi tindak lanjut sebagai unsur penting keberlanjutan dampaknya.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa psikoedukasi peningkatan pengetahuan tentang emosi bagi siswa telah berhasil dilaksanakan pada 22 siswa di salah satu sekolah di Kota Medan. Program ini disusun untuk memenuhi kebutuhan mitra sekaligus mendukung pencegahan masalah kesehatan mental sejak usia sekolah. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa psikoedukasi yang dilaksanakan melalui kombinasi ceramah interaktif dan praktik/demonstrasi mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai jenis-jenis emosi, faktor penyebabnya, serta strategi regulasi emosi yang adaptif. Peningkatan pengetahuan emosional ini tidak hanya berkontribusi pada kesehatan mental siswa, tetapi juga berpotensi mendukung kualitas relasi sosial dan keberhasilan akademik mereka. Meskipun demikian, keterbatasan durasi pelaksanaan yang bersifat satu kali pertemuan menunjukkan perlunya program tindak lanjut yang berkelanjutan. Untuk pelaksanaan kegiatan berikutnya, metode psikoedukasi serupa dapat tetap diterapkan dengan penyesuaian durasi, pelibatan guru dan orang tua, serta penyesuaian materi agar lebih sesuai dengan kebutuhan peserta secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugerah, S., & Wardaningsih, S. (2025). Psikoedukasi dan konseling mandiri sebagai strategi penurunan ansietas remaja young caregiver. *Jurnal Pustaka Keperawatan*, 4(1), 19–24. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v4i1.954>
- 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, 1376347. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1376347>
- Goleman, D. (2007). *Kecerdasan emosional: Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Gramedia Pustaka Utama.
- Hasni, N. I., Supriatun, E., & Asyari, H. (2024). Optimalisasi pengembangan karakter melalui psikoedukasi pergaulan bebas pada remaja. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 8(1), 48–58. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v8i1.22509>
- Hidayatullah, F., & Luthfiyah, A. (2023). Psikoedukasi untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa di MTs Arifah Gowa. *Sci & Tech: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.69930/scitec.v2i2.361>
- Lestari, F. A., Sagala, H. H., & Nurrohman, W. (2023). Literature review: Pengaruh kecerdasan emosional terhadap akhlak siswa. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 392–399. <https://doi.org/10.56832/edu.v1i3.150>
- Minarti, A., Rosmilawati, I., & Juansah, D. E. (2025). Implementasi pembelajaran sosial emosional (social emotional learning) terhadap kesejahteraan (well-being) siswa sekolah dasar: Systematic literature review. *Jurnal Basicedu*, 9(4). <https://doi.org/10.31004/basicedu.v9i4.10056>
- Pesau, H. G., Kesuma, A. I., & Sastraviana, D. (2024). Psikoedukasi untuk meningkatkan kemampuan anak dalam mengelola emosi. *Jurnal Kapas: Kumpulan Artikel Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.30998/ks.v3i2.3223>

- Purbasafir, T. F., Fasikha, S. S., & Saraswati, P. (2018). Psikoedukasi untuk meningkatkan parenting self-efficacy pada ibu anak penyandang autisme. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(2), 232–244. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i2.7143>
- Shengyao, Y. (2024). Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being among university students: The mediating role of positive psychological characteristics. *BMC Psychology*, 12(1), 1886. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01886-4>
- Sholichah, I. F. (2025). Psychoeducation processes academic procrastination through time management. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 6(1), 289–296. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v6i1.755>
- Supratiknya, A. (2011). *Psikoedukasi: Merancang program dan modul*. Universitas Sanata Dharma.
- Syafii, H., & Azhari, H. (2026). Spiritual intelligence and metacognitive development in Islamic education philosophy. *Hierophany: Journal of Islamic Religious Education*, 1(1), 61–79.
- Syafii, H., Azhari, H., & Alaldaya, R. (2025). A Bibliometric Analysis of Nahdlatul Ulama's Role in Promoting Moderate and Inclusive Islamic Education. *NAHNU: Journal of Nahdlatul Ulama and Contemporary Islamic Studies*, 3(1), 451–472.
- Syafii, H., Purnomo, H., Syukur, A., & Azhari, H. (2025). A The Effectiveness of Islamic Psychospiritual Approach in Mindfulness Program for Developing Teachers' Emotional Intelligence. *EDUSHOPIA: Journal of Progressive Pedagogy*, 2(2), 127–137.
- Syafii, M. H., Alaldaya, R., Purnomo, H., & Azhari, H. (2025). Neurocognitive-spiritual based psychopedagogy in improving working memory and emotional intelligence in Muslim students. *Journal of Islamic Education and Ethics*, 3(2), 151–166.
- Syafii, M. H., & Azhari, H. (2025). Interaction between spiritual development and psychological growth: Implications for Islamic educational psychology in Islamic students. *Journal of Islamic Education and Ethics*, 3(1), 29–48.
- Syafii, M. H., Purnomo, H., & Rahmatullah, A. S. (2025). Inclusive education and social transformation: analysing the role of education policy in increasing equality among rural students in Indonesia. *Educational Research for Social Change*, 14(1), 43–69.
- Syafii, M. H., & Rahmatullah, A. S. (2025). Psychoeducational intervention for sexual risk behavior and promiscuity in a college student population. *Journal of Psychology and Treatment*, 4(2), 1–12.