

Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja melalui Psikoedukasi Emosi di Kalangan Siswa Sekolah Menengah Atas

Ita Suryaningsih¹, Umma Syaharani², Asmirah³, Nuranisa⁴, Mutmainna H⁵, Musdalifa⁶,
Chaerunnisa⁷

^{1) - 7)} Universitas Muslim Maros

Email: itasuryatama@umma.ac.id

| Info Artikel | ABSTRAK |
|---|---|
| <p><i>Riwayat artikel</i> Dikirim : 30 Oktober 2025 Direvisi : 24 November 2025 Diterima: 25 November 2025 Corresponding Author: Ita Suryaningsih Email: itasuryatama@umma.ac.id</p> | <p>Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara informal dengan guru BK serta beberapa siswa di SMAN 3 Maros menunjukkan adanya masalah <i>mood swings</i>, tekanan pertemanan, dan rendahnya literasi emosi yang berdampak pada konflik sosial dan menurunnya fokus belajar. Berdasarkan kebutuhan tersebut, Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) ini bertujuan meningkatkan literasi emosi siswa melalui seminar psikoedukatif "<i>Mood Swings & Friendship Things</i>". Kegiatan dilaksanakan secara luring pada 7 November 2025, diikuti 20 siswa, dengan metode penyampaian materi interaktif dan sesi tanya jawab. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai konsep emosi, penyebab <i>mood swings</i>, dan strategi menghadapi konflik pertemanan. Siswa juga lebih mampu mengenali kondisi emosinya melalui kerangka zona emosi. Program ini berdampak pada meningkatnya kesadaran emosional siswa dan memberikan implikasi bagi sekolah untuk mengembangkan layanan pendampingan emosional yang lebih berkelanjutan.</p> |
| <p>Kata Kunci: Literasi Emosi, Kesehatan Mental Remaja, Program Berbasis Sekolah</p> | <p>ABSTRACT Based on initial observations and informal interviews with the school counselor and several students at SMAN 3 Maros, issues related to mood swings, peer pressure, and low emotional literacy were identified, which contributed to social conflict and decreased learning focus. In response to these needs, this Community Service Program (PKM) aimed to improve students' emotional literacy through the psychoeducational seminar "<i>Mood Swings & Friendship Things</i>." The activity was conducted onsite on November 7, 2025, with 20 student participants, using interactive material delivery and a question-and-answer session. Evaluation results indicated an increase in students' understanding of emotional concepts, causes of mood swings, and strategies for managing peer conflict. Students also demonstrated improved ability to recognize their emotional states using the emotion-zone framework. This program positively impacted students' emotional awareness and provided implications for the school to develop more sustainable emotional support services.</p> |

PENDAHULUAN

Remaja di SMAN 3 Maros menghadapi berbagai tantangan sosial-emosional yang terlihat dalam keseharian mereka. Hasil observasi awal tim PKM menunjukkan adanya perubahan suasana hati yang cepat (*mood swings*), tekanan dalam pertemanan, serta kebingungan siswa dalam mengekspresikan dan memahami perasaan mereka sendiri. Kondisi ini selaras dengan wawancara informal bersama guru Bimbingan Konseling (BK),

yang mengungkap bahwa beberapa siswa mengalami konflik pertemanan, sensitivitas emosional yang tinggi, serta kesulitan mengelola stres akademik. Temuan tersebut menegaskan bahwa siswa membutuhkan kemampuan untuk mengenali emosi, memahami pemicunya, dan memilih respons yang sehat.

Kemampuan literasi emosi sangat penting di masa remaja karena dapat mendukung regulasi emosi yang sehat. Penelitian oleh (Mahmud et al., 2023) menunjukkan bahwa remaja dengan regulasi emosi adaptif mampu menurunkan rasa *“fear of missing out”* (FoMO) yang sering muncul di era media sosial. Selain itu, penelitian oleh (Puteri Handayani et al., 2022) tentang program *“Harmony from Within”* pada remaja menunjukkan bahwa intervensi psikoedukatif lewat seminar dan diskusi dapat meningkatkan strategi regulasi emosi seperti *cognitive reappraisal* dan mengurangi ekspresi emosi yang menekan.

Intervensi psikoedukasi dipilih karena dianggap sangat relevan dan efektif dalam konteks sekolah: pendekatan ini memberikan pengetahuan teoretis tentang emosi sekaligus strategi praktis yang mudah diterapkan oleh remaja. Contohnya penelitian di SMA Banjarbaru oleh Sabrina et al., (2025) menunjukkan bahwa psikoedukasi regulasi emosi (materi + diskusi) membantu siswa lebih sadar akan emosi mereka dan lebih mampu menyalurkannya dengan sehat.

Dengan dasar temuan lapangan dan dukungan teori tersebut, tim PKM merancang seminar *“Mood Swings & Friendship Things: Seminar Psikologis Mengelola Emosi di Kalangan Remaja”* sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai emosi, pemicu *mood swings*, dan strategi menjaga hubungan sosial. Intervensi ini dirancang untuk menghadirkan penjelasan teoritis yang mudah dipahami sekaligus memberikan ruang refleksi bagi siswa agar mereka dapat menghubungkan materi dengan pengalaman pribadi. Pendekatan ini diharapkan mampu menjadi langkah awal bagi siswa SMAN 3 Maros untuk membangun kesadaran emosional dan keterampilan sosial yang lebih adaptif.

METODE

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan secara langsung di SMAN 3 Maros pada hari Jumat, 7 November 2025, dan dihadiri oleh siswa kelas X dan XI dengan total 20 peserta. Sebelum kegiatan inti dilaksanakan, tim melakukan observasi awal di lingkungan sekolah untuk memahami kondisi sosial-emosional siswa serta tantangan yang mereka hadapi terkait perubahan suasana hati, tekanan pertemanan, dan dinamika kehidupan remaja. Selain observasi, tim juga melakukan wawancara informal dengan guru Bimbingan Konseling (BK) serta beberapa perwakilan siswa untuk mengidentifikasi kebutuhan utama terkait literasi emosi, pengelolaan *mood swings*, dan keterampilan sosial.

Berdasarkan hasil pemetaan kebutuhan tersebut, tim PKM menyusun intervensi psikoedukatif yang relevan dengan konteks perkembangan remaja. Tim kemudian menghadirkan pemateri dari kalangan akademisi, yang memiliki kompetensi dalam bidang psikologi pendidikan dan perkembangan remaja. Materi seminar diberi judul *“Mood Swings & Friendship Things: Seminar Psikologis Mengelola Emosi di Kalangan Remaja”* di SMAN 3 Maros”, sesuai dengan tema PKM yang diangkat oleh mahasiswa KEMAL UMMA.

Pelaksanaan seminar dilakukan melalui metode penyampaian materi yang interaktif dan mudah dipahami oleh siswa. Metode psikoedukatif ini dipilih karena mampu

menggabungkan pemahaman teori dengan pengalaman langsung siswa, sehingga memudahkan mereka untuk mengidentifikasi kondisi emosional masing-masing.



Gambar 1. pelaksanaan Seminar Psikoedukasi Literasi Emosi

Sebagai bagian dari evaluasi kegiatan, tim PKM melakukan wawancara dan observasi sederhana sebelum dan sesudah seminar untuk mengetahui pemahaman siswa terkait konsep emosi, faktor-faktor penyebab *mood swings*, dan strategi menghadapi konflik pertemanan. Hasil wawancara kepada siswa menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan. Sebelum seminar, sebagian besar siswa belum mampu mengidentifikasi pemicu emosional mereka, dan memiliki pemahaman terbatas mengenai hubungan antara perubahan hormon, tekanan sosial, dan respons emosional. Namun, setelah mengikuti kegiatan, siswa melaporkan bahwa mereka lebih memahami cara kerja emosi, mampu mengklasifikasikan kondisi emosional ke dalam zona tertentu, dan menyadari pentingnya regulasi emosi dalam menjaga hubungan sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan PKM “*Mood Swings & Friendship Things: Seminar Psikologis Mengelola Emosi di Kalangan Remaja*” di SMAN 3 Maros” merupakan bagian dari kontribusi mahasiswa KKN dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di SMAN 3 Maros. Program ini dirancang untuk menjawab kebutuhan peningkatan literasi emosi pada remaja yang rentan mengalami perubahan suasana hati, konflik pertemanan, serta stres akademik. Melalui seminar psikoedukatif, kegiatan ini berupaya memberikan pemahaman mengenai pengenalan emosi, regulasi emosi, serta penguatan hubungan sosial antar remaja.



Gambar 2. Peserta Seminar Psikoedukasi Literasi Emosi

Berdasarkan hasil observasi awal sebelum seminar, sebagian besar siswa belum mampu mengidentifikasi perubahan emosi secara spesifik dan menunjukkan kecenderungan untuk menilai *mood swings* sebagai sesuatu yang normal tetapi membingungkan. Pemahaman mereka mengenai cara otak bekerja dalam mengelola emosi masih terbatas, dan sebagian besar belum mengenal kerangka zona emosi sebagai alat bantu regulasi.

Setelah mengikuti seminar, siswa dapat memahami siswa mengenai konsep dasar emosi, mekanisme kerja otak dalam proses emosional, serta cara mengenali tanda-tanda eskalasi emosi. Penggunaan zona emosi berbasis warna (biru, hijau, kuning, dan merah) terbukti membantu siswa mengategorikan emosi secara lebih mudah. Mereka mulai mampu memberikan contoh konkret situasi yang memicu perubahan zona dan menjelaskan respons yang muncul. Temuan ini konsisten dengan literatur yang menunjukkan bahwa sistem kategorisasi visual, termasuk penggunaan warna, dapat meningkatkan kejelasan kognitif dan mendukung kemampuan pengambilan keputusan emosional.

Di samping itu, peserta menjadi lebih terbuka dalam berbagi pengalaman mengenai konflik pertemanan, tekanan akademik, serta dinamika sosial yang memengaruhi emosi mereka sehari-hari. Diskusi kelompok dan sesi tanya jawab menunjukkan bahwa siswa mampu menganalisis situasi interpersonal menggunakan kerangka zona emosi, misalnya dengan ungkapan seperti "saya sedang berada di zona kuning saat bertengkar dengan teman" atau "saya mencoba kembali ke zona hijau sebelum belajar."

Hasil refleksi siswa juga menegaskan meningkatnya kesadaran diri. Mereka melaporkan bahwa setelah seminar, mereka lebih mampu mengenali pemicu perubahan emosi, menahan impuls, serta menggunakan strategi sederhana seperti menarik napas dalam, mengambil jeda, dan berbicara dengan teman yang dipercaya. Hal ini menunjukkan indikasi awal perbaikan regulasi emosi meskipun intervensi masih bersifat satu sesi.

Antusiasme peserta juga terlihat dari jumlah kehadiran yang melebihi target awal serta tingginya partisipasi dalam diskusi. Banyak siswa mengajukan pertanyaan mengenai cara menghadapi rasa cemas, menjaga persahabatan yang sehat, dan mengelola emosi saat menghadapi tekanan sekolah. Hal ini menegaskan tingginya kebutuhan intervensi psikososial pada kelompok remaja.

SIMPULAN

Studi ini menyoroti dampak signifikan dari program psikoedukasi "*Mood Swings & Friendship Things*" dalam memperkuat literasi emosi pada remaja di SMAN 3 Maros. Temuan menunjukkan adanya peningkatan yang terukur pada kemampuan siswa dalam mengenali kondisi emosional, memahami fluktuasi suasana hati, serta menggunakan zona emosi berbasis warna sebagai alat bantu regulasi diri. Peserta menjadi lebih sadar akan pemicu emosinya, lebih mampu mengungkapkan pengalaman emosional, dan lebih bersedia terlibat dalam interaksi sosial yang sehat. Program ini juga mendorong diskusi terbuka mengenai tantangan pertemanan, tekanan akademik, dan konflik interpersonal, yang mencerminkan peningkatan kesadaran emosi dan keterhubungan sosial secara lebih luas.

Meskipun hasilnya positif, beberapa tantangan tetap muncul, seperti stigma yang melekat terkait ekspresi emosi, keterbatasan akses terhadap layanan konseling berkelanjutan, serta kuatnya pengaruh dinamika pertemanan terhadap stabilitas emosi remaja. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan psikososial yang berkelanjutan dalam lingkungan

sekolah. Studi ini berkontribusi pada pengembangan pengetahuan mengenai pendidikan emosi berbasis sekolah dengan menunjukkan bahwa kerangka visual – seperti zona emosi berbasis warna – efektif dalam meningkatkan kejernihan emosi dan kemampuan regulasi pada remaja.

SARAN

Untuk menjaga kesinambungan serta efektivitas program psikoedukasi “*Mood Swings & Friendship Things*” di SMAN 3 Maros, diperlukan sejumlah rekomendasi pengembangan yang berfokus pada pendampingan jangka panjang. Meskipun program ini telah meningkatkan literasi emosi dan kemampuan siswa dalam mengenali serta mengelola suasana hati, masih terdapat tantangan dalam penerapan keterampilan tersebut secara konsisten, terutama terkait stigma emosional, dinamika pertemanan, dan tekanan akademik. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa penyelenggaraan sesi psikoedukatif lanjutan secara berkala yang menekankan keterampilan teknis seperti regulasi emosi, manajemen stres, komunikasi interpersonal, serta penyelesaian konflik. Pembentukan peer-support group yang terstruktur juga disarankan sebagai wadah untuk saling berbagi pengalaman, memperkuat dukungan sebaya, dan memfasilitasi diskusi mengenai tantangan emosional di lingkungan sekolah.

Selain itu, pemanfaatan teknologi digital perlu ditingkatkan melalui penggunaan aplikasi pemantau suasana hati, modul psikoedukatif berbasis video, serta platform refleksi daring untuk memudahkan siswa melakukan pemantauan emosi secara mandiri. Kolaborasi aktif antara guru BK, konselor sekolah, orang tua, dan akademisi sangat penting untuk memastikan pendampingan yang komprehensif dan responsif terhadap kebutuhan siswa. Dengan dukungan yang berkelanjutan dan terintegrasi, program ini diharapkan dapat memberikan dampak yang lebih signifikan dalam memperkuat regulasi emosi, meningkatkan kualitas hubungan sosial, dan mendukung kesehatan mental remaja secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam kelancaran program ini, terutama kepada pihak SMAN 3 Maros dalam hal ini Kepala sekolah, wakil kepala sekolah serta guru pamong atas dukungan dan bantuannya dalam pelaksanaan seminar psikologis. Semoga kerja sama yang terjalin dapat terus berlanjut guna mendukung kesadaran dan kesehatan mental di kalangan remaja.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Universitas Muslim Maros atas dukungan yang diberikan selama program PKM ini. Kegiatan ini bisa berjalan lancar karena adanya kerja sama yang baik antara sekolah, para peserta, khususnya siswa yang telah hadir dan berpartisipasi aktif pada kegiatan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Mahmud, A., Fitriah, E. A., & Gamayanti, W. (2023). Emotion regulation as the role moderator of self-esteem on adolescents' fear of missing out. *Psypathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 51–58. <https://doi.org/10.15575/psy.v10i1.20489>
- Puteri Handayani, D. A., Sanjaya, D. B., Asril, N. M., & Dewantara, P. M. (2022). Peningkatan regulasi emosi melalui program Harmony From Within pada remaja panti asuhan Narayan Seva Buleleng-Bali. *Jurnal Widya Laksana*, 11(1), 147. <https://doi.org/10.23887/jwl.v11i1.42326>
- Sabrina, A., Ramadhani, M. W., Nabilapitri, N., Radhwa, N. B., Amelia, N. M., Aisyah, U. R., Fadhlila, 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>