Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa

Vol 7 No 6 Tahun 2026
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

PSIKOEDUKASI: KECERDASAN EMOSIONAL SEBAGAI STRATEGI MENJAGA KESEHATAN MENTAL REMAJA

Shella Amalia Khakim[1], Cinta Perindu[2], Mochammad Aqshal Sallim[3], Indah Indriani[4], Nadia Salma Firdausi[5], Sayyidah Khalilah Telfah[6], Haniffah Maharani Azahra[7], Amanda Putriasha[8], Muhammad Rizki Al Hafiz[9], Rizka Octavia Aura Putri [10], Muhammad Fauzan[11], Ferdy Muzzamil, M.Psi., Psikolog[12]
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Kota Bekasi, Indonesia
Email : 202210515236@mhs.ubharajaya.ac.id[1]
202210515170@mhs.ubharajaya.ac.id[2]
202210515216@mhs.ubharajaya.ac.id[3]
202210515144@mhs.ubharajaya.ac.id[4]
202210515201@mhs.ubharajaya.ac.id[5]
202210515018@mhs.ubharajaya.ac.id[6]
202210515240@mhs.ubharajaya.ac.id[7]
202210515203@mhs.ubharajaya.ac.id[8]
202210515225@mhs.ubharajaya.ac.id[9]
202210515034@mhs.ubharajaya.ac.id[10]
202210515169@mhs.ubharajaya.ac.id[11]
Ferdy.muzzamil@dsn.ubharajaya.ac.id[12]

ABSTRAK

Regulasi emosi merupakan kemampuan penting yang berperan dalam menjaga kesehatan mental remaja, khususnya dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, akademik, dan sosial di lingkungan sekolah. Remaja yang belum mampu meregulasi emosi dengan baik berisiko mengalami masalah perilaku, kesulitan pengambilan keputusan, serta gangguan hubungan sosial. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan regulasi emosi siswa melalui psikoedukasi bertema "Kecerdasan Emosional sebagai Strategi Menjaga Kesehatan Mental Remaja" di SMPN 44 Kota Bekasi. Metode yang digunakan adalah survei dengan pendekatan deskriptif, diawali dengan asesmen awal melalui wawancara dengan guru, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan psikoedukasi secara langsung pada siswa kelas VII hingga IX. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pengenalan emosi, pengendalian emosi negatif, serta pentingnya kecerdasan emosional dalam menghadapi konflik dan tekanan sehari-hari. Psikoedukasi ini juga mendorong kesadaran siswa untuk mengekspresikan emosi secara sehat dan membangun hubungan sosial yang positif. Dengan demikian, psikoedukasi kecerdasan emosional dapat menjadi upaya preventif yang efektif dalam mendukung kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

***Kata kunci**: Regulasi Emosi, Kecerdasan Emosional, Kesehatan Mental, Remaja, Psikoedukasi*

ABSTRACT

Emotion regulation is a crucial ability for adolescents, as it plays an important role in maintaining mental health and helping them cope with developmental, academic, and social challenges. Adolescents who lack adequate emotion regulation skills are at greater risk of

Article History
Received: Januari 2026
Reviewed: Januari 2026
Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 234.KK.443
Prefix DOI : **10.9765/Krepa.V218.3784**
Plagirism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Krepa.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Krepa

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 6 Tahun 2026
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

experiencing behavioral problems, impulsive decision-making, and difficulties in social relationships. This community service activity aimed to enhance students' understanding and emotional regulation skills through psychoeducation entitled "Emotional Intelligence as a Strategy for Maintaining Adolescent Mental Health" at SMPN 44 Bekasi. The method used was a survey with a descriptive approach, beginning with an initial assessment through interviews with teachers, followed by the implementation of psychoeducational sessions for students in grades VII to IX. The results indicated that students gained a better understanding of emotional awareness, management of negative emotions, and the importance of emotional intelligence in dealing with daily stress and interpersonal conflicts. This psychoeducation also encouraged students to express their emotions in healthier ways and to build more positive social relationships. Therefore, emotional intelligence psychoeducation can serve as an effective preventive effort in supporting adolescent mental health within the school environment.

***Keywords**: Emotion Regulation, Emotional Intelligence, Mental Health, Adolescents, Psychoeducation.*

PENDAHULUAN

Regulasi emosi adalah kemampuan yang sangat penting bagi setiap individu, khususnya pada remaja yang dapat dikatakan rentan. Regulasi emosi penting untuk menjaga kesehatan mereka. Regulasi emosi memegang peranan krusial bagi remaja karena kemampuan ini memungkinkan mereka untuk mengelola emosi, bukan hanya emosi negatif namun emosi juga positif, agar dapat melewati masa transisi remaja dengan baik. Selain itu, regulasi emosi secara aktif mendukung kesehatan mental remaja serta membantu mereka membangun hubungan sosial yang positif (Syahrin et al., 2024). Dalam lingkungan sekolah, kemampuan ini berfungsi meningkatkan ketahanan akademik siswa. Lebih dalam lagi, regulasi emosi memberdayakan remaja untuk mengontrol perilaku impulsif, menerima respon emosi, serta memodifikasi reaksi emosional mereka baik memperkuat atau menguranginya sesuai dengan situasi yang dihadapi. Pada akhirnya, proses ini memfasilitasi individu dalam mengamati dan mengevaluasi diri guna mencapai tujuan tertentu, sekaligus meningkatkan hubungan positif saat menghadapi perbedaan pendapat dengan teman sebaya (Rizkita et al., 2024).

Kegagalan remaja dalam meregulasi emosi menyebabkan berbagai dampak buruk pada perilaku dan mental mereka. Individu yang sukar mengatur emosinya cenderung terperangkap dalam perasaan emosi itu sendiri. Kondisi ini mengakibatkan mereka sulit mengambil keputusan yang tepat serta sulit menyikapi setiap masalah hidup secara positif. Menurut Putra et al. (2024) remaja tersebut juga menjadi tidak mampu menerima pengalaman baru. Ketidakmampuan mengendalikan impuls membuat seseorang langsung menerima keyakinan pertama yang muncul tanpa mempertimbangkan hal lain. Mereka lantas mempercayai peristiwa negatif yang menimpa dirinya dan bertindak berdasarkan keyakinan impulsif tersebut. Selain itu pemusatan perhatian pada emosi negatif saat sedang tertekan menghasilkan resiliensi yang rendah. Eisenberg dan Fabes juga mencatat bahwa regulasi yang rendah pada anak dengan emosi negatif tinggi memicu masalah perilaku eksternalisasi (Tumanggor & Lase, 2024).

Psikoedukasi dapat menjadi jembatan bagi Siswa/I (Remaja) untuk memahami apa itu regulasi emosi dan apa fungsi meregulasi emosi. Menurut Arnezandy Palupi et al. (2025) psikoedukasi regulasi emosi berfungsi membekali remaja dengan pemahaman dan keterampilan praktis untuk mengelola emosi mereka secara sehat. Kegiatan ini membantu siswa mengidentifikasi, memahami, serta mengekspresikan emosi dengan cara yang adaptif, sehingga mereka tidak mudah bertindak impulsif atau terjebak dalam perilaku negatif seperti agresivitas dan kenakalan. Psikoedukasi mengenai regulasi emosi membantu remaja mengelola kondisi psikologis dan perilaku sosial mereka secara efektif. Menurut Siti et al. (2025) metode ini secara aktif meningkatkan pemahaman remaja tentang berbagai bentuk emosi serta melatih mereka menggunakan strategi koping yang adaptif, seperti teknik pernapasan

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 6 Tahun 2026
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

(breathing exercise), untuk meredakan ketegangan dan mencapai ketenangan batin yang lebih baik. Lebih jauh lagi, intervensi ini terbukti mampu menurunkan kecenderungan perilaku agresif, khususnya perundungan (bullying), karena remaja yang telah menguasai kemampuan regulasi emosi akan cenderung berpikir lebih jernih sebelum bertindak dan menghindari kekerasan yang merugikan orang lain. Dengan demikian, penerapan psikoedukasi ini tidak hanya membangun kestabilan emosi internal pada diri remaja, tetapi juga secara langsung menciptakan interaksi sosial yang lebih positif dan lingkungan yang aman (Nabila et al., 2024).

METODE

Pengabdian ini menggunakan jenis penelitian survey. Eksplanasi pada penelitian ini tergolong penelitian deskriptif.

TEMPAT DAN WAKTU

Pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut :

Tempat : SMPN 44 Kota Bekasi.
Waktu Pelaksanaan Kegiatan : 20 Oktober 2025

METODE KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan akan disajikan melalui penjelasan dibawah ini :

1. **Asesmen Awal**

Melakukan asesmen berupa pengumpulan data melalui wawancara dengan guru SMPN 44 Bekasi terkait regulasi emosi, pengendalian konflik dengan teman, dan penguasaan diri siswa.

2. **Persiapan Sarana dan Prasarana**

Kegiatan ini dimaksudkan untuk merencanakan kebutuhan baik sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam pelaksanaan kegiatan dengan tetap memperhatikan kebutuhan Siswa/i SMPN 44 Kota Bekasi demi tercapainya target psikoedukasi terkait Kecerdasan Emosional sebagai Strategi Menjaga Kesehatan Mental Remaja Sarana dan prasarana yang dimaksud berupa *slide* presentasi dan juga materi.

3. **Pelaksanaan Kegiatan**

Setelah melakukan asesmen dan persiapan sarana dan prasarana maka pelaksanaan kegiatan dilaksanakan oleh tim KKN Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Kegiatan yang dilakukan adalah berupa psikoedukasi dalam bentuk pemberian materi secara langsung yang bertempat di masing-masing kelas dari kelas 7 hingga 9 SMPN 44 Kota Bekasi.

4. **Materi Pembinaan dan Penyuluhan Kegiatan**

Berikut adalah materi mengenai Psikoedukasi tentang Pentingnya Keterampilan Dan Pengeetahuan Untuk Mencegah Kejahatan dan Penyimpangan Seksual pada Siswa/I SMPN 44 Kota Bekasi. Materi psikoedukasi yaitu "Kecerdasan Emosional sebagai Strategi Menjaga Kesehatan Mental Remaja"

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh kelompok KKN melalui program psikoedukasi bertema *"Kecerdasan Emosional sebagai Strategi Menjaga Kesehatan Mental Remaja"* di SMP Negeri 44 Bekasi diharapkan mampu memberikan dampak yang bermakna bagi peserta didik, khususnya dalam menghadapi tantangan perkembangan remaja yang semakin kompleks. Melalui psikoedukasi ini, siswa diharapkan tidak hanya memperoleh pengetahuan dasar mengenai kesehatan mental, tetapi juga memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kecerdasan emosional diperkenalkan sebagai keterampilan penting yang membantu remaja menyadari perasaan diri sendiri, mengendalikan emosi negatif, membangun empati terhadap orang lain, serta menjalin hubungan sosial yang positif di lingkungan sekolah maupun keluarga. Dengan meningkatnya kesadaran emosional, siswa diharapkan mampu menghadapi tekanan akademik, konflik dengan teman sebaya, serta perubahan emosi yang sering muncul pada masa remaja tanpa harus melampiaskannya pada perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Manfaat dari psikoedukasi ini tidak hanya dirasakan secara individual, tetapi juga secara kolektif, karena terciptanya iklim sekolah yang lebih suportif, terbuka, dan peduli terhadap kesehatan mental. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat menumbuhkan keberanian pada siswa untuk mengekspresikan perasaan secara tepat serta mencari bantuan ketika menghadapi masalah psikologis. Dengan demikian,

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 6 Tahun 2026
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

psikoedukasi kecerdasan emosional ini menjadi langkah preventif yang penting dalam menjaga kesehatan mental remaja sekaligus membekali mereka dengan keterampilan hidup yang bermanfaat untuk masa depan.

Aktivitas kecerdasan emosional ini tidak hanya membantu siswa mengelola emosi mereka dengan lebih baik, tetapi juga membantu mereka meningkatkan kemampuan mengendalikan perasaan dan menghadapi tantangan dengan cara yang lebih sehat. Hal ini sesuai dengan temuan Durlak et al. (2011), yang menyatakan bahwa intervensi sosial dan emosional di sekolah dapat meningkatkan kemampuan emosional siswa, menurunkan perilaku bermasalah, dan membuat mereka merasa lebih baik secara mental. Aktivitas psikoedukasi ini mengajarkan siswa untuk mengidentifikasi emosi mereka, memahami penyebab stres, dan menemukan cara yang lebih baik untuk mengatasi tekanan akademik dan konflik sosial.

Pada akhirnya, hasil kegiatan ini mendukung penelitian Gross (2015) yang menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi berperan penting dalam menjaga kesehatan mental remaja dan mencegah munculnya perilaku bermasalah. Dengan meningkatnya kesadaran emosional dan kemampuan mengelola emosi secara sehat, siswa menjadi lebih mampu mengontrol impuls, mengurangi reaksi agresif, serta membangun relasi sosial yang positif. Oleh karena itu, psikoedukasi kecerdasan emosional tidak hanya berfungsi sebagai intervensi edukatif, tetapi juga sebagai upaya preventif yang efektif dalam mendukung kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.





KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melalui program psikoedukasi bertema *"Kecerdasan Emosional sebagai Strategi Menjaga Kesehatan Mental Remaja"* di SMPN 44 Kota Bekasi, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kompetensi psikologis yang sangat penting bagi remaja dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, baik secara emosional, sosial, maupun akademik. Masa remaja yang ditandai dengan perubahan emosi yang intens, tekanan akademik, serta dinamika hubungan dengan teman sebaya menjadikan kemampuan regulasi emosi sebagai faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental dan mencegah munculnya perilaku maladaptif.

Pelaksanaan psikoedukasi dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsep kecerdasan emosional, termasuk kemampuan mengenali emosi diri, memahami sumber emosi, mengendalikan emosi negatif, serta mengekspresikan perasaan secara sehat dan adaptif. Melalui materi dan aktivitas yang diberikan, siswa menjadi lebih sadar akan pentingnya mengelola emosi sebelum bereaksi terhadap suatu situasi, sehingga dapat mengurangi perilaku impulsif, agresif, maupun konflik interpersonal yang sering terjadi di lingkungan sekolah.

Selain memberikan dampak positif pada individu, kegiatan ini juga berkontribusi dalam membangun iklim sekolah yang lebih suportif, aman, dan peduli terhadap kesehatan mental siswa. Meningkatnya kesadaran emosional diharapkan dapat mendorong terciptanya hubungan sosial yang lebih harmonis antara siswa, serta memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan akademik dan permasalahan sosial secara lebih konstruktif. Psikoedukasi ini juga membuka ruang bagi siswa untuk lebih berani mengekspresikan perasaan dan mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan psikologis, sehingga potensi masalah kesehatan mental dapat dicegah sejak dini.

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 6 Tahun 2026
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

DAFTAR PUSTAKA

Arnezandy Palupi, A., Nur Fahmawati, Z., Wiwik Triwidiyanti, dan, & Muhammadiyah Sidoarjo, U. (2025). PSIKOEDUKASI REGULASI EMOSI UNTUK MENCEGAH PERILAKU BULLYING PADA SISWA KELAS VIII SMPN 2 TULANGAN. *Proceedings of Symposium*, *3*.

Durlak, Joseph A., Weissberg, Roger P., Dymnicki, Allison B., & Taylor, Rebecca D. (2011). *The Impact of Enhancing Students ' Social and Emotional Learning : A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions*. *82*(1), 405–432. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x

Gross, James J. (2015). *Emotion Regulation : Current Status and Future Prospects*. 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Nabila, Syaharani, & Dhita. (2024). Psikoedukasi Dan Teknik Relaksasi Breathing Exercise Sebagai Keterampilan Remaja Dalam Regulasi Emosi Corresponding Author. *JURNAL PENGABDIAN SOSIAL*, *2*(1). https://ejournal.jurnalpengabdiansosial.com/index.php/jps

Putra, A. T., Futaqi, S., & Sholikhah, K. (2024). *FENOMENA KENAKALAN REMAJA DAN ALTERNATIF PENANGGULANGANNYA DALAM KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR DI MADRASAH ALIYAH SABILUL MUTTAQIN MARGOAGUNG KECAMATAN SUMBERREJO KABUPATEN BOJONEGORO* (Vol. 1, Issue 3).

Rizkita, R., 1✉, A., & Sa'adah, N. (2024). Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Diri pada Remaja : Sistematic Literature Review. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, *4*, 4676–4689.

Siti, A., Satriyadanie, S., & Arianti, E. F. (2025). PENYULUHAN REGULASI EMOSI: UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN REGULASI EMOSI PADA SISWA SMK NEGERI 4 SURAKARTA. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat JIPAM*, *4*, 121–180. https://doi.org/10.55883/jipam.v4i3

Syahrin, A., Sya'bana Daulay, F., Utari, D., Hasibuan, M. K., Ulfa, N., Fitri, M., Anjani, D. A., Safarina, N. A., Fikri, M., & Pratama, J. (2024). PSIKOEDUKASI REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN HUBUNGAN YANG POSITIF DALAM MENGHADAPI PERBEDAAN PENDAPAT ANTARA TEMAN SEBAYA PADA SISWA SMAN 2 DEWANTARA. *Jurnal Pengabdian Kolaborasidan Inovasi IPTEKS*, *2 (5)*.

Tumanggor, O., & Lase, E. E. (2024). Copyright : Ekklesia Eunike Lase Psikoedukasi Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa SMP Strada Slamet Riyadi Tangerang. *Journal of Human And Education*, *4*(3), 625–629.