

## Psikoedukasi Mengenali dan Mengelola Emosi pada Siswa/i SMA

### *Psychoeducation on Recognizing and Managing Emotions in High School Students*

Anita Novianty \*

Widia Paramita

Kathleen Rachel

Department of Psychology, Krida  
Wacana Christian University, West  
Jakarta, Indonesia

email: [anita.novianty@ukrida.ac.id](mailto:anita.novianty@ukrida.ac.id)

#### Kata Kunci

Emosi  
Psikoedukasi  
Siswa/i

#### Keywords:

Emotion  
Psychoeducation  
Students

Received: May 2024

Accepted: July 2024

Published: August 2024

#### Abstrak

Perjalanan masa remaja dikenali sebagai masa badai dan stress yang dapat berdampak serius pada perkembangan kehidupan psikologis remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi mengenali dan mengelola emosi pada siswa/i SMA swasta di Jakarta. Partisipan yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 22 siswa/i dengan rentang usia 15-18 tahun. Desain pengujian efektivitas modul emosi menggunakan one group pre-post test design without controlled group. Pengukuran dilakukan melalui 11 pernyataan dengan skala likert. Analisis uji beda menggunakan paired-samples t-test. Hasil menunjukkan adanya perbedaan signifikan dengan effect size kecil sebelum dan sesudah psikoedukasi dilakukan. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan terkait pemahaman mengenai emosi, ekspresi emosi, serta mengelola emosi setelah psikoedukasi pada siswa/i SMA yang menjadi peserta.

#### Abstract

Adolescence journey was known as storm and stress stage that led to serious effect towards adolescent' psychological life. This community service was intended to understand the effectiveness of psychoeducation on understanding emotion and emotion management towards private high school students in Jakarta. The participants in this program were consisted of 22 students aged 15-18 years old. One group pre-post test design without controlled group was employed as the experiment design for emotion module in this program. Eleven likert items was used as instrument. Paired-samples t-test was used to analyze data. The result showed significantly difference with small effect size before and after psychoeducation. This indicated the increase of understanding regarding emotion, emotion expressions, as well as emotion management for high schoold students after psychoeducation.



© 2024 Anita Novianty, Widia Paramita, Kathleen Rachel. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i8.7050>

## PENDAHULUAN

Memahami isu kesehatan mental remaja sangat penting karena, hampir setengah dari gejala gangguan mental dimulai pada masa remaja (World Health Organization, 2014). Dampak jika gangguan mental dialami sedari remaja adalah beban yang akan ditanggung oleh keluarga sepanjang hidup. Dengan demikian, memelihara kesehatan mental remaja sama dengan memelihara generasi selanjutnya agar individu tetap dapat sehat dan produktif, serta mampu berkontribusi di komunitas pada masa perkembangan selanjutnya. Oleh karena itu, promosi dan pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja menjadi sangat penting.

Berdasarkan data Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS, 2022) pada remaja (10-17 tahun) yang lebih dari 50% waktunya tinggal bersama keluarga atau pengasuhnya menunjukkan hasil satu dari tiga remaja (34.9%) mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (setara dengan 15.5 juta remaja Indonesia). Selain itu, 1 dari 20 remaja (5.5%) mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir (setara dengan 2.45 juta) remaja Indonesia. Prevalensi masalah kesehatan mental remaja yang paling dominan dialami adalah kecemasan, masalah dengan perhatian atau hiperaktivitas, dan depresi. Sebagian besar remaja yang mengalami masalah kesehatan mental melaporkan adanya ketidakberfungsian dalam keempat domain akibat gejala yang dialaminya, meliputi keluarga (masalah relasi dengan

keluarga, kesulitan menghabiskan waktu bersama keluarga), teman (kesulitan menghabiskan waktu bersama teman), sekolah (kesulitan dengan sekolah), serta tekanan personal.

Hanya 2.6% remaja dengan masalah kesehatan mental mengakses layanan yang menyediakan dukungan atau konseling terkait masalah emosi atau perilaku. Sebagian besar keluarga / pengasuh menyakini bahwa masalah remaja tersebut dapat ditangani sendiri dengan dukungan keluarga atau teman (43.8%). Layanan yang sering diakses meliputi staf sekolah, dokter atau perawat, serta agamawan. Bentuk dukungan informal yang sering diakses remaja untuk membicarakan masalahnya adalah anggota keluarga (62%) dan teman (42.4%). Sementara itu strategi pertolongan diri untuk mengatur dan mencegah masalah kesehatan mental yang dilakukan remaja sebagian besar adalah melakukan hal yang menyenangkan (55.4%), meditasi atau terapi relaksasi (48.4%), serta berdoa (45.4%) (I-NAMHS, 2022)

Dalam survei I-NAMHS (2022) dibedakan dua terminologi mengenai masalah kesehatan mental yang diartikan adanya masalah terkait bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan melakukan, akan tetapi masalah yang dirasakan lebih kurang intensitasnya dibandingkan gangguan mental. Hal tersebut dapat dialami sementara atau sebagai reaksi akut pada tekanan hidup. Sementara itu gangguan mental secara umum didefinisikan sebagai sindrom atau pola psikologis atau perilaku yang signifikan secara klinis yang terjadi pada individu dan diasosiasikan dengan kehadiran tekanan saat ini (seperti gejala luka/sakit), disabilitas (ketidakberfungsian di satu atau lebih area penting), dan/atau peningkatan signifikan risiko penderitaan terkait kematian, luka, disabilitas atau kehilangan kebebasan.

Penyusunan program pengabdian masyarakat ini merujuk pada hasil dari program pengabdian masyarakat sebelumnya pada siswa/i SMP dan SMA di sekolah swasta Jakarta bahwa penyebab stres paling dominan pada siswa/i adalah masalah akademik dan relasi pertemanan (Bertrand & Novianty 2023; Rachel & Novianty, 2023). Stres akademik tersebut dilabeli oleh siswa/i sebagai perasaan yang negatif (23.4%) seperti sedih, kesal, tertekan; stres (22.8%), serta keluhan fisik (19.8%) seperti lelah, pusing, capek. Mayoritas siswa/i mengidentifikasi situasi kesehatan mentalnya berada dalam situasi mental distress (66.11%), sementara itu sebesar 7.85% berada dalam situasi mental health problems, sebesar 2.47% mental disorder, dan sisanya berada dalam situasi kesehatan mental lainnya atau tidak merasa adanya tekanan/ masalah. Hanya 9.89% yang pernah mengakses layanan kesehatan mental. Cara paling sering yang dilakukan oleh siswa/ SMP dan SMA tersebut dalam mengidentifikasi situasi kesehatan mentalnya adalah melalui tuntutan yang dirasakan, intensitas, serta respon emosi (Rachel & Novianty, 2023).

Evaluasi dari program pengabdian masyarakat sebelumnya melalui penerapan literasi dasar kesehatan mental remaja di sekolah meliputi a) konten modul, yaitu penyederhanaan bahasa dalam mendeskripsikan materi dan penyertaan alur pencarian pertolongan yang tersedia di masyarakat; b) teknik penyampaian, yaitu menyertakan *ice-breaking* sebelum sesi dan saat pergantian materi, serta menyertakan aktivitas interaktif dalam jurnal refleksi (Aluwi *et al.*, 2023). Selain menindaklanjuti evaluasi dari program pengabdian masyarakat sebelumnya, psikoedukasi yang difokuskan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini terkait pencegahan masalah kesehatan mental, terutamanya dalam dimensi emosi.

Pada masa remaja, pengalaman emosi akan semakin bervariasi, sehingga masa remaja juga sering dikenali sebagai masa badai dan stres. Walau demikian, hal yang perlu dipahami adalah perubahan itu tidak dapat dihindari, namun individu dapat bersiap menghadapi konsekuensi negatif atau positif dari perubahan dengan memahami apa saja bentuk-bentuk yang akan dialami sebagai bagian dari perubahan tersebut sehingga dapat mengelolanya. Konsep yang diacu dalam penyusunan modul terkait emosi ini berasal dari tulisan Johana E. Prawitasari (2006) mengenai emosi atau persepsi tentang emosi. Salah satu cara mengenali emosi adalah melalui persepsi terhadap perubahan reaksi tubuh. Menurut perspektif ini, tubuh bereaksi terlebih dahulu, barulah individu memberi label emosi. Semisal tubuh yang gemetar dilabeli sebagai takut, tangan yang mengepal dilabeli sebagai marah, wajah memerah dilabeli sebagai malu, dan sebagainya. Sementara itu, emosi juga muncul sebagai hasil dari penilaian atau interpretasi terhadap peristiwa yang terjadi di luar diri individu. Sebagai contoh suatu peristiwa yang sama (semisal ujian sekolah) dapat memunculkan stres (contoh cemas hingga sakit perut dan jantung berdebar) untuk seorang individu, namun tidak bagi individu lainnya yang justru *excited* atau tertantang dengan ujian sekolah. Tulisan Prawitasari (2006) tersebut juga mengulas mengenai ekspresi atau ungkapan emosi dan mengelola emosi.

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah melakukan psikoedukasi dengan memberikan modul mengenali dan mengelola emosi pada siswa/i SMA, karena pada usia ini akan terjadi peralihan dari masa remaja ke masa dewasa awal yang sering disebut sebagai 'emerging adulthood'. Tujuan dari psikoedukasi yang dilakukan yaitu a) mengenali kondisi ideal remaja dalam dimensi emosi; b) mengenali pikiran/ perasaan yang tidak nyaman, namun masih wajar akibat dari konsekuensi masa perkembangan remajanya; c) mengenai pikiran / perasaan yang mulai mengganggu dirinya dan orang lain; dan d) mengenali ragam jenis pertolongan terkait masalah kesehatan mental.

## METODE

### Alat & Bahan

Psikoedukasi mengenali dan mengelola emosi ini menggunakan empat bahan yaitu a) modul yang berisi materi yang akan diberikan oleh narasumber dan instruksi permainan / aktivitas yang akan dipandu oleh asisten; b) booklet yang diberikan pada peserta untuk aktivitas dan refleksi kegiatan mereka yang akan dibawa pulang oleh peserta nantinya; c) slide presentasi yang akan ditayangkan oleh narasumber kepada para peserta, serta d) instrumen pengukuran berupa skala pre-post untuk menguji efektivitas psikoedukasi. Sementara itu alat yang digunakan untuk melakukan ice breaking, permainan dan aktivitas terdiri dari alat tulis, kertas, lembar post-it, karton manila, dan lembar animasi gambar wajah dan bagian tubuh.

### Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan psikoedukasi ini terdiri dari sesi pengenalan, ice breaking, materi, aktivitas / permainan, evaluasi dan pengisian skala pre-post test. Adapun pelaksanaan secara rinci diuraikan pada Tabel I.

**Tabel I.** Uraian Pelaksanaan Psikoedukasi

Kegiatan/ Aktivitas	Tujuan
<i>Ice breaking: Heads Up and Ears On!</i>	a. Peserta mampu mencontohkan ekspresi dari emosi; b. Peserta mampu mengidentifikasi ragam emosi
Mengisi skala <i>pre-test</i>	Mengukur pemahaman awal peserta mengenai emosi sebelum psikoedukasi.
<b>Sesi 1: Kondisi Ideal Emosi Remaja</b> Diskusi mengenai bagaimana idealnya emosi pada masa remaja dengan mengenali pengalaman emosi apa saja yang mungkin muncul saat ini, namun tidak di masa perkembangan sebelumnya.	
Permainan 1: <i>How Do I Feel If...</i>	Peserta mampu mencocokkan antara stimulus dengan emosi yang dirasakan pada situasi-situasi tertentu.
Materi 1: Mengenali Emosi	Memahami: a) Apa itu emosi; b) Hirarki emosi; dan c) Dimensi pengalaman emosi
<b>Sesi 2: Pikiran dan Perasaan yang Tidak Nyaman, Namun Wajar</b>	
Permainan 2: <i>Let's Match!</i>	Peserta mampu mencocokkan ekspresi emosi dan reaksi tubuh yang kongkruen.
Materi 2	a. Emosi negatif b. Reaksi tubuh terhadap emosi
<b>Sesi 3: Pikiran/perasaan yang tidak nyaman dan mengganggu diri dan orang lain</b>	
Permainan 3: <i>What is This Emotion?</i>	Peserta mampu mencocokkan idiom dengan nama emosi sesuai dengan <i>The Wheel of Emotions</i>
Materi 3	Emosi yang Intens
<b>Sesi 4: Pertolongan</b>	
Materi 4	Pertolongan Diri Sendiri Pertolongan dari Orang Lain
Evaluasi: Identifikasi satu situasi yang paling sering dihadapi. Situasi pada nomor (1) merupakan kategori permasalahan apa? a) <i>stress</i> ; b) masalah kesehatan mental; c) gangguan mental Apa saja langkah yang akan dilakukan? Menentukan satu langkah yang paling realistis yang dapat dilakukan. Lima langkah cara mewujudkan nomor (4).	a) Peserta mampu mengidentifikasi situasi yang dirasakan dengan tiga kategori situasi kesehatan mental; b) Peserta mampu membuat <i>action plan</i> untuk merespon situasi kesehatan mental terkait dimensi emosi
Mengisi skala <i>post-test</i>	Mengukur pemahaman siswa/i mengenai emosi setelah psikoedukasi

### Desain Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan desain eksperimen dengan one group pre-post test design without controlled group. Pengukuran pre-post test menggunakan 11 pernyataan mengenai pemahaman terkait emosi, ekspresi emosi, serta pengelolaan dan pencarian pertolongan dengan skala likert. Analisis dilakukan dengan uji beda paired sample t-test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel II, diketahui bahwa hampir setengah dari partisipan pernah mengakses layanan kesehatan mental. Sementara itu, pada saat psikoedukasi berlangsung, sebagian besar partisipan merasa situasi kesehatan mentalnya netral dan cukup sehat mental.

**Tabel II.** Data Partisipan SMA Swasta 1 & 2

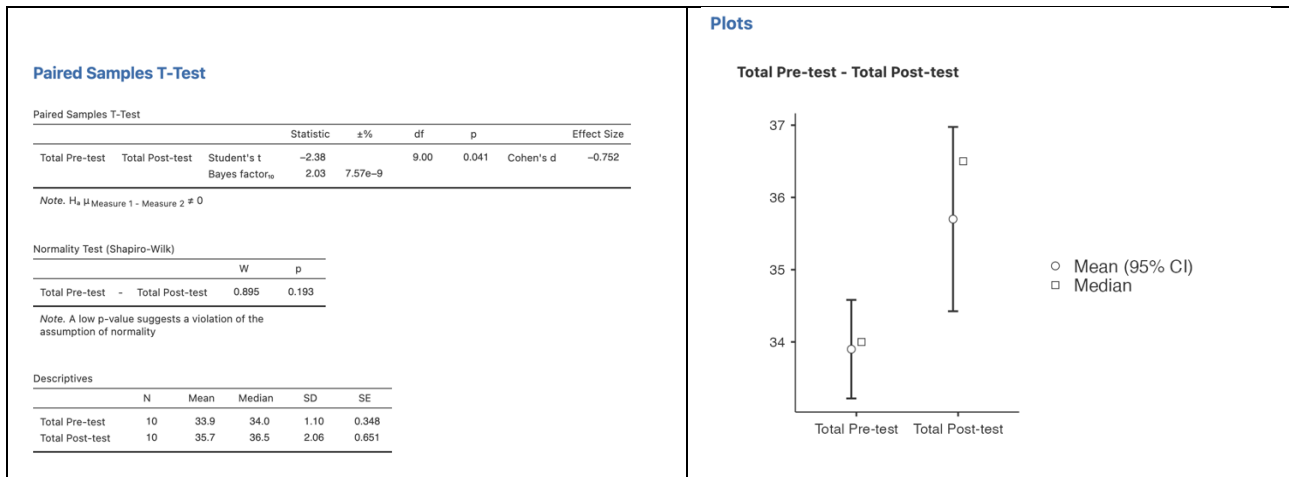
	Sekolah Menengah Atas (SMA)		Swasta 1		Swasta 2	
	N		10		12	
Data Demografi	f	%	f	%	f	%
<i>Usia</i>						
15	-	-	4	33.3		
16	5	50.0	6	50.0		
17	5	50.0	1	8.3		
18	-	-	1	8.3		
<i>Gender</i>						
Laki-laki	4	40.0	3	25.0		
Perempuan	6	60.0	9	75.0		
<i>Pengalaman Akses Psikolog/Psikiater</i>						
Pernah	4	40.0	6	50.0		
Tidak Pernah	6	60.0	6	50.0		
<i>Gambaran Situasi Kesehatan Mental Saat Ini</i>						
1 (Sangat Tidak Sehat Mental)	-	-	-	-		
2 (Kurang Sehat Mental)	1	10.0	4	33.3		
3 (Netral Saja)	4	40.0	5	41.7		
4 (Cukup Sehat Mental)	5	50.0	3	25.0		
5 (Sangat Sehat Mental)	-	-	-	-		

Pada Tabel III menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan psikoedukasi mengetahui sumber informasi kesehatan mental dari media sosial atau internet (54.3%), sekolah atau guru (20%), dan keluarga atau orang terdekat (11.4%). Hal ini mengindikasikan sumber informasi mengenai kesehatan mental didapat dari sumber informal yang di dalamnya mungkin ada informasi yang berbasis bukti ilmiah, akan tetapi juga rentan informasi yang keliru mengenai kesehatan mental.

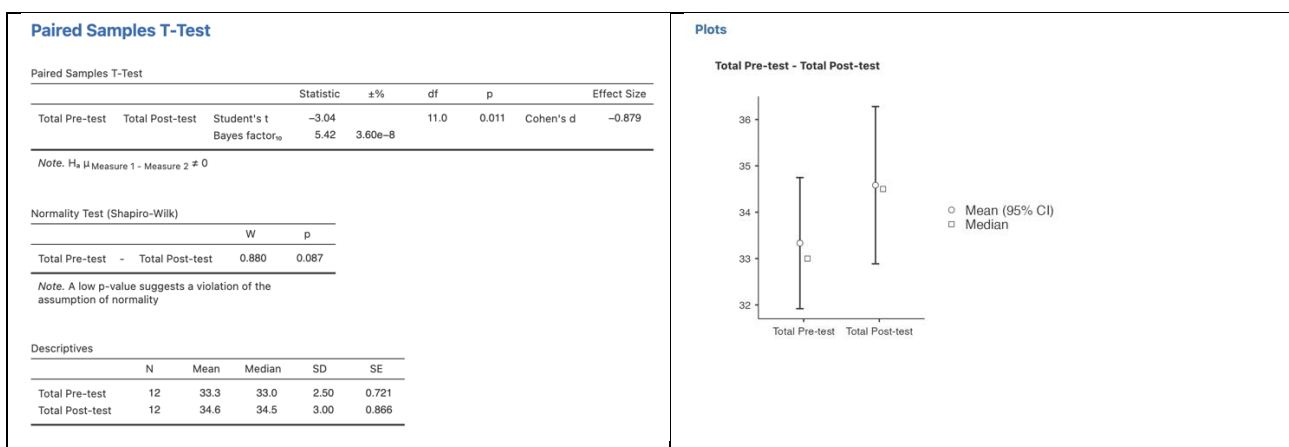
**Tabel III.** Data Sumber Informasi Kesehatan Mental

Sumber Informasi	N	%
Media Sosial / Internet	19	54.3
Sekolah / Guru / Guru BK	7	20.0
Keluarga / Orang sekitar	4	11.4
Teman	3	8.6
Seminar	1	2.3
Pengalaman Sendiri	1	2.3

Berdasarkan hasil analisis uji beda *paired-sample t-test* ditemukan perbedaan signifikan dengan effect size kecil antara sebelum ( $\bar{x}$ = 33.9) dan sesudah ( $\bar{x}$ = 35.7) psikoedukasi pada siswa/i SMA Swasta 1 ( $t(9)$ = -2.38,  $p$ = 0.041,  $d$ = -0.752). Hal yang serupa juga ditemukan pada siswa/i SMA Swasta 2 yaitu adanya perbedaan signifikan dengan *effect size* kecil antara sebelum ( $\bar{x}$ = 33.3) dan sesudah ( $\bar{x}$ = 34.6) psikoedukasi mengenali dan mengelola emosi ( $t(11)$ = -3.04,  $p$ = 0.011,  $d$ = -0.879). Hal ini mengindikasikan terdapat peningkatan pemahaman topik emosi pada siswa/i SMA yang menjadi partisipan dalam pengabdian masyarakat ini (Lihat Gambar 1 dan Gambar 2).



Gambar 1. Hasil Sebelum dan Sesudah Psikoedukasi SMA Swasta 1.



Gambar 2. Hasil Sebelum dan Sesudah Psikoedukasi SMA Swasta 2.

Psikoedukasi terkait emosi telah dilakukan pada beberapa studi sebelumnya meliputi kematangan emosi remaja dalam memilih pasangan pada dewasa awal (Ansar *et al.*, 2023), regulasi emosi untuk mengurangi kecemasan (Jaro'ah *et al.*, 2023) dan regulasi emosi pada umumnya (Thalib *et al.*, 2023), serta manajemen emosi untuk menanggulangi bullying (Suzanna *et al.*, 2023). Thalib *et al.* (2023) melakukan psikoedukasi regulasi emosi remaja pada siswa SMP Negri di Makassar dengan desain one group pre-post test design. Metode yang digunakan meliputi ceramah, tanya-jawab, dan diskusi. Berdasarkan hasil analisis uji statistik ditemukan perbedaan pemahaman siswa SMP terkait regulasi emosi sebelum dan sesudah psikoedukasi, yang menunjukkan adanya peningkatan terkait pemahaman siswa terhadap masa transisi emosi pada usia remaja, faktor-faktor yang memengaruhi emosi remaja, serta bagaimana cara dalam mengatasi ketidakstabilan emosi remaja.

Beberapa psikoedukasi emosi memfokuskan pada masalah-masalah umum remaja yang saat ini terjadi. Maraknya masalah bullying membuat Suzanna *et al.* (2023) memberikan psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja di salah satu pondok pesantren. Metode psikoedukasi yang dilakukan meliputi ceramah, diskusi / tanya jawab, games, serta bermain peran. Suzanna *et al.* (2023) menyatakan para santri antusias dan pemahamannya mengenai regulasi emosi dan bullying meningkat walau tidak disebutkan analisis data yang dilakukan secara kuantitatif atau kualitatif. Permasalahan terkait kecemasan yang ditimbulkan akibat penggunaan media sosial pada remaja dengan memberikan pelatihan regulasi emosi bagi remaja dalam hal ini siswa di Sekolah Indonesia Davao untuk membekali siswa kemampuan sosial psikologis yang adaptif di era digital menjadi fokus utama kegiatan pengabdian masyarakat oleh Jaro'ah *et al.* (2023). Teknik regulasi yang diberikan mengacu pada teknik yang dikembangkan oleh Gross (2014) meliputi *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*.

Dilihat dari hasil uji statistik deskriptif berupa rata-rata ditemukan terjadi peningkatan rata-rata sebelum dan setelah mengikuti psikoedukasi dan pelatihan, termasuk pada dimensi emosi.

Psikoedukasi emosi terkait lainnya seperti mengenali dan mengontrol emosi juga telah dilakukan oleh Firdaus et al (2022), dan efektivitas regulasi emosi oleh Luckytasari & Herani (2022). Firdaus et al. (2022) melakukan psikoedukasi pada anak berhadapan hukum yang umumnya adalah remaja. Metode psikoedukasi yang dilakukan meliputi ceramah dan pre-post test, dan didapat kesimpulan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai emosi dan cara mengelola emosi. Luckytasari & Herani (2022) melakukan psikoedukasi mengenai regulasi emosi pada 157 peserta didik kelas X SMA. Metode psikoedukasi yang dilakukan meliputi presentasi pemberian materi, focus group discussion studi kasus, dan permainan teka-teki silang. Menggunakan analisis kuantitatif dengan metode kuasi eksperimental yang menggunakan rancangan desain one-group pretest-posttest design. Dari analisis yang dilakukan, didapat hasil terdapat peningkatan signifikan mengenai pemahaman terkait regulasi emosi.

Psikoedukasi yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini serupa dengan kegiatan sebelumnya yang menyoar masa remaja (Firdaus et al., 2022; Luckytasari & Herani, 2022; Jaro'ah et al., 2023; Thalib et al., 2023; Suzanna et al., 2023), serta desain eksperimen dengan *one group pre-post test design* (Luckytasari & Herani, 2022; Thalib et al., 2023). Akan tetapi yang membedakan adalah kegiatan ini berfokus pada mengenali emosi dan ekspresinya yang tidak hanya dengan media ceramah (Firdaus et al), melainkan terdapat variasi metode berupa permainan dan refleksi diri. Pada dasarnya, intervensi berbasis sekolah (*school-based intervention*) adalah pendekatan yang efektif, menimbang adanya ketimpangan antara akses masyarakat ke layanan kesehatan mental formal. Akan tetapi, implementasi intervensi berbasis sekolah perlu memperhatikan beberapa poin yang esensial. Salah satunya adalah kolaborasi dengan pihak sekolah dengan menyalurkan urgensi untuk pemberian layanan kesehatan mental yang setara dengan pemberian layanan akademik. Serta, proses pemberian psikoedukasi perlu memperhatikan konteks partisipan (contoh: kapasitas intelektual, kemampuan bahasa, hingga dinamika dengan kelompok sebaya) untuk memastikan efektivitas program (Merry & Moor, 2015). Mengatasi masalah kesehatan mental dalam konteks sekolah perlu memperhatikan strategi dari proses implementasi psikoedukasi hingga penyediaan layanan kesehatan mental di lingkungan sekolah untuk menjamin hasil yang berkelanjutan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan diketahui bahwa terdapat peningkatan pemahaman siswa/i SMA terkait pemahaman mengenali emosi dan mengelola emosi setelah psikoedukasi. Para peserta didik yang terlibat dalam psikoedukasi ini melaporkan bahwa setengah dari mereka pernah mengakses layanan kesehatan mental, pada saat psikoedukasi berlangsung berada dalam situasi kesehatan mental yang netral dan cukup, serta telah memiliki informasi mengenai kesehatan mental melalui media sosial, sekolah, serta orang terdekat di rumah. Berdasarkan hasil tersebut, maka rekomendasi untuk para praktisi atau akademisi kesehatan mental perlu terus melakukan psikoedukasi pada orang-orang terdekat siswa/i SMA seperti guru/ staf sekolah dan keluarga / orang terdekat (kelompok teman sebaya) terkait berbagai keterampilan psikologis dan perilaku untuk menghadapi masalah-masalah yang sering dikeluhkan remaja, salah satunya keterampilan mengenali dan mengelola emosi. Rekomendasi ini didasari dari hasil deskriptif yang menunjukkan bahwa kelompok tersebut adalah sumber informasi terkait isu kesehatan mental bagi siswa/i SMA. Selain itu, modul itu dapat digunakan dan dikembangkan untuk kelompok yang serupa yaitu remaja atau dikembangkan untuk kelompok lainnya seperti peserta yang berada dalam masa perkembangan anak-anak dan dewasa awal.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian masyarakat ini didanai oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Kristen Krida Wacana (UKRIDA) pada Tahun 2023. Terima kasih diucapkan untuk para kolega dosen yang menjadi narasumber,

mahasiswa/i sebagai asisten di lapangan, serta guru dan para siswa/i yang peduli dengan isu kesehatan mental di SMA Swasta Jakarta yang secara sukarela terlibat menjadi peserta psikoedukasi ini.

## REFERENSI

- Aluwi, F.E., Rachel, K., Firmansyah, R.M., Novianty, A. 2023. Penerapan Modul Literasi Dasar Kesehatan Mental Remaja dengan Penelitian Tindakan Berbasis Partisipasi. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat 2023*. 8(1): 178-182. <https://doi.org/10.36269/psyche.v6i2.2567>
- Ansar, W., Djalal, N.M., Nurdin, N.H., Ananda, M.P., Jufri, M.T.A., Widiyono, N.N.M.A.S.G. 2023. Edukasi Kematangan Sosial Emosi dalam Memilih Pasangan pada Masa Dewasa Awal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*. 1(10): 2319-2324. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i10.509>
- Bertrand, J., Novianty, A. 2023. Tahap Persiapan Penelitian Tindakan Berbasis Partisipasi: Asesmen Awal Isu Kesehatan Mental di sekolah. *Abdimasku*. 6(3): 930-937.
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. (2022). Indonesia - National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report. *Center for Reproductive Health*.
- Firdaus, F., Reza, A., Marham, A.I., Rosadi, A.A., Yusnaeni. 2022. Pengenalan Emosi Melalui Psikoedukasi Pada Anak Berhadapan Hukum (ABH) Di Balai Rehabilitasi Sosial Anak Memerlukan Perlindungan Khusus (BRSAMPK) Toddopuli Makassar. *IPTEK: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*. 2(2): 109-115 . <https://doi.org/10.26858/iptek.v2i1.38153b>
- Jaro'ah, S., Istianah, F., Kholidya, C.F., Rakhmawati, N.I.S., Nuryono, W. 2023. Psikoedukasi Regulasi Emosi Guna Menanggulangi Kecemasan Siswa Akibat Media Sosial di Sekolah Indonesia Davao Filipina. *Indonesian Collaboration Journal of Community Service*. 3(4): 327-339. <https://doi.org/10.53067/icjcs.v3i4.140>
- Luckytasari, T. & Herani, I. 2022. Do Emotion Regulation's Matters?: Efektivitas Psikoedukasi Regulasi Emosi pada Peserta Didik Kelas X SMA. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Universitas Merdeka Malang 2022*: 68-76
- Merry, S.N., Moor, S. 2015. School-based mental health interventions. *Rutter's Child and Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1002/9781118381953.ch42>
- Prawitasari, J.E. 2006. Emosi atau Persepsi tentang Emosi?. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. 22(1): 1-16.
- Rachel, K., Novianty, A. 2023. Implementasi Modul Literasi Dasar Kesehatan Mental Remaja Melalui Penelitian Tindakan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*. 7(1): 91-102. <https://doi.org/10.36341/jpm.v7i1.3726>
- Suzanna, E., Junita, N., Syahrial. 2023. Manajemen Emosi pada Remaja dalam Mencegah Perilaku Bullying di Pondok Pesantren Al-Muslimun Lhoksukon. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan dan Penyuluhan kepada Masyarakat*. 2(2): 37-41.
- Thalib, T., 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 Makassar. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*. 1(5): 454-460.
- World Health Organization. (2014). Health for the world's adolescents: a second chance in the second decade: summary. Retrieved from Geneva: <https://iris.who.int/handle/10665/112750> Statistik%20Indonesia