



## Edukasi Literasi Emosi Sebagai Upaya Pencegahan Perundungan pada Siswa Sekolah Menengah Pertama

Rahmah Hastutis<sup>1</sup>, Celina Lysander<sup>2</sup>, Kharine Florenxia<sup>3</sup>

Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara  
e-mail: [rahmahh@psi.untar.ac.id](mailto:rahmahh@psi.untar.ac.id)

### Abstrak

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, dan sosial-emosional yang dapat meningkatkan risiko permasalahan psikososial, termasuk kesulitan mengelola emosi dan perilaku perundungan. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan literasi emosi dan kesadaran anti-perundungan pada siswa SMP Atisa Dipamkara, Tangerang. Program dilaksanakan melalui seminar psikoedukasi interaktif yang membahas pengenalan emosi, cara mengelola emosi secara adaptif, serta bentuk dan dampak perundungan di lingkungan sekolah. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner regulasi emosi dan perundungan untuk memperoleh gambaran kondisi siswa setelah kegiatan. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya pengelolaan emosi dan sikap saling menghargai, meskipun perundungan verbal masih ditemukan. Kegiatan ini berkontribusi sebagai upaya preventif berbasis sekolah dan perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan dukungan guru dan orang tua.

**Kata Kunci:** *Pengabdian Kepada Masyarakat, Literasi Emosi, Regulasi Emosi, Perundungan, Remaja.*

### Abstract

Adolescence is a developmental stage marked by significant physical, cognitive, and socio-emotional changes that may increase vulnerability to psychosocial problems, including difficulties in emotion regulation and bullying behavior. This Community Service Program (Pengabdian Kepada Masyarakat/PKM) aimed to enhance emotional literacy and anti-bullying awareness among students of SMP Atisa Dipamkara, Tangerang. The program was conducted through an interactive psychoeducational seminar discussing emotion recognition, adaptive emotion regulation strategies, and forms and impacts of bullying in the school environment. Evaluation was carried out using emotion regulation and bullying questionnaires to obtain an overview of students' conditions after the activity. The results indicated an improvement in students' understanding of the importance of managing emotions and promoting mutual respect, although verbal bullying was still reported. Overall, this program contributes to school-based preventive efforts and is recommended to be implemented continuously with the support of teachers and parents.

**Kata Kunci:** *Community Service, Emotional Literacy, Emotion Regulation, Bullying, Adolescents.*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang penuh dinamika, baik secara fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Fase ini menjadi masa transisi penting antara masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang ditandai dengan pencarian identitas diri dan munculnya ketidakstabilan emosional. Masa remaja didefinisikan sebagai periode perkembangan yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang signifikan (Steinberg, 2020). Proses pencarian jati diri ini sering kali membuat remaja rentan terhadap permasalahan psikososial, termasuk konflik interpersonal dan perundungan (*bullying*).

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), yang berusia sekitar 11 hingga 16 tahun, berada pada masa remaja, dimana terjadi perubahan neurobiologis yang mempengaruhi cara individu merasakan, mengekspresikan, dan mengelola emosi. Perubahan ini tidak hanya dipengaruhi oleh perkembangan otak, tetapi juga oleh konteks sosial dan lingkungan, sehingga emosi remaja cenderung lebih intens dan sensitif terhadap situasi sosial (Guyer et al., 2016). Pada fase ini, remaja cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi secara adaptif, yang dapat memicu konflik sosial maupun perilaku agresif.

Fenomena tersebut menunjukkan pentingnya adanya intervensi edukatif yang berfokus pada pengembangan kemampuan literasi emosi siswa. Menurut Gross (2015), regulasi emosi merupakan proses yang melibatkan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola respons emosionalnya, termasuk bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan dalam berbagai situasi sosial. Kompetensi sosial-emosional, termasuk kemampuan mengenali dan mengelola emosi, merupakan faktor kunci dalam mendukung kesejahteraan psikologis, penyesuaian diri yang positif, serta pencegahan perilaku berisiko pada siswa (Domitrovich et al., 2017). Sebaliknya, kurangnya literasi emosi berhubungan dengan meningkatnya risiko stres, kecemasan, depresi, serta perilaku agresif (Mayer et al., 2016).

Data World Health Organization (2021) menunjukkan bahwa satu dari tujuh remaja di dunia mengalami masalah kesehatan mental, dan lemahnya kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang berkontribusi. Di Indonesia, laporan Kementerian Kesehatan (2023) juga menyoroti meningkatnya kasus perilaku berisiko pada remaja akibat rendahnya kemampuan pengelolaan emosi dan tekanan sosial dari lingkungan sekolah. Dengan demikian, penguatan literasi emosi melalui kegiatan edukatif berbasis sekolah menjadi strategi penting untuk mendorong kesejahteraan psikologis dan mencegah perilaku perundungan.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa program pembelajaran sosial-emosional (*social-emotional learning/SEL*) berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan keterampilan regulasi emosi, empati, dan perilaku prososial pada remaja (Taylor et al., 2017). Berdasarkan hal tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di SMP Atisa Dipamkara, Binong, Kab. Tangerang melalui program edukasi literasi emosi dan pencegahan *bullying*. Program ini telah dilaksanakan dengan pendekatan psikoedukasi interaktif, yang

melibatkan sesi penyuluhan, diskusi, serta praktik sederhana pengelolaan emosi. Melalui kegiatan ini, siswa diharapkan dapat memahami pentingnya mengenali dan mengelola emosi secara sehat, serta menumbuhkan sikap empati dan anti-perundungan dalam lingkungan sekolah.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini meliputi pendidikan masyarakat dan difusi ipteks. Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak SMP Atisa Dipamkara untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi siswa serta menentukan tema kegiatan. Berdasarkan hasil diskusi, disepakati bahwa kegiatan difokuskan pada literasi emosi dan pencegahan bullying.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui seminar psikoedukasi interaktif yang bertujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai pengenalan emosi, pengelolaan emosi adaptif, serta bentuk dan dampak bullying di lingkungan sekolah. Metode ceramah dipadukan dengan diskusi untuk mendorong partisipasi aktif siswa.

Sebagai bentuk difusi ipteks, tim pelaksana mengembangkan media edukasi berupa poster yang memuat pesan utama tentang regulasi emosi dan pencegahan bullying, yang diserahkan kepada pihak sekolah sebagai media edukasi berkelanjutan. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan kuesioner dan inventori psikologi untuk memperoleh gambaran efektivitas program.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan pada hari Jumat, 25 September 2025, di SMP Atisa Dipamkara, Binong, Karawaci, Tangerang, Banten. Kegiatan ini merupakan hasil kerja sama antara Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara dan pihak sekolah, dengan narasumber Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog, serta dua mahasiswa angkatan 2023, yaitu Kharine Florenxia dan Celina Lysander. Tema kegiatan adalah "Literasi Emosi: Kenali Diri, Hargai Sesama", yang bertujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai literasi emosi serta pencegahan perilaku bullying di lingkungan sekolah.

Seminar dilaksanakan secara interaktif di aula utama sekolah dan diikuti oleh sekitar 160 siswa dengan gambaran partisipan selengkapnya terdapat di Tabel 1. Kegiatan diawali dengan sambutan dari Wakil Kepala Sekolah bidang Kurikulum dilanjutkan sesi ice breaking untuk membangun suasana yang kondusif. Narasumber kemudian memaparkan materi mengenai pengenalan dan pengelolaan emosi yang menekankan pentingnya kemampuan individu dalam memahami dan mengatur respons emosional sebagai bagian dari proses regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari (Gross, 2015). Perundungan di lingkungan sekolah merupakan perilaku agresif yang dipengaruhi oleh faktor individu dan sosial, serta berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan penyesuaian sosial siswa. Perilaku ini umumnya terjadi secara berulang dan

melibatkan ketimpangan kekuatan antara pelaku dan korban (UNESCO, 2019). Temuan meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah efektif dalam menurunkan perilaku perundungan serta meningkatkan hubungan sosial antar siswa (Gaffney et al., 2018). Sejalan dengan hal tersebut, dalam pelaksanaan kegiatan ini, peserta menunjukkan antusiasme tinggi melalui diskusi dan berbagi pengalaman mengenai pengendalian emosi serta interaksi sosial sehari-hari..

Tabel 1. Gambaran Partisipan

	<i>Demografi</i>		<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
Jenis Kelamin	Laki-laki		86	53.8%
	Perempuan		74	46.3%
	<b>Total</b>		<b>160</b>	<b>100.0%</b>
Usia	11 Tahun		12	7.5%
	12 Tahun		47	29.4%
	13 Tahun		61	38.1%
	14 Tahun		37	23.1%
	15 Tahun		2	1.3%
	16 Tahun		1	0.6%
	<b>Total</b>		<b>160</b>	<b>100.0%</b>
Jumlah Saudara	Anak Tunggal		13	8.1%
	1		63	39.4%
	2		54	33.8%
	3		22	13.8%
	4		5	3.1%
	5		3	1.9%
	<b>Total</b>		<b>160</b>	<b>100.0%</b>
	Pengalaman Perundungan	Tidak	Pernah	91
Pernah		Sebagai Korban	37	23.1%
Pernah		Sebagai Pelaku	7	4.4%
Pernah		Sebagai kedua	91	15.6%
Pernah		Sebagai kedua	160	100%
<b>Total</b>				



Gambar 1. Gambar kegiatan seminar psikoedukasi

Sebagai bagian dari evaluasi, peserta diberikan Inventori Lanjutan dan Kuesioner Evaluasi yang memuat *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* (ERQ-CA) dan *Olweus Bully/Victim Questionnaire* (OBVQ). Instrumen

tersebut digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai kemampuan regulasi emosi serta kecenderungan perilaku *bullying* di kalangan siswa. Hasil pengisian kuesioner akan dianalisis untuk menilai efektivitas kegiatan dan menjadi dasar perancangan program lanjutan.

Berdasarkan hasil kuesioner, sebagian besar siswa SMP Atisa Dipamkara cenderung memikirkan hal yang membuat mereka merasa lebih baik untung mengurangi perasaan sedih, khawatir, atau marah ataupun dengan tujuan merasa lebih baik. Selain itu, 31.3% siswa menyatakan pernah dipanggil dengan nama-nama ejekan, diejek, atau diolok-olok dengan cara yang menyakitkan sebanyak 7 kali atau lebih dalam 1 bulan terakhir. Hampir seluruh siswa menyatakan tidak terlibat sama sekali dalam menjadi pelaku perundungan baik secara fisik maupun verbal, tidak lebih dari 20 siswa yang menunjukkan keterlibatan dalam menjadi pelaku perundungan dengan mengejek, mengambil barang orang lain dengan paksa, menyebarkan rumor, dan lain sebagainya.

Selain kegiatan seminar, tim pelaksana juga menghasilkan *prototype* berupa poster edukatif tentang pengelolaan emosi dan pencegahan bullying yang diserahkan kepada pihak sekolah sebagai media pembelajaran berkelanjutan. Secara umum, kegiatan ini mendapatkan tanggapan positif dari pihak sekolah dan siswa. Peserta mengaku lebih memahami pentingnya mengenali dan mengelola emosi secara sehat serta berkomitmen untuk menciptakan lingkungan sekolah yang saling menghargai dan bebas perundungan.



Gambar 2. Foto bersama tim pelaksana dan pihak sekolah

Kegiatan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis literasi emosi dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa dan mencegah perilaku agresif di lingkungan sekolah. Ke depan, disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara berkala dengan dukungan pendampingan dari guru dan orang tua untuk menjaga keberlanjutan dampak positif program.

Walaupun secara statistik hubungan antara regulasi emosi dan perundungan tidak signifikan, kegiatan ini tetap berperan dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai cara mengelola emosi serta berinteraksi secara positif di lingkungan sekolah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aspek pengembangan kesadaran dan regulasi emosi tetap memiliki nilai penting dalam upaya preventif terhadap perilaku perundungan di kalangan remaja.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan tema “Literasi Emosi: Kenali Diri, Hargai Sesama” yang dilaksanakan di SMP Atisa Dipamkara, kegiatan ini terbukti meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya mengenali dan mengelola emosi sebagai upaya pencegahan perilaku perundungan di lingkungan sekolah. Meskipun hasil evaluasi menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan perilaku perundungan belum signifikan, kegiatan psikoedukasi ini tetap memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran emosional, empati, serta kualitas interaksi sosial antar siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis sekolah memiliki peran penting dalam mendukung pembentukan lingkungan belajar yang aman dan saling menghargai. Dengan demikian, kegiatan PKM ini relevan sebagai langkah preventif dan perlu didukung melalui pelaksanaan berkelanjutan dengan keterlibatan guru dan orang tua.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Domitrovich, C. E., Durlak, J. A., Staley, K. C., & Weissberg, R. P. (2017). Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children. *Child Development*, 88(2), 408–416. <https://doi.org/10.1111/cdev.12739>
- Gaffney, H., Farrington, D. P., & Ttofi, M. M. (2018). Evaluating the effectiveness of school-bullying prevention programs: An updated meta-analytical review. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 111–133. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.07.001>
- 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>
- Guyer, A. E., Silk, J. S., & Nelson, E. E. (2016). The neurobiology of the emotional adolescent: From the inside out. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 70, 74–85. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.07.037>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2016). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 67, 133–159. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033543>
- Steinberg, L. (2020). *Adolescence* (12th ed.).
- Taylor, R. D., et al. (2017). Promoting positive youth development through school-based Social and Emotional Learning interventions: a meta-analysis of follow-up effects. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
- UNESCO. (2019). *Behind the Numbers: Ending School Violence and Bullying*. <https://doi.org/10.54675/TRVR4270>
- World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. Diunduh dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>