

Merawat Diri, Mengenal Emosi: Membangun *Emotional Well-Being* (Psikoedukasi untuk Siswa SMA Providentia)

Fifi Juniarti

Program Studi Psikologi, Universitas Bunda Mulia

e-mail: fifi.june@gmail.com

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini ditujukan untuk menguatkan *emotional well-being* siswa kelas 11 melalui edukasi tentang faktor-faktor yang memengaruhinya, pentingnya interaksi sosial yang sehat, serta strategi membangun regulasi diri. Kegiatan dilakukan melalui psikoedukasi bertajuk "Merawat Diri, Mengenal Emosi: Membangun *Emotional Well-Being*" yang dilaksanakan di SMA Providentia, Jakarta Barat. Metode pelaksanaan berupa ceramah interaktif dan diskusi reflektif, diikuti oleh 43 siswa. Hasil evaluasi dari 20 peserta menunjukkan bahwa kegiatan ini dinilai edukatif, objektif, akuntabel, dan cukup transparan, dengan skor rata-rata 3,41 dari skala 4. Kegiatan ini berhasil memberikan pemahaman dasar kepada siswa mengenai tiga dimensi *emotional well-being*: *hedonia*, *eudaimonia*, dan *evaluative well-being*. Diharapkan, pemahaman ini dapat membantu siswa dalam mengelola diri secara emosional, terutama menjelang tahun akhir sekolah.

Kata Kunci: *Emotional Well-Being, Remaja, Regulasi Emosi, Kesehatan Mental.*

Abstract

This community service program aims to strengthen the emotional well-being of 11th-grade students through education on contributing factors, the value of healthy social interactions, and strategies for developing self-regulation. The activity was delivered in the form of psychoeducation titled "Caring for Yourself, Knowing Your Emotions: Building Emotional well-being" at SMA Providentia, West Jakarta. The session involved lectures and reflective discussions, attended by 43 students. Evaluation responses from 20 participants showed positive feedback, with average scores of 3.41 out of 4 in aspects such as educational value, objectivity, accountability, and transparency. The program successfully introduced three key dimensions of emotional well-being: *hedonia*, *eudaimonia*, and *evaluative well-being*. It is expected that this understanding will support students in managing emotional challenges, particularly in their final year of school.

Keywords: *Emotional Well-Being, Adolescence, Emotion Regulation, Mental Health.*

PENDAHULUAN

Dalam masa remaja, banyak sekali tantangan dalam tugas perkembangan yang dihadapi. Pada fase ini, berbagai tugas perkembangan seiring pematangan biologis dan kognitif memberikan tantangan bagi remaja dalam beberapa aspek seperti pencarian identitas diri, pembentukan relasi sosial yang sehat dan juga pengambilan keputusan rencana karir dan akademik yang diperlukannya di

masa depan. Faktor-faktor pemicu stress pada remaja bisa bersumber dari masalah keluarga, tekanan teman sebaya, ketergantungan zat, depresi, kesulitan akademik, tekanan dari orang tua dan lingkungan (Wahdi et al., 2022). Survei I-NAMHS menunjukkan bahwa sekitar 1 dari 3 remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental (34,9 %), dan sekitar 1 dari 20 remaja mengalami gangguan mental yang terdiagnosis secara klinis (5,5 %). Jika dikaitkan dengan data populasi, ini setara dengan 13 juta remaja dengan masalah mental dan 2 juta remaja dengan gangguan mental. Temuan ini menegaskan bahwa kesehatan mental remaja di Indonesia perlu mendapat perhatian yang serius.

Para pembina siswa di SMA providentia menyoroti bagaimana anak-anak mayoritas semakin banyak berinteraksi di media sosial dan paparan pengaruh yang belum tentu mendorong pengembangan citra diri secara positif. Kebutuhan untuk edukasi ilmu psikologi bagi para siswa untuk mengembangkan identitas diri yang sehat semakin dirasakan dalam era digital. Korteks prefrontal, bagian otak yang bertanggung jawab untuk pemikiran tingkat tinggi seperti pengambilan keputusan dan pengendalian impuls, sedang mengalami proses pematangan. Perkembangan ini mencapai titik optimal di akhir masa remaja atau awal usia dewasa. Perkembangan korteks prefrontal yang belum sempurna ini dapat mempengaruhi kemampuan untuk membuat keputusan yang matang, mengendalikan impuls, dan merencanakan tindakan yang tepat (Immordino-Yang et al., 2018, 2019; Modecki et al., 2017).

Tantangan remaja menjadi semakin kompleks dengan kontribusi dari tekanan lingkungan sosial maupun paparan konteks media digital yang belum tentu membangun atau menguatkan identitas diri yang positif (Twenge, 2020; Twenge & Campbell, 2018). Siswa SMA dihadapkan pada tantangan untuk memutuskan secara bijak dalam area akademik, identitas dan pengembangan diri, sosial, rencana karir dan lainnya. Bagi remaja, stres bisa saja dihadapi karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan eksternal dan sumber daya internal seperti keterampilan coping dan dukungan yang mereka miliki. Sebagai respon terhadap kondisi remaja yang mungkin menghadapi banyaknya referensi yang membingungkan dan juga hasil pengamatan dari guru pembina siswa di SMA Providentia. Sekolah kemudian berdiskusi dengan narasumber dan menyampaikan kebutuhan untuk diperlengkapi melalui kegiatan psikodukasi yang memperlengkapi siswa untuk memiliki wawasan mengenai *emotional well-being*. Kegiatan yang diberikan ditujukan untuk siswa kelas 11 sebagai sebuah kegiatan yang diharapkan bisa mendukung tantangan yang akan semakin berat di tahun mendatang saat menghadapi tahun akhir SMA (kelas 12). Psikoedukasi yang melibatkan interaksi aktif mampu membantu remaja mengenali tantangan emosinya dan membangun strategi coping yang sehat. Kegiatan ini juga membuka ruang komunikasi yang mendukung antara siswa dan pendamping dewasa (Eva Siti Faridah et al., 2024).

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang diberikan untuk siswa kelas 11 di SMA Providentia ini bertujuan untuk memberikan pemahaman

mengenai apa saja faktor yang berkontribusi dalam *emotional well-being*, mengedukasi bagaimana siswa dapat membangun dirinya secara positif, terkait kebiasaan interaksi yang positif dengan lingkungan pertemanan baik kehidupan nyata maupun interaksi digital di media social serta memberikan saran terkait Langkah-langkah yang dapat membangun kemampuan regulasi diri yang baik sehingga akhirnya menguatkan *emotional well-being*.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan psikoedukasi yang disampaikan dengan judul “Merawat Diri, Mengenal Emosi: Membangun *Emotional Well-Being*”. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 5 Juni 2026, pukul 13.00-14.30 di aula SMA Providentia Jakarta Barat. Jumlah peserta kegiatan ini adalah 43 siswa kelas 11 dan didampingi oleh 2 orang guru pembina (wali siswa). Narasumber dalam kegiatan ini adalah 1 orang dosen program studi Psikologi, Universitas Bunda Mulia.

Persiapan kegiatan ini dimulai dengan diskusi dengan salah satu pembina siswa dari SMA Providentia, yaitu guru bimbingan konselor. Dari diskusi melalui pesan teks yang dilakukan sekitar 2 minggu sebelum kegiatan, gambaran umum mengenai kebutuhan yang dimiliki siswa-siswa kelas 11 pada sekolah tersebut. Secara singkat, diskusi tentang perencanaan topik psikoedukasi yang diberikan akan menekankan bagaimana membangun dasar *emotional well-being* pada siswa kelas 11.

Dalam proses pelaksanaan kegiatan psikoedukasi ini sebagian besar menggunakan metode ceramah dan diskusi (tanya-jawab) pada beberapa jeda materi ataupun pada akhir sesi. Di awal kegiatan, pertanyaan refleksi tentang tantangan dan cara yang dihadapi para siswa dalam membangun emosi yang sehat. Setelah pertanyaan refleksi di awal, kegiatan dilanjutkan pemaparan materi dan ditutup dengan kesempatan bertanya maupun sharing tanggapan dari peserta kegiatan. Materi dan instrumen yang digunakan dalam kegiatan terdiri dari slide presentasi dan form evaluasi digital yang dibagikan kepada siswa. Laporan kegiatan dibuat berdasarkan hasil observasi terhadap jalannya kegiatan dan analisa terhadap hasil evaluasi yang sudah diisi para peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemaparan berlangsung lancar, materi psikoedukasi yang disampaikan mendapat sambutan yang baik dari pembina maupun para peserta kegiatan. Penekanan psikoedukasi ini membahas aspek penting yang perlu dibangun dalam *emotional well-being*, yaitu: (1) *hedonia*, yaitu perasaan senang dan nyaman; (2) *eudaimonia*, yaitu makna hidup dan aktualisasi diri; dan juga (3) *evaluative well-being*, yaitu kepuasan hidup secara keseluruhan (OECD, 2024). Intervensi sosial-emosional melalui kegiatan pengabdian seperti ini berperan penting dalam membantu siswa sekolah menengah memahami dan mengelola emosi, mengembangkan empati, serta membangun keterampilan dalam hubungan sosial yang sehat. Selain mencegah munculnya gangguan psikologis, penguatan

dalam area ini ini juga mendukung peningkatan motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Purwono, Dewa, & Lutviana, 2024).

Tabel 1. Demografi Peserta berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Laki-Laki	17	39,53
Perempuan	26	60,47
Total	43	100

Total peserta kegiatan psikoedukasi ini adalah 43 orang, 17 orang diantaranya laki-laki dan 26 orang Perempuan.



Gambar 1. Pertanyaan Refleksi atau Sharing



Gambar 2. Pemaparan Materi



Gambar 3. Diskusi dan Tanya Jawab

Adapun dalam mengumpulkan data evaluasi kegiatan ini, narasumber hanya mendapat respon dari sekitar 50% peserta kegiatan. Kendala dalam tingkat partisipasi dalam pengisian evaluasi dikarenakan kebijakan sekolah yang menerapkan tanpa telpon selular pada jam sekolah. Hanya sebagian siswa yang diberikan ijin oleh guru pembina kelompoknya untuk mengambil telpon selulernya sebelum mengikuti kegiatan dan dapat mengisi kegiatan. Maka dari itu, adapun perhitungan evaluasi kegiatan ini didapat dari penilaian 20 peserta kegiatan.

Tabel 2. Perhitungan Rata-Rata Evaluasi Kegiatan

Komponen	Rata-Rata Penilaian
Edukatif	3,5
Objektif	3,5
Akuntabel	3,4
Transparan	3,25
Keseluruhan Rata-Rata	3,41

Secara keseluruhan, kegiatan ini mendapat respon positif dari peserta, semua aspek penilaian berada di atas rata-rata 3 (dari 4 skala penilaian) dengan rata-rata keseluruhan skor adalah 3,41. Dari rata-rata evaluasi yang diisi, para peserta menilai kegiatan psikoedukasi yang diberikan memiliki nilai edukatif yang baik (3,5) dan juga objektif (3,5). Selain itu proses pelaksanaan dinilai akuntabel (3,4) dan transparan (3,25). Adapun aspek yang terlihat dari evaluasi dapat ditingkatkan adalah komponen transparansi. Item transparansi mewakili kegiatan interaktif yang diharapkan bisa lebih ditambahkan dalam menguatkan antusiasme peserta. Evaluasi ini tentu akan menjadi perhatian narasumber untuk kegiatan serupa lainnya, terutama untuk kegiatan yang merupakan kegiatan paling akhir dalam aktivitas siswa.

Untuk mendukung pemahaman peserta tentang bagaimana memahami situasi emosi mereka, pemahaman tentang sumber-sumber pembentuk emotional well-being mereka dapat diberikan (Sirin et al., 2024). Narasumber membagikan pentingnya peserta menyadari dan menyaring siapa saja yang berkontribusi dalam membentuk ketahanan emosional mereka. Salah satu sumber atau kontributor mereka juga adalah sosial media. Kebiasaan scrolling dan filtering dalam interaksi mereka dalam sosial media perlu direview dan diperhatikan, untuk memastikan konten yang mereka terima adalah yang bermanfaat menumbuhkan identitas diri yang positif (Avci et al., 2025). Penelitian Sukri et al. (2025) menunjukkan bahwa literasi media digital yang dikembangkan melalui kegiatan pengabdian dapat mendukung regulasi diri remaja dalam menggunakan media sosial secara bijak. Penelitian Sukri et al. (2025) mengindikasikan bahwa program literasi media digital dalam kegiatan pengabdian dapat mendukung kemampuan regulasi diri remaja dalam penggunaan media sosial. Melalui pembekalan keterampilan menyaring informasi dan mengelola penggunaan digital secara bijak dapat membangun

kesadaran diri dan kebiasaan yang lebih sehat dalam menghadapi tantangan di ruang digital (Sukri et al., 2025).

Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang bisa dipahami dan diterapkan dalam membangun *emotional well-being* yang kuat terutama dalam menghadapi tantangan yang akan semakin berat di tahun akhir mereka atau kelas 12 mendatang di jenjang studi SMA.

SIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi ini menunjukkan bahwa siswa SMA kelas 11 merespons positif materi mengenai *emotional well-being*, baik dari segi konten maupun metode penyampaian. Penyampaian materi yang disesuaikan dengan konteks kehidupan remaja membuat siswa lebih mudah memahami konsep-konsep seperti *hedonia*, *eudaimonia*, dan *evaluative well-being*. Meskipun keterbatasan teknis dalam pengumpulan evaluasi menyebabkan hanya sebagian siswa yang mengisi umpan balik, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa kegiatan ini memiliki dampak edukatif yang cukup signifikan. Selain itu, siswa juga terlihat antusias dalam mengikuti sesi diskusi, yang menunjukkan kebutuhan mereka akan ruang reflektif dan pembelajaran emosional di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2025). A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity Development. *Adolescent Research Review*, 10(2), 219–236. <https://doi.org/10.1007/S40894-024-00251-1/METRICS>
- Eva Siti Faridah, Munakhiroh El Hajar, Zaeni Dahlan, Ahmad Ridwan, Siskha Putri Sayekti, & Ernawati. (2024). Penanaman Kesadaran Tentang Pentingnya Kesehatan Mental Kepada Remaja. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 1944–1951. <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v4i4.2896>
- Immordino-Yang, M. H., Darling-Hammond, L., & Krone, C. (2018). The brain basis for integrated social, emotional, and academic development: How emotions and social relationships drive learning. *The Aspen Institute National Commission on Social, Emotional and Academic Development*, 20.
- Immordino-Yang, M. H., Darling-Hammond, L., & Krone, C. R. (2019). Nurturing Nature: How Brain Development Is Inherently Social and Emotional, and What This Means for Education. *Educational Psychologist*, 54(3), 185–204. <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1633924>
- Modecki, K. L., Zimmer-Gembeck, M. J., & Guerra, N. (2017). Emotion regulation, coping, and decision making: Three linked skills for preventing externalizing problems in adolescence. *Child Development*, 88(2), 417–426. <https://doi.org/10.1111/cdev.12734>
- OECD. (2024). *Measuring subjective well-being across OECD countries*. Organization for Economic Cooperation & Development.

<https://www.proquest.com/reports/measuring-subjective-well-being-across-oecd/docview/3044355116/se-2?accountid=12860>

- Purwono, P., Bala Putra Dewa, & Lutviana. (2024). Edukasi Pentingnya Kesehatan Mental dalam Era Teknologi pada Remaja Desa Tlaga Kecamatan Gumelar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat - PIMAS*, 3(1), 11-17. <https://doi.org/10.35960/pimas.v3i1.1305>
- Sirin, S. R., Brauer, S. Z., & Tugberk, R. C. (2024). Reframing Adolescent Identity: A Global Perspective for the Digital Age. *Annual Review of Developmental Psychology*, 6(Volume 6, 2024), 301-322. <https://doi.org/10.1146/ANNUREV-DEVPSYCH-010923-101059>
- Sukri, A., Shasrini, T., Saputra, H. H., & Hamsal, H. (2025). Sosialisasi Literasi Media Digital dalam Membentuk Perilaku Positif Pada Remaja. *ARSY: Jurnal Aplikasi Riset Kepada Masyarakat*, 6(1), 270-278. <https://doi.org/10.55583/ARSY.V6I1.1288>
- Twenge, J. M. (2020). Why increases in adolescent depression may be linked to the technological environment. *Current Opinion in Psychology*, 32, 89-94. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.06.036>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12(September), 271-283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Wahdi, A. E., Althaf Setyawan, Yufan Astrini Putri, Siswanto Agus Wilopo, Holly E. Erskine, Krystina Wallis, Cartiah McGrath, Sarah J. Blondell, Harvey A. Whiteford, James G. Scott, Robert Blum, Shoshanna Fine, Mengmeng Li, & Astha Ramaiya. (2022). *Indonesia - National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report (Bahasa Indonesia) - Queensland Centre for Mental Health Research (QCMHR)*. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>