

EDUKASI REGULASI EMOSI PADA SISWA SMK N 7 SURAKARTA UNTUK MENGATASI STRESS AKADEMIK

Laely Shifaatul Ulyaa¹, Anniez Rachmawati Musslifah²

^{1,2}Fakultas Sosial Humaniora dan Seni, Universitas Sahid Surakarta

Email: laelysifaaully@gmail.com, rachnawatianniez@gmail.com

Abstract: *Adolescence is a turbulent period that often causes psychological problems such as stress. There are several stress factors such as conflict and pressure that can cause negative emotions in adolescents. This makes adolescents tend to follow their emotions in their actions. Adolescents who are filled with negative emotions can also influence others in a negative way, have difficulty concentrating, tend to always or like to be alone, and also not focus, and have difficulty adjusting. Emotional problems in adolescents include anxiety or depression, withdrawal or depression, somatic complaints, social or social problems, difficulty thinking, difficulty concentrating, behavior that violates rules or norms, and the last aggressive behavior. The ups and downs of emotions experienced by adolescents make ability for control emotions very important; individual's to control emotions is called emotional regulation. Emotional regulation is the ability of individuals to manage and control thoughts, behavior, and expressions related to the emotions they are feeling. The subjects of the community service were students of SMK N 7 Surakarta.*

Keywords: *adolescence, emotional regulation*

Abstrak: Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional yang intens dan fluktuatif, sehingga sering memicu munculnya masalah psikologis, salah satunya adalah stres. Remaja rentan mengalami stres yang dipicu oleh berbagai hal, seperti tekanan dari sekolah, permasalahan sosial, maupun tuntutan dari lingkungan sekitar. Kondisi ini dapat memicu munculnya emosi negatif seperti kemarahan, kecemasan, dan rasa frustrasi. Jika emosi-emosi tersebut tidak dikelola dengan tepat, remaja berisiko bersikap impulsif sesuai dengan perasaannya. Hal ini dapat berdampak pada perilaku sehari-hari, seperti menurunnya konsentrasi, menarik diri dari pergaulan, kehilangan fokus, hingga mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. Permasalahan emosi yang kerap muncul pada remaja mencakup kecemasan, depresi, keluhan somatik, kesulitan bersosialisasi, kesulitan berpikir dan berkonsentrasi, pelanggaran norma, hingga perilaku agresif. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengatur emosi atau emotion regulation menjadi sangat penting bagi remaja. Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengelola pikiran, perilaku, dan ekspresi emosinya secara adaptif. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan melibatkan siswa SMK Negeri 7 Surakarta sebagai subjek.

Kata kunci: remaja, regulasi emosi

Submitted: 2025-08-04

Revised: 2025-08-26

Accepted: 2025-09-08

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode perubahan periode dari anak menuju dewasa. Rentang usia nya dimulai dari 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun. Saraswati (Kamilah & Rahmasari, 2023) menjelaskan bahwa remaja menghadapi berbagai tuntutan tugas, termasuk tuntutan perkembangan, di mana mereka diharuskan untuk menyesuaikan diri dengan mengembangkan hati nurani, tanggung jawab, moralitas, dan nilai-nilai yang sesuai dengan lingkungan serta kebudayaannya. Berk (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) menyatakan bahwa pada masa remaja, individu mulai menunjukkan ketertarikan terhadap lawan jenis, minat karir, dan mengeksplorasi identitas diri. Menurut Neff dan McGehee (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019), hal ini dapat menimbulkan tekanan tersendiri bagi remaja, seperti tekanan terkait kinerja akademis, kebutuhan untuk menjadi populer, keinginan untuk diterima, merasa cocok dalam kelompok sosial, permasalahan hubungan dengan lawan jenis, serta citra tubuh. Keadaan ini, ditambah dengan perubahan emosional yang dialami remaja, perubahan minat, peran, dan kondisi lingkungan yang menimbulkan tekanan sosial, menyebabkan ketegangan emosional pada remaja semakin meningkat.

Regulasi emosi mencakup kemampuan untuk memahami dan merespons emosi, baik yang positif maupun negatif, agar tetap sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Regulasi emosi sangat penting untuk kesehatan mental, kualitas hidup, dan hubungan sosial. Terdapat beberapa aspek dalam penerapan regulasi emosi, antara lain; kesadaran emosional, pemahaman emosional, kemampuan mengatasi emosi, kontrol diri, dan empati. Regulasi emosi sangat berkontribusi dalam menciptakan tingkat empati yang lebih tinggi, karena manusia yang dapat mengelola tingkat *emotional* dengan baik cenderung lebih peka terhadap perasaan orang di sekitarnya. Kemampuan dalam mengelola *emotional* dengan baik dapat menciptakan suasana hati yang positif serta membantu seseorang untuk fokus dan berkonsentrasi pada tugas-tugas individu. Individu yang dapat mengendalikan emosinya berpotensi mendatangkan kebahagiaan bagi dirinya dan orang lain.

Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan suatu proses pembentukan emosi yang dimiliki oleh individu serta bagaimana individu tersebut mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Dengan demikian, regulasi emosi berhubungan dengan cara emosi tersebut diatur, bukan sebaliknya, yaitu bagaimana emosi mengatur hal-hal lainnya. Remaja yang memiliki kemampuan dalam regulasi emosi dapat menyesuaikan respons dan intensitas emosi yang dirasakannya, baik secara positif maupun negatif (Gross, 2008). Dengan kemampuan untuk meregulasi emosi ini, remaja juga dapat terhindar dari berbagai permasalahan seperti kecemasan, stres, bahkan depresi. Emosi merupakan suatu respons yang berkembang secara adaptif, sesuai dengan situasi yang dihadapi. Emosi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal; faktor internal berasal dari diri individu, sedangkan faktor eksternal berasal dari lingkungan luar individu. Kedua faktor ini dapat menciptakan emosi positif maupun negatif. Menurut Berkeman dan Zembylas (2018), jika individu melihat situasi yang buruk dengan cara yang positif, maka emosi yang didapat merupakan emosi positif. Dan sebaliknya, jika individu merespon situasi dengan emosi yang negatif, maka emosi yang didapatkan adalah emosi negatif. Ketidakmampuan siswa dalam meregulasi emosi akan memudahkan mereka merasakan stres akademik. Tuntutan dan tekanan selama pembelajaran yang tidak dapat diatasi dengan baik membuat siswa rentan terhadap stres akademik. Siswa yang sangat tertekan biasanya cenderung lebih diam dan pasif, namun ada juga yang memaksakan diri untuk terus belajar tanpa istirahat. Hal ini dilakukan sebagai usaha untuk mengatasi tekanan dengan memperbaiki nilai, tetapi sayangnya, beberapa di antaranya justru semakin tertekan dan berakhir mengalami masalah kesehatan. Stres dapat timbul akibat beberapa faktor, bisa melalui bagaimana pola makan yang kurang teratur, kurang waktu beristirahat, serta terlalu banyak memikirkan hal-hal yang menimbulkan tekanan mental. Stres akademik sendiri merujuk pada tekanan yang berasal dari beban dan tuntutan dalam dunia pendidikan. Academic stressor merupakan sumber tekanan yang dirasakan oleh siswa sebagai akibat dari proses pembelajaran dan berbagai aktivitas terkait, seperti keharusan untuk naik kelas, keterbatasan waktu belajar, banyaknya tugas, tekanan untuk meraih nilai tinggi, serta menghadapi berbagai kecemasan- kecemasan saat menghadapi proses dari ujian. Kondisi ini rentan terjadi ketika tuntutan dari lingkungan tidak sejalan dengan kemampuan yang dimiliki siswa dan bisa menyebabkan terbebani dari berbagai tekanan baik di lingkungan sosial maupun akademik.

Salah satu aspek penting dan berperan dalam menghadapi stres akademik adalah kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi menggambarkan kapasitas individu untuk menurunkan, mempertahankan, atau meningkatkan dalam upaya respon emosionalnya. Dalam konteks ini, siswa yang mampu mengelola emosinya dapat menyesuaikan diri terhadap tekanan akademik dengan lebih baik dan merespons situasi sesuai dengan kebutuhan dan tujuan tertentu. Dari berbagai penjelasan tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa pengelolaan emosi berpengaruh terhadap taraf akademik siswa. Regulasi emosi memungkinkan seseorang untuk mengatur intensitas emosinya, baik dalam menurunkan emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, atau kesedihan, maupun dalam menumbuhkan emosi positif seperti semangat, minat,

dan kebahagiaan. Menurut Gross (2007:10), terdapat beberapa aspek dalam kemampuan regulasi emosi yang perlu dimiliki individu untuk dapat mengelola respons emosionalnya secara adaptif, yakni:

1. Kemampuan dalam mengelola emosi, merupakan upaya kemampuan individu untuk menyelesaikan masalah karena memiliki kemampuan untuk menemukan jalan keluar melalui cara mengurangi emosi negatif, sehingga dengan cepat dapat menenangkan diri pasca merasakan emosi berlebih.
2. Kemampuan dalam merasakan emosi, yaitu kemampuan individu dalam mengontrol emosi berupa tingkah laku, suara, dan respon fisiologis sehingga tidak akan merasakan emosi berlebih.
3. Kemampuan dalam merasakan emosi dengan menerima dengan lapang berbagai peristiwa yang menimbulkan emosi negatif. Hurlock (1990) mengungkapkan emosi yang tidak stabil akan menjadi penghalang bagi seorang remaja menghadapi berbagai aspek kehidupannya.

Menurut Gadzella dan Masten (2005), stres akademik adalah persepsi individu terhadap stres akademik serta reaksi yang ditunjukkan terhadap stres tersebut, yang mencakup reaksi fisik, emosional, dan kognitif terhadap stresor. Stres akademik timbul dari interaksi antara guru dan siswa, kecemasan mengenai hasil belajar, ujian atau tes yang dihadapi, proses belajar dalam kelompok, pengaruh teman sebaya, kemampuan manajemen waktu, serta persepsi siswa tentang kemampuan belajar yang dapat memengaruhi kinerja akademik. Menurut Gupta dan Khan (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012), stres akademik merupakan tekanan mental yang berkaitan dengan frustrasi akibat kegagalan akademik, ketakutan akan kegagalan tersebut, serta kesadaran akan kemungkinan terjadinya kegagalan. Sementara itu, Sharma dan Pandey (2017) menyatakan bahwa stres akademik adalah kondisi yang memberikan tuntutan tambahan pada kemampuan seseorang dalam menghadapi tekanan sangat berperan penting, terutama karena banyak pelajar mengalami stres selama masa pendidikan. Berdasarkan uraian tersebut, stres akademik dapat dipahami sebagai reaksi psikologis yang muncul ketika individu merasa ada ketidakseimbangan antara tuntutan yang datang dari dalam diri maupun dari lingkungan, yang kemudian memengaruhi performa dalam akademik. Menurut Fauziah (2007: 73), stres dipicu faktor:

Cara berpikir siswa, mereka yang merasa tidak memiliki kendali atas situasi cenderung lebih rentan mengalami tekanan psikologis. Sifat kepribadian, siswa yang memiliki sikap optimis biasanya lebih mampu menghadapi stres dibandingkan dengan mereka yang bersikap pesimis. Tingkat kepercayaan diri, keyakinan terhadap kemampuan pribadi sangat memengaruhi cara seseorang memahami dan merespons keadaan di sekitarnya. Selain itu, Fauziah dan Widuri juga menjelaskan bahwa terdapat faktor eksternal yang turut berperan dalam menimbulkan stres akademik pada siswa. (lanjutan bisa ditambahkan jika Anda ingin melanjutkan faktor eksternalnya). Kurikulum dalam dunia pendidikan kini mengalami peningkatan bobot dengan penerapan standar yang lebih tinggi. Konsekuensinya, tingkat persaingan antar siswa semakin intens, waktu belajar menjadi lebih panjang, dan materi yang harus dipelajari semakin berat. Walaupun perubahan ini dianggap penting untuk menunjang kemajuan sistem pendidikan nasional, tidak dapat diabaikan bahwa kondisi ini turut berkontribusi terhadap meningkatnya stres pada peserta didik.

Tuntutan untuk meraih prestasi akademik yang tinggi. Siswa menghadapi tekanan besar untuk meraih hasil maksimal dalam berbagai ujian. Tekanan ini bisa datang dari berbagai pihak, seperti orang tua, keluarga besar, guru, lingkungan sosial, bahkan dari dalam diri siswa itu sendiri. Pendidikan sebagai penanda status sosial. Dalam masyarakat, pencapaian akademik kerap dijadikan tolok ukur untuk menghormati seseorang. Mereka yang memiliki latar belakang pendidikan tinggi biasanya mendapatkan penghargaan sosial, sedangkan mereka yang kurang berpendidikan kerap dianggap rendah. Siswa yang berprestasi akan menerima pujian dan pengakuan, sementara yang mengalami kesulitan belajar sering kali diberi label negatif seperti malas atau bodoh. Mereka bahkan bisa mendapatkan perlakuan kurang menyenangkan dari guru, orang tua, maupun teman sebaya.

Kompetisi antar orang tua. Di kalangan orang tua yang berpendidikan tinggi dan memiliki akses informasi luas, muncul persaingan untuk mencetak anak-anak yang unggul dalam banyak bidang. Meningkatnya jumlah lembaga pendidikan nonformal dan les tambahan memicu perlombaan di antara siswa untuk menjadi yang paling cerdas, paling terampil, dan serba bisa.

Olenjik dan Holschuh (2014: 113) menjelaskan bahwa stres akademik dapat berdampak pada beberapa aspek, antara lain:

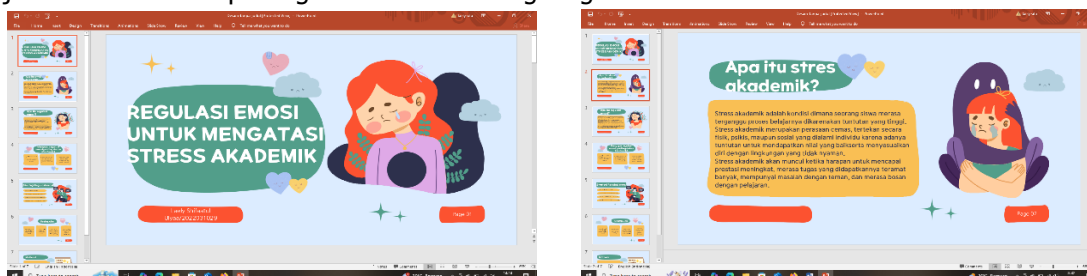
Aspek kognitif, seperti menurunnya rasa percaya diri, ketakutan akan kegagalan, kesulitan dalam berkonsentrasi, kekhawatiran terhadap masa depan, mudah lupa, dan terus-menerus memikirkan hal-hal yang belum dilakukan. Aspek perilaku, ditunjukkan dengan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, serta berbagai reaksi tubuh seperti tangan berkeringat, detak jantung meningkat, mulut kering, kelelahan, sakit kepala, mudah terserang penyakit, mual, dan nyeri perut. Aspek emosional, yang meliputi perasaan cemas, mudah tersinggung, murung, hingga rasa takut yang berlebihan.

Metode

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan psikoedukasi untuk memberikan pemahaman mengenai regulasi emosi, termasuk definisi, aspek-aspek, faktor-faktor, dan komponennya, serta pengertian stres akademik, dampak jika diabaikan, dan strategi penanganannya. Psikoedukasi sendiri merupakan metode intervensi yang bertujuan memberikan edukasi kepada individu atau kelompok tentang tantangan hidup yang mereka hadapi (Ruata & Mengampang, 2023). Intervensi ini dapat diterapkan pada individu, keluarga, maupun komunitas, dengan tujuan membantu mereka membangun dukungan sosial serta keterampilan coping yang efektif. Metode pelaksanaan dalam pengabdian ini berupa penyampaian materi edukatif mengenai regulasi emosi sebagai cara mengatasi stres akademik, disertai ajakan kepada siswa untuk merefleksikan pengalaman pribadi terkait stres tersebut. Subjek dalam kegiatan ini adalah siswa kelas XI PS 3 SMK N 7 Surakarta. Rangkaian kegiatan mencakup sesi pembukaan (penyampaian tujuan kegiatan), icebreaking, pemberian materi regulasi emosi, sesi tanya jawab, serta penutupan yang diisi dengan refleksi diri dan kegiatan *expressive writing* terkait materi yang telah dipelajari.

Hasil dan pembahasan

Kegiatan pengabdian berupa psikoedukasi tentang regulasi emosi sebagai upaya mengatasi stres akademik telah dilaksanakan pada tanggal 16 April 2025. Kegiatan ini diikuti oleh 33 siswa dan bertempat di ruang kelas XI PS 3 SMK N 7 Surakarta. Psikoedukasi dimulai pukul 09.50 dan berakhir pada pukul 11.25. Sebelum sesi dimulai, fasilitator membagikan file presentasi (PPT) kepada siswa untuk dibagikan melalui grup kelas sebagai bahan pendamping selama kegiatan berlangsung. Selanjutnya, fasilitator memberikan penjelasan singkat mengenai isi materi dan tujuan pelaksanaan psikoedukasi ini. Salah satu kendala dalam pelaksanaan kegiatan adalah tidak tersedianya LCD proyektor di setiap kelas. Akibatnya, penggunaan proyektor tidak dapat dilakukan karena harus melalui proses peminjaman terlebih dahulu kepada guru penanggung jawab dan tidak dapat digunakan secara langsung di kelas.



Gambar 1. Dokumentasi PPT

Penyelesaian yang dapat diberikan untuk mengurangi permasalahan stress akademik yang dialami siswa SMK N 7 Surakarta adalah dengan memperkenalkan atau mengedukasikan pentingnya regulasi emosi dan membantu melatih regulasi emosi siswa. Seperti yang diungkapkan oleh Sembiring dan Tarigan (2022) bahwa regulasi emosi sangatlah penting bagi setiap individu terutama bagi remaja. Dalam lingkungan akademik regulasi emosi dapat meningkatkan kesehatan akademik siswa.

Membahas tentang regulasi emosi tentunya lebih baik diawali dengan pembahasan mengenai definisinya, definisi emosi, seperti apa proses terbentuknya regulasi emosi, faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, dan bagaimana cara melatih regulasi emosi. Salah satu Teknik mengelola emosi yang disampaikan saat psikoedukasi adalah dengan mengekspresikan atau menceritakan emosi mereka pada selembar kertas atau expressive writing. Dan sebagai pancingan untuk menceritakan emosi mereka penyuluh memberikan soal posttest terkait tentang hal yang sedang/pernah dialami yang berhubungan dengan stress akademik dan cara mereka meregulasi emosi mereka.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai oleh ketidakstabilan emosional. Remaja cenderung menunjukkan emosi yang kuat dan sulit dikendalikan, seperti mudah marah, tersinggung, kecewa, putus asa, serta mudah bereaksi secara impulsif ketika menghadapi gangguan atau tekanan. Ketika mengalami masalah, banyak siswa tidak mampu mengelola emosinya dengan baik, sehingga larut dalam emosi negatif. Akibatnya, muncul perilaku agresif seperti pelanggaran terhadap aturan sekolah. Dalam konteks ini, peraturan sekolah memiliki peran penting dalam membentuk perilaku siswa, namun kemampuan mengelola emosi tetap menjadi kunci utama dalam menghadapi tekanan. Emosi merupakan hasil interaksi antara proses kognitif, motivasi, dan respons terhadap perubahan lingkungan (Lazarus, 1991 didalam Nuz'amidhan et al., 2021). Regulasi emosi dapat didefinisikan proses individu mengenali, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional, untuk mengendalikan emosi dan perilaku dalam merespons lingkungan (Saleh & Usman, 2021). Dua aspek penting dalam regulasi emosi adalah ketenangan dan konsentrasi. Individu yang mampu mempertahankan kedua hal tersebut cenderung lebih efektif dalam mengendalikan emosinya. Regulasi emosi berfungsi mencegah emosi negatif seperti stres, depresi, dan keputusan berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius.

Menurut Hasmarlin dan Himaningsih (2019), meskipun emosi negatif tidak bisa sepenuhnya dihindari, seseorang tetap memiliki peluang untuk mengelolanya melalui penerapan strategi yang sesuai. Tingkat stres akademik mencerminkan seberapa besar tekanan yang dirasakan seseorang dalam menghadapi beban pendidikan. Mereka yang mengalami stres akademik tinggi biasanya kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap tekanan tersebut, merasa tertekan, dan menunjukkan gejala seperti sakit pada tubuh bagian kepala atau gangguan pada tidur, yang pada akhirnya dapat berdampak buruk pada prestasi belajar. Di sisi lain, siswa dengan tingkat stres akademik yang rendah umumnya memiliki kemampuan mengatur waktu secara efektif dan mendapatkan dukungan sosial yang memadai, sehingga lebih mampu menghadapi tuntutan akademik dengan stabil. Siswa yang berada pada tingkat stres akademik sedang masih mampu menghadapi

tantangan akademik tanpa merasa terlalu terbebani. Tingkat stres yang dialami oleh siswa sangat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti adanya dukungan sosial, kemampuan dalam mengatur waktu, serta cara pandang terhadap beban akademik. Stres yang berkaitan dengan dunia pendidikan ini dapat memberikan dampak luas, mencakup aspek fisik, emosional, perilaku, dan kognitif. Gejala fisik yang kerap dialami mencakup sakit kepala, gangguan tidur, dan masalah pencernaan. Dari sisi emosional, siswa mungkin merasakan kecemasan, ketegangan, rasa takut, hingga perasaan putus asa. Dalam perilaku, stres dapat memicu penundaan tugas, berkurangnya motivasi, serta kecenderungan untuk menghindari tanggung jawab akademik, yang pada akhirnya menurunkan produktivitas belajar.

Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang sedang menandakan bahwa mereka cukup mampu mengelola perasaannya, meskipun masih menghadapi beberapa tantangan. Regulasi emosi merupakan keterampilan yang dinamis dan dapat dikembangkan melalui latihan berkelanjutan, peningkatan kesadaran diri, serta dukungan dari lingkungan sosial (Nansi, 2016). Beberapa metode seperti meditasi, olahraga, maupun terapi kognitif-perilaku telah terbukti efektif dalam memperbaiki kemampuan seseorang dalam merespons emosinya secara sehat. Sebaliknya, pelajar dengan regulasi emosi yang rendah sering mengalami kesulitan dalam mengenali maupun mengendalikan perasaannya, yang dapat berujung pada tindakan impulsif atau merugikan. Sementara itu, mereka yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung dapat mengidentifikasi serta memahami emosi yang dirasakan, mengetahui pemicunya, dan meresponsnya dengan cara yang tepat. Hal ini membantu mereka untuk tidak mudah mengambil keputusan gegabah dan lebih mampu beradaptasi dengan tekanan yang dihadapi.

Menurut Choirunnisa & Ediati (2020), siswa dengan regulasi emosi tinggi lebih mampu menghadapi situasi pemicu stres dengan cara yang produktif. Mereka tidak larut dalam emosi negatif, tetapi justru mampu mencari solusi, memelihara pola pikir positif, dan mengganti dialog internal negatif menjadi afirmasi yang lebih konstruktif. Hal ini membantu membangun kepercayaan diri, meningkatkan motivasi, dan menjaga keseimbangan emosi. Penting bagi siswa untuk memahami bahwa regulasi emosi merupakan keterampilan yang harus dikembangkan sepanjang hayat. Siswa yang terampil dalam mengatur emosinya mampu menjaga ketenangan dan fokus dalam situasi menantang, dan pada akhirnya dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat secara mental dan emosional. Siswa SMK N 7 Surakarta, misalnya, dapat lebih siap menghadapi tantangan akademik jika kemampuan regulasi emosi mereka diasah secara konsisten.

Dalam dunia pendidikan, sekolah dan pendidik memainkan peran sentral dalam mendukung pengembangan regulasi emosi siswa. Hal ini dapat diwujudkan melalui penerapan teknik relaksasi, latihan pernapasan, maupun integrasi materi regulasi emosi ke dalam kurikulum. Lingkungan belajar yang suportif dan reflektif akan sangat membantu siswa dalam mengembangkan kecerdasan emosionalnya. Penerapan strategi regulasi emosi di lingkungan sekolah, termasuk di SMK N 7 Surakarta, memiliki potensi besar dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa. Temuan ini menyatakan bahwa regulasi emosi siswa, maka semakin rendah akademik yang dijalani siswa. Dengan demikian, pembinaan keterampilan ini menjadi investasi penting dalam upaya meningkatkan kesehatan mental dan performa akademik peserta didik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan psikoedukasi yang mengangkat tema regulasi emosi dalam konteks stres akademik, diperoleh beberapa temuan penting yang dapat disimpulkan. Pertama, mayoritas siswa menyadari bahwa mereka memiliki kemampuan regulasi emosi yang masih tergolong rendah. Kesadaran ini muncul setelah mereka merefleksikan pengalaman pribadi dalam menghadapi situasi emosional, di mana sebagian besar mengaku kesulitan untuk menenangkan diri, berpikir jernih, dan mengomunikasikan pikiran secara tepat ketika sedang berada dalam tekanan emosional atau mengalami emosi negatif.

Melalui kegiatan ini, para siswa mulai memahami pentingnya keterampilan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Mereka menyadari bahwa kemampuan mengelola emosi tidak hanya berfungsi untuk menjaga kestabilan diri, tetapi juga berkontribusi besar dalam menciptakan hubungan sosial yang harmonis dengan teman sebaya, serta membentuk pribadi yang baik dan positif di hadapan orang lain. Keterampilan ini menjadi landasan penting dalam membangun lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan kondusif bagi proses belajar. Kesadaran akan pentingnya regulasi emosi menjadi hal yang sangat esensial, terutama bagi remaja yang sedang berada dalam fase perkembangan psikologis yang ditandai oleh ketidakstabilan emosi. Sayangnya, pemahaman siswa mengenai regulasi emosi masih tergolong rendah, bahkan sebagian besar belum mengetahui upaya dalam menerapkannya di dalam kehidupan. Oleh karena itu, intervensi edukatif seperti psikoedukasi sangat dibutuhkan untuk menanamkan pemahaman dasar mengenai regulasi emosi dan bagaimana menerapkannya secara tepat. Hal ini menjadi langkah preventif dalam mengurangi perilaku agresif di kalangan remaja yang kerap berujung pada permasalahan sosial seperti perkelahian, perundungan (bullying), dan tindakan intimidasi, khususnya di lingkungan sekolah.

Kegiatan psikoedukasi ini juga dirancang sebagai upaya strategis untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi sebagai salah satu cara efektif mengatasi stres akademik yang mereka alami. Fokus kegiatan ini ditujukan kepada siswa SMK N 7 Surakarta dengan harapan bahwa para peserta dapat memahami konsep dasar regulasi emosi, mengenali faktor-faktor yang memengaruhinya, serta mengembangkan keterampilan untuk mengelola stres akademik secara lebih adaptif dan konstruktif. Sangat disarankan supaya kegiatan serupa tidak hanya berhenti pada aspek edukatif teoritis semata, tetapi juga dilengkapi dengan pelatihan praktis yang lebih mendalam mengenai strategi pengelolaan emosi. Pelatihan tersebut sebaiknya dikemas dalam format yang sederhana, aplikatif, dan menyenangkan, agar lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, diharapkan kegiatan psikoedukasi seperti ini dapat memberikan dampak jangka panjang yang positif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional para siswa.

Daftar pustaka

Asti, M. (2017). *Mengelola Emosi Secara Bijak*. Yogyakarta: Psikologi Corner.

Choirunissa dan Ediaty (2020) Komunikasi Interpersonal Antara Remaja Dan Orang Tua Dengan Kemampuan Remaja Dalam Mengelola Emosinya, *Jurnal Empati*, volume 7, edisi ke-3, hal 1068–1075.

Fauziah, F., & Widuri, J. (2007). *Psikologi Klinis pada Orang Dewasa*. Jakarta: UI Press.

Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). Kategori dalam inventori kehidupan siswa: Sebuah analisis. *Journal of Psychological* 1(1), 1–10.

Gross, & Thompson, R. A. (2007). Landasan konseptual dalam regulasi emosi. Dalam *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.

Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu. (2024). Psikoedukasi regulasi emosi sebagai langkah mencegah perilaku agresif peserta didik MTs Arifah Gowa. *GJMI*, 2(6), 538–542. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i6.608>

Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Hubungan self-compassion dan regulasi emosi pada usia remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.2404/jp.v15i2.7740>

- Jurnal Konseling. (2022). Hubungan antara regulasi emosi dan ketahanan akademik siswa SMA. <https://doi.org/10.52110/jppak.v2i2.56>
- Hurlock, E. B. (1990). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Ed. Indonesia). Jakarta: Erlangga.
- Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS. (2024). Edukasi regulasi emosi sebagai sarana memperkuat hubungan sosial siswa SMAN 2 Dewantara. Vol. 2(5).
- Kadapti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Faktor pemicu stres akademik pada siswa pra-universitas. *Indian Journal of Science*, 3(1), 77–91.
- Kamilah, A. N., & Rahmasari, D. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dan kebahagiaan pada remaja usia pertengahan. *Character: Jurnal Pengabdian masyarakat Psikologi*, 10(2), 640–656.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stres, Penilaian, dan Upaya Mengatasi. New York: McGraw-Hill.
- Nansi, D., & Utami, F. T. (2016). Hubungan antara kemampuan mengelola emosi dengan kedisiplinan perilaku di kalangan santri. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1).
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2017). Kemampuan regulasi emosi dan pengaruhnya terhadap penerimaan sosial oleh teman sebaya pada masa remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160–178.
- Nuz'amidhan, R. L., Supriatna, E., & Pahlevi, R. (2021). Kajian deskriptif tentang regulasi emosi siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Pakisjaya. *Fokus: Kajian dan Bimbingan Konseling dalam Pendidikan*, 4(5), 373–381.
- Ruata, S. N. C., & Mangampang, J. B. (2023). Efektivitas pelatihan manajemen waktu melalui psikoedukasi untuk pegawai instansi pemerintah. *Humanlight: Jurnal Psikologi*, 4(1), 25–32.
- Saleh, U., & Usman, Y. A. (2021). Persepsi keterlibatan ayah dan pengaruhnya terhadap regulasi emosi remaja. [Skripsi, Universitas Hasanuddin].
- Segawati: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia. (2023). Hubungan regulasi emosi dan hasil belajar siswa SMP Negeri 3 Mojolaban. *Segawati*, 2(1). <https://doi.org/10.56910/segawati.v2i1.849>
- Sharma, G., & Pandey, D. (2017). Kecemasan, depresi, dan stres dalam kaitannya dengan prestasi akademik siswa sekolah menengah atas. *Journal of Education and Practice*, 4(2), 1–7.
- Olenjik, S. N., & Holschuh, J. P. (2007). *College Rules! How to Study, Survive, and Succeed* (2nd ed.). New York: Ten Speed Press.
- Olenjik, S. N., & Holschuh, J. P. (2014). *College Rules! Second Edition: How to Study, Survive, and Succeed*. New York: Ten Speed Press.