

Social-Emotional Learning Training to Strengthen Emotional Regulation among Adolescents

Pelatihan Social-Emotional Learning untuk Memperkuat Regulasi Emosi Remaja

Ima Fitri Sholichah^{1*}, Nadhirotul Laily¹, Desy Wulandari¹, Lusyana Amanda¹

¹Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik, Indonesia

*Correspondence: ima_fitri@umg.ac.id

ABSTRACT

Adolescence is marked by biological, cognitive, social, and emotional changes that require adaptive emotional regulation skills. This community service program aimed to introduce emotional regulation concepts and initial practices to adolescents through Social-Emotional Learning (SEL) training focused on self-awareness and self-management. The program was conducted at a school in Cerme Lor Village, Gresik, and involved 100 senior high school students. Activities included material presentation, group discussions, identification of emotional triggers, breathing exercises, butterfly hug, simple relaxation, and the development of personal action plans. Evaluation was conducted descriptively through facilitator observations, participant reflections, and reviews of the personal action plans. All registered participants attended the program until completion, engaged in discussions and practical activities, and completed personal action plans containing emotional triggers, selected regulation strategies, and implementation plans. However, the program did not employ a pretest–posttest design, a validated emotional regulation instrument, or follow-up assessment. Therefore, the findings describe program implementation and participant engagement rather than evidence of improved emotional regulation skills. Future programs should include pre- and post-intervention assessments and periodic follow-up evaluations.

Keywords: Social-Emotional Learning; Emotional Regulation; Adolescence; Self-Awareness; Self-Management.

ABSTRAK

Masa remaja ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional yang menuntut kemampuan regulasi emosi secara adaptif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memperkenalkan konsep dan praktik awal regulasi emosi kepada remaja melalui pelatihan Social-Emotional Learning (SEL) yang berfokus pada self-awareness dan self-management. Kegiatan dilaksanakan di salah satu sekolah di Desa Cerme Lor, Kabupaten Gresik, dengan melibatkan 100 siswa sekolah menengah atas. Program mencakup penyampaian materi, diskusi kelompok, identifikasi pemicu emosi, latihan pernapasan, butterfly hug, relaksasi sederhana, dan penyusunan personal action plan. Evaluasi dilakukan secara deskriptif melalui observasi fasilitator, refleksi peserta, dan telaah personal action plan. Seluruh peserta yang terdaftar mengikuti kegiatan hingga selesai, terlibat dalam diskusi dan praktik, serta menyelesaikan personal action plan yang memuat pemicu emosi, strategi regulasi, dan rencana penerapannya. Namun, kegiatan ini tidak menggunakan desain pre-test–post-test, instrumen regulasi emosi yang tervalidasi, maupun evaluasi tindak lanjut. Oleh karena itu, hasil hanya menggambarkan keterlaksanaan program dan keterlibatan peserta, bukan bukti peningkatan kemampuan regulasi emosi. Kegiatan berikutnya disarankan menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah pelatihan serta evaluasi tindak lanjut berkala.

Kata Kunci: Social-Emotional Learning; Regulasi Emosi; Remaja; Self-Awareness; Self-Management.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada fase ini, perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional berlangsung secara bersamaan sehingga menuntut kemampuan adaptasi yang baik. Selain menghadapi perubahan fisik akibat pubertas, remaja juga dituntut membentuk identitas diri, mengembangkan kemandirian, memperluas hubungan sosial, serta menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks. Keberhasilan dalam menjalani tugas-tugas

perkembangan tersebut sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola berbagai perubahan yang terjadi selama masa remaja (Santrock, 2018).

Perubahan yang berlangsung secara bersamaan juga menjadikan remaja rentan mengalami permasalahan kesehatan mental. World Health Organization (2025) melaporkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja berusia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, dengan kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku sebagai permasalahan yang banyak ditemukan pada kelompok usia tersebut. Sebagian remaja yang mengalami masalah kesehatan mental belum memperoleh layanan yang memadai sehingga kondisinya sering tidak terdeteksi atau tidak tertangani secara optimal. Keadaan ini menunjukkan pentingnya memperkuat upaya promotif dan preventif sebagai bagian dari strategi peningkatan kesehatan mental remaja.

Dalam konteks Indonesia, hasil *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa sekitar 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam kurun waktu satu tahun terakhir, sedangkan 5,5% memenuhi kriteria gangguan mental. Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah yang paling banyak ditemukan. Temuan tersebut menegaskan bahwa peningkatan kesehatan mental remaja tidak cukup dilakukan melalui pendekatan kuratif, tetapi juga memerlukan program yang membantu mengembangkan keterampilan sosial dan emosional sejak usia sekolah.

Salah satu kemampuan yang berperan penting dalam mendukung kesehatan mental remaja adalah regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan proses ketika individu memengaruhi emosi yang dirasakan, waktu munculnya emosi, serta cara emosi tersebut dialami dan diekspresikan (Gross, 2015). Kemampuan ini membantu individu merespons situasi secara lebih adaptif, mengendalikan perilaku, membangun hubungan sosial yang positif, dan mengambil keputusan secara lebih rasional. Pada masa remaja, regulasi emosi semakin penting karena perubahan hormonal, perkembangan fungsi kognitif, dan meningkatnya tuntutan sosial dapat menyebabkan pengalaman emosional menjadi lebih intens (Santrock, 2018).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan kesehatan psikologis, keberhasilan akademik, dan penyesuaian sosial remaja. Kesulitan dalam meregulasi emosi berhubungan dengan tingkat *psychological distress* yang lebih tinggi dan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah (Chervonsky & Hunt, 2019). Dalam konteks akademik, kemampuan mengelola emosi membantu peserta didik mempertahankan perhatian, menghadapi stres akademik, dan menyelesaikan tugas secara lebih efektif. Gumora dan Arsenio (2002) menunjukkan adanya hubungan antara regulasi emosi dan prestasi akademik, sedangkan Saputra (2017) menemukan hubungan positif antara regulasi emosi dan hasil belajar siswa. Regulasi emosi juga berkaitan dengan resiliensi akademik sehingga peserta didik lebih mampu menghadapi tekanan dalam proses pembelajaran (Sembiring & Tarigan, 2022).

Regulasi emosi juga mendukung terbentuknya perilaku sosial yang adaptif. Individu yang mampu mengendalikan respons emosinya cenderung lebih mudah menunjukkan perilaku prososial, menyelesaikan konflik secara konstruktif, dan membangun hubungan interpersonal yang sehat (Eisenberg et al., 2010). Sebaliknya, kesulitan regulasi emosi dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku agresif, impulsif, dan hambatan dalam menjalin hubungan sosial. Baiduri dan Widyorini (2023) menunjukkan bahwa regulasi emosi memediasi hubungan antara *insecure attachment* dan perilaku agresif pada remaja. Selain itu, regulasi emosi memberikan kontribusi terhadap penyesuaian sosial siswa di lingkungan sekolah (Wijiningsih, 2018). Oleh karena itu, regulasi emosi dapat dipandang sebagai salah satu faktor protektif dalam perkembangan psikososial remaja.

Berbagai pendekatan dapat digunakan untuk membantu remaja mengenali dan mengelola emosinya. Intervensi berbasis *mindfulness*, misalnya, dapat membantu remaja meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman emosional serta mengembangkan respons yang lebih adaptif (McKeering & Hwang, 2019). Dalam konteks Indonesia, Prasetya dan Hidayah (2023) juga melaporkan penggunaan pelatihan regulasi emosi untuk membantu remaja mengelola emosi negatif. Meskipun demikian, program yang bersifat promotif dan dapat diterapkan kepada peserta didik secara lebih luas di lingkungan sekolah masih perlu terus dikembangkan.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional peserta didik adalah *Social Emotional Learning* (SEL). Menurut *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning* (CASEL), SEL merupakan proses yang membantu individu memperoleh dan menerapkan pengetahuan, keterampilan, serta sikap untuk memahami dan mengelola emosi, menunjukkan empati, membangun hubungan positif, dan mengambil keputusan secara bertanggung jawab (CASEL, 2024). Kerangka SEL mencakup lima kompetensi utama, yaitu *self-awareness*, *self-management*, *social awareness*, *relationship skills*, dan *responsible decision-making*. Dalam konteks pelatihan regulasi emosi, kompetensi *self-awareness* dan *self-management* menjadi fokus utama karena berkaitan langsung dengan kemampuan mengenali emosi, memahami pemicunya, dan memilih strategi pengelolaan emosi yang sesuai.

Efektivitas program SEL telah didukung oleh berbagai penelitian. Meta-analisis Durlak et al. (2011) terhadap 213 program yang melibatkan lebih dari 270.000 peserta didik menunjukkan bahwa program SEL dapat meningkatkan kompetensi sosial dan emosional, perilaku prososial, sikap positif terhadap sekolah, serta prestasi akademik. Taylor et al. (2017) juga menunjukkan bahwa manfaat program SEL dapat bertahan dalam jangka panjang, termasuk dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan penyesuaian sosial peserta didik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa SEL memiliki potensi sebagai pendekatan promotif untuk mendukung kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

Meskipun program SEL telah banyak dikaji, implementasinya dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di sekolah menengah masih relatif terbatas. Kegiatan pengabdian sebelumnya lebih banyak berfokus pada psikoedukasi atau pelatihan keterampilan tertentu. Anggraini et al. (2023), misalnya, melaksanakan psikoedukasi regulasi emosi melalui *expressive writing* dan *breathing exercise* pada siswa SMP, sedangkan Amalia et al. (2023) memberikan psikoedukasi mengenai pengelolaan emosi kepada siswa SMA. Pratiwi et al. (2026) menggunakan psikoedukasi dan *role play* untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pencegahan perundungan. Program-program tersebut memberikan kontribusi penting, tetapi umumnya berfokus pada pengetahuan atau keterampilan tertentu dan belum secara eksplisit menggunakan kompetensi *self-awareness* dan *self-management* dalam kerangka SEL sebagai dasar penyusunan kegiatan regulasi emosi.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dirancang dengan mengacu pada kerangka SEL dan difokuskan pada penguatan awal kompetensi *self-awareness* dan *self-management*. Kompetensi *self-awareness* difasilitasi melalui kegiatan identifikasi emosi dan pemicu emosional, sedangkan *self-management* diperkenalkan melalui praktik *breathing exercise*, *butterfly hug*, dan relaksasi sederhana. Peserta juga menyusun *personal action plan* untuk merencanakan penggunaan strategi regulasi emosi dalam situasi sehari-hari. Selain melibatkan pihak sekolah, kegiatan ini melibatkan Karang Taruna sebagai mitra dalam koordinasi dan pendampingan pelaksanaan kegiatan. Dengan pendekatan tersebut, program tidak diarahkan untuk mengembangkan seluruh kompetensi SEL secara komprehensif,

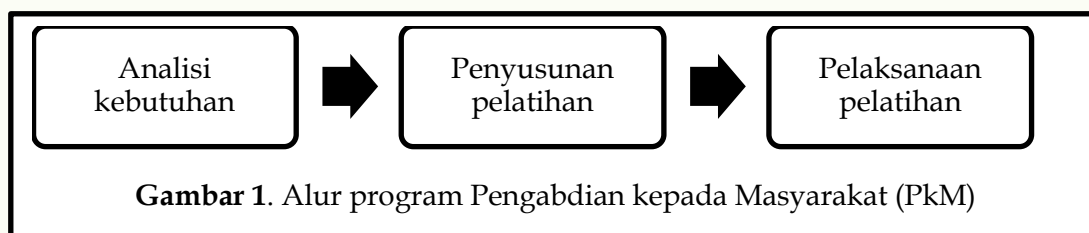
tetapi memberikan pengenalan dan pengalaman awal mengenai keterampilan regulasi emosi yang relevan dengan kebutuhan peserta.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan memperkenalkan konsep dan praktik awal regulasi emosi kepada remaja melalui pelatihan *Social Emotional Learning* yang berfokus pada *self-awareness* dan *self-management*. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu peserta mengenali emosi dan pemicunya, mencoba strategi pengelolaan emosi sederhana, serta menyusun rencana penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini menggunakan pendekatan partisipatif melalui pelatihan *Social Emotional Learning* (SEL) untuk memperkenalkan konsep dan praktik awal regulasi emosi kepada remaja. Pendekatan partisipatif dipilih karena menempatkan peserta sebagai pihak yang terlibat aktif dalam proses pembelajaran, mulai dari mengidentifikasi pengalaman emosional, mengikuti diskusi, mempraktikkan teknik regulasi emosi, hingga merefleksikan rencana penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pendekatan tersebut, kegiatan tidak hanya berfokus pada penyampaian materi, tetapi juga memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman, berlatih, dan menyusun rencana tindakan pribadi.

Kegiatan dilaksanakan pada 12 Juni 2026 di salah satu sekolah di Desa Cerme Lor, Kabupaten Gresik. Peserta kegiatan berjumlah 100 siswa sekolah menengah atas yang ditetapkan secara purposif berdasarkan rekomendasi pihak sekolah dan kesesuaiannya dengan sasaran program pengembangan keterampilan sosial dan emosional. Kegiatan juga melibatkan empat guru dan 12 pengurus Karang Taruna Desa Cerme Lor sebagai mitra yang membantu koordinasi dan pelaksanaan program. Rangkaian kegiatan terdiri atas tiga tahap, yaitu analisis kebutuhan, perancangan pelatihan, dan pelaksanaan pelatihan, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1.



Tahap pertama adalah analisis kebutuhan awal. Analisis ini bersifat eksploratif dan dilakukan melalui observasi serta wawancara dengan empat informan yang terdiri atas satu siswa, satu guru, dan dua pengurus Karang Taruna. Kegiatan tersebut bertujuan memperoleh informasi awal mengenai situasi emosional yang sering dihadapi remaja, bentuk kesulitan dalam mengenali dan mengelola emosi, serta kebutuhan materi pelatihan. Hasil wawancara awal mengindikasikan adanya kesulitan dalam mengenali emosi, mengendalikan respons ketika menghadapi situasi yang memicu emosi negatif, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Temuan awal tersebut digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun materi, metode pembelajaran, dan aktivitas pelatihan. Karena jumlah informan terbatas, hasil analisis kebutuhan ini tidak dimaksudkan untuk menggambarkan kondisi seluruh peserta secara umum.

Tahap kedua adalah perancangan pelatihan. Program disusun dengan mengacu pada kerangka SEL yang dikembangkan oleh CASEL, yang mencakup lima kompetensi utama,

yaitu *self-awareness*, *self-management*, *social awareness*, *relationship skills*, dan *responsible decision-making*. Namun, sesuai dengan tujuan kegiatan, materi dan aktivitas pelatihan difokuskan pada dua kompetensi yang berkaitan langsung dengan regulasi emosi, yaitu *self-awareness* dan *self-management*. Kompetensi *self-awareness* dikembangkan melalui kegiatan pengenalan emosi dan identifikasi pemicu emosional, sedangkan *self-management* diperkenalkan melalui praktik strategi sederhana untuk mengelola respons emosional.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan pelatihan. Pelatihan dilaksanakan dalam bentuk lokakarya selama satu hari dengan durasi sekitar dua jam. Kegiatan difasilitasi oleh dua orang yang memiliki kompetensi dalam bidang psikologi remaja. Fasilitator bertugas menyampaikan materi, memandu diskusi, mengarahkan kegiatan refleksi, dan memberikan instruksi dalam praktik teknik regulasi emosi. Materi pelatihan meliputi pengenalan dan fungsi emosi pada masa remaja, identifikasi situasi pemicu emosi, serta cara mengekspresikan emosi secara lebih adaptif. Peserta kemudian mempraktikkan latihan pernapasan (*breathing exercise*), teknik *butterfly hug*, dan relaksasi sederhana. Pada akhir kegiatan, setiap peserta menyusun *personal action plan* yang memuat situasi pemicu emosi, strategi regulasi emosi yang dipilih, dan rencana penerapannya di lingkungan sekolah, keluarga, atau masyarakat.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif dengan menilai keterlibatan peserta selama pelatihan, pelaksanaan praktik, dan hasil *personal action plan*. Observasi dilakukan oleh fasilitator selama sesi diskusi dan praktik berdasarkan tiga indikator, yaitu: (1) keterlibatan dalam diskusi; (2) kesediaan menyampaikan pengalaman atau merespons pertanyaan; dan (3) partisipasi dalam praktik teknik regulasi emosi. Temuan observasi dicatat dalam bentuk catatan deskriptif selama kegiatan berlangsung.

Penilaian terhadap *personal action plan* dilakukan oleh fasilitator berdasarkan tiga aspek, yaitu: (1) kejelasan situasi atau pemicu emosi yang dipilih; (2) kesesuaian strategi regulasi emosi dengan situasi yang dihadapi; dan (3) keterhubungan antara situasi, strategi, dan rencana penerapannya. Setiap rencana tindakan ditelaah berdasarkan keterpenuhan ketiga aspek tersebut, kemudian hasilnya dirangkum secara deskriptif.

Kegiatan ini tidak menggunakan desain *pre-test-post-test*, instrumen pengukuran regulasi emosi, maupun evaluasi tindak lanjut. Oleh karena itu, hasil evaluasi hanya digunakan untuk menggambarkan keterlaksanaan program, keterlibatan peserta, kemampuan mengikuti praktik, dan kelengkapan rencana tindakan. Hasil tersebut tidak digunakan untuk menyimpulkan adanya peningkatan atau efektivitas pelatihan terhadap kemampuan regulasi emosi peserta.

Melalui rangkaian kegiatan tersebut, pelatihan dirancang untuk memberikan pengenalan dan pengalaman awal kepada peserta dalam mengenali emosi, mengidentifikasi pemicu emosional, mencoba teknik regulasi emosi sederhana, dan merencanakan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

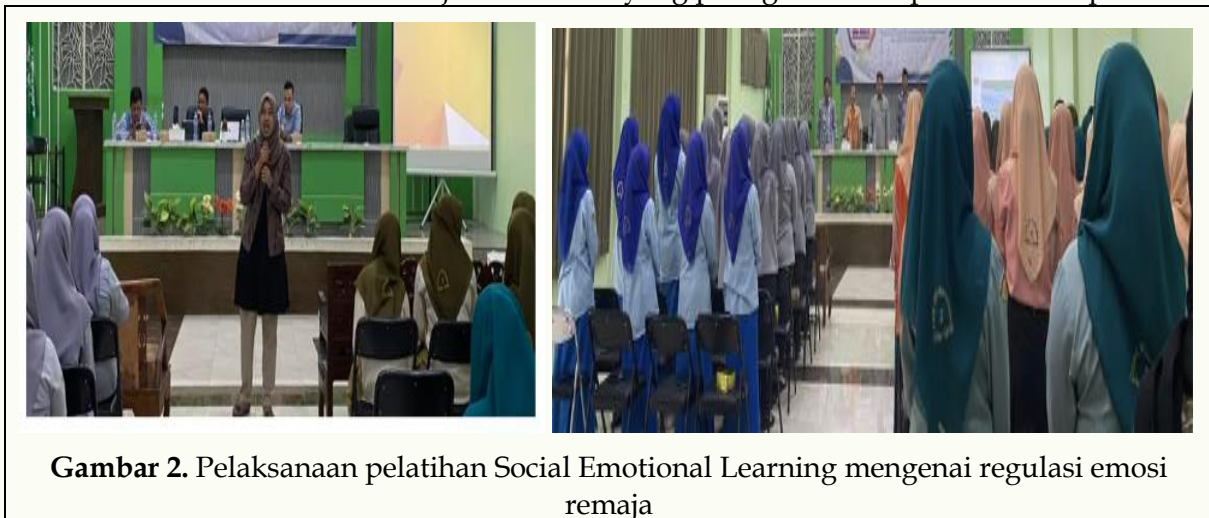
HASIL

Pelatihan *Social Emotional Learning* (SEL) dilaksanakan di salah satu sekolah di Desa Cerme Lor, Kabupaten Gresik, dan diikuti oleh 100 siswa jenjang sekolah menengah atas. Seluruh peserta yang terdaftar mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir sehingga tingkat kehadiran mencapai 100%. Rangkaian kegiatan meliputi penyampaian materi, diskusi kelompok, praktik teknik regulasi emosi, dan penyusunan *personal action plan*.

Selama pelaksanaan kegiatan, fasilitator melakukan observasi terhadap keterlibatan peserta berdasarkan keikutsertaan dalam diskusi, kesediaan merespons pertanyaan, dan

partisipasi dalam praktik. Catatan observasi menunjukkan bahwa peserta mengikuti penyampaian materi hingga selesai dan terlibat dalam aktivitas yang diberikan. Keterlibatan tersebut tampak melalui respons terhadap pertanyaan fasilitator, penyampaian pengalaman emosional, partisipasi dalam diskusi, dan keikutsertaan dalam praktik teknik regulasi emosi.

Pada sesi identifikasi emosi, peserta diminta menyebutkan emosi yang sering mereka alami di lingkungan sekolah maupun keluarga. Beberapa emosi yang disebutkan dalam sesi refleksi adalah cemas, marah, sedih, dan kecewa. Peserta mengaitkan emosi tersebut dengan berbagai situasi, seperti tekanan akademik, konflik dengan teman sebaya, dan perbedaan pendapat dengan orang tua. Temuan dalam sesi ini selaras dengan indikasi awal dari analisis kebutuhan, yaitu adanya kesulitan dalam mengenali pemicu emosi dan menentukan respons yang sesuai. Namun, karena data refleksi tidak dihitung berdasarkan frekuensi, hasil tersebut tidak dimaksudkan untuk menunjukkan emosi yang paling dominan pada seluruh peserta.



Pada sesi diskusi, peserta menyampaikan pengalaman yang berkaitan dengan situasi emosional di lingkungan sekolah dan keluarga. Fasilitator kemudian memandu peserta untuk menghubungkan situasi pemicu emosi dengan beberapa alternatif respons yang dapat diterapkan. Catatan observasi menunjukkan bahwa peserta memberikan tanggapan terhadap pertanyaan, berbagi pengalaman, dan mengikuti proses diskusi kelompok.

Setelah sesi diskusi, peserta mengikuti praktik teknik regulasi emosi berupa latihan pernapasan (*breathing exercise*), *butterfly hug*, dan relaksasi sederhana. Berdasarkan catatan fasilitator, peserta mengikuti instruksi dan mencoba teknik yang diperkenalkan selama sesi praktik. Hasil tersebut menunjukkan keterlaksanaan kegiatan praktik, tetapi tidak digunakan untuk menilai tingkat penguasaan atau efektivitas masing-masing teknik.

Pada akhir kegiatan, seluruh peserta menyelesaikan *personal action plan* yang memuat situasi pemicu emosi, strategi regulasi emosi yang akan digunakan, dan rencana penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, tingkat penyelesaian *personal action plan* mencapai 100%. Berdasarkan telaah deskriptif fasilitator, dokumen yang disusun peserta telah memuat komponen yang diminta, yaitu situasi emosional yang dihadapi, strategi yang dipilih, dan rencana penerapannya. Namun, karena tidak digunakan sistem skor atau kategori kuantitatif, hasil tersebut hanya menggambarkan kelengkapan komponen rencana tindakan.

Peserta juga diminta menyampaikan refleksi singkat mengenai pengalaman mengikuti pelatihan. Beberapa peserta menyatakan bahwa kegiatan memberikan pengalaman baru

dalam mengenali emosi dan mencoba teknik sederhana untuk mengelola respons emosional. Dua kutipan berikut menggambarkan respons individual peserta:

"Saya baru menyadari bahwa ketika mulai marah, saya bisa mencoba mengatur napas terlebih dahulu sebelum merespons teman."

Peserta lain menyampaikan:

"*Butterfly hug* membuat saya merasa lebih tenang. Saya ingin mencoba teknik ini ketika merasa cemas."

Secara keseluruhan, hasil observasi, praktik, *personal action plan*, dan refleksi menunjukkan bahwa kegiatan terlaksana sesuai dengan tahapan yang direncanakan. Peserta mengikuti diskusi, mencoba teknik regulasi emosi, dan menyusun rencana penerapan strategi dalam kehidupan sehari-hari. Namun, kegiatan ini tidak menggunakan desain *pre-test-post-test*, instrumen pengukuran regulasi emosi, maupun evaluasi tindak lanjut. Oleh karena itu, hasil yang disajikan hanya menggambarkan keterlaksanaan program dan keterlibatan peserta, bukan bukti peningkatan kemampuan regulasi emosi setelah pelatihan.

PEMBAHASAN

Pelatihan *Social Emotional Learning* (SEL) memberikan ruang bagi peserta untuk terlibat dalam proses pembelajaran berbasis pengalaman. Berdasarkan catatan observasi fasilitator, peserta mengikuti penyampaian materi, berpartisipasi dalam diskusi kelompok, mengidentifikasi pengalaman emosional, mencoba teknik regulasi emosi, dan menyusun *personal action plan*. Keterlibatan dalam berbagai aktivitas tersebut menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif dapat digunakan untuk memfasilitasi pengenalan regulasi emosi pada remaja. Meskipun demikian, keterlibatan peserta hanya menggambarkan keterlaksanaan dan penerimaan terhadap proses pelatihan, bukan bukti adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi.

Mengacu pada kerangka SEL yang dikembangkan CASEL (2024), kegiatan ini difokuskan pada dua kompetensi yang berkaitan langsung dengan regulasi emosi, yaitu *self-awareness* dan *self-management*. Kompetensi *self-awareness* difasilitasi melalui kegiatan identifikasi emosi dan diskusi mengenai situasi yang memicu respons emosional. Pada sesi tersebut, peserta menyebutkan pengalaman yang berkaitan dengan tekanan akademik, konflik dengan teman sebaya, dan perbedaan pendapat dengan orang tua. Kegiatan ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengenali emosi dan menghubungkannya dengan situasi yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Proses mengenali emosi, memahami situasi pemicunya, dan menentukan respons yang sesuai merupakan bagian penting dalam regulasi emosi (Gross, 2015).

Kompetensi *self-management* diperkenalkan melalui praktik latihan pernapasan (*breathing exercise*), *butterfly hug*, dan relaksasi sederhana. Peserta mengikuti instruksi fasilitator dan mencoba teknik yang diperkenalkan selama sesi praktik. Aktivitas tersebut tidak digunakan untuk menilai tingkat penguasaan peserta, tetapi untuk memberikan pengalaman awal mengenai strategi yang dapat digunakan ketika menghadapi respons emosional tertentu. Penggunaan pelatihan untuk memperkenalkan strategi pengelolaan emosi kepada remaja juga telah dilakukan oleh Prasetya dan Hidayah (2023), yang menunjukkan bahwa latihan regulasi emosi dapat digunakan sebagai sarana membantu remaja mengenali dan mengelola emosi negatif. Namun, karena kegiatan ini tidak menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah pelatihan, manfaat yang diperoleh peserta belum dapat dibandingkan secara empiris dengan hasil kegiatan terdahulu.

Keterlibatan peserta selama diskusi, refleksi, dan praktik juga dapat dijelaskan melalui prinsip pembelajaran aktif. Bonwell dan Eison (1991) menjelaskan bahwa pembelajaran aktif memberikan kesempatan kepada peserta untuk berdiskusi, merefleksikan pengalaman, dan mempraktikkan keterampilan secara langsung. Dalam kegiatan ini, materi regulasi emosi tidak hanya disampaikan melalui ceramah, tetapi juga dikaitkan dengan situasi yang dialami peserta di lingkungan sekolah dan keluarga. Pendekatan tersebut membuat proses pelatihan lebih kontekstual karena peserta memperoleh kesempatan untuk menghubungkan konsep regulasi emosi dengan pengalaman pribadi mereka.

Karakteristik kegiatan ini sejalan dengan pendekatan yang digunakan dalam berbagai program SEL berbasis sekolah. Durlak et al. (2011) menunjukkan bahwa program SEL umumnya mengombinasikan penyampaian materi, latihan keterampilan, refleksi, dan aktivitas partisipatif dalam mengembangkan kompetensi sosial dan emosional peserta didik. Taylor et al. (2017) juga melaporkan bahwa program SEL yang dirancang dan dievaluasi secara sistematis dapat memberikan manfaat terhadap kesejahteraan psikologis dan penyesuaian sosial peserta didik dalam jangka panjang. Namun, hasil kedua penelitian tersebut tidak dapat digunakan sebagai bukti bahwa kegiatan PkM ini menghasilkan dampak yang sama. Kesesuaian yang dapat ditarik hanya terletak pada penggunaan aktivitas partisipatif dan pembelajaran berbasis pengalaman, sedangkan dampak program belum dapat disimpulkan karena tidak dilakukan pengukuran dan evaluasi tindak lanjut.

Temuan kegiatan ini juga dapat dibandingkan dengan beberapa program pengabdian yang berfokus pada pengelolaan emosi di lingkungan sekolah. Anggraini et al. (2023) melaksanakan psikoedukasi keterampilan regulasi emosi pada siswa SMP melalui kegiatan yang melibatkan pengenalan emosi dan latihan pengelolaannya. Sementara itu, Amalia et al. (2023) menyelenggarakan psikoedukasi pengelolaan emosi bagi siswa SMA. Kesamaan antara kegiatan tersebut dan program ini terletak pada penggunaan lingkungan sekolah sebagai ruang strategis untuk memperkenalkan keterampilan pengelolaan emosi kepada remaja. Perbedaannya, kegiatan ini secara eksplisit mengacu pada kompetensi *self-awareness* dan *self-management* dalam kerangka SEL serta menambahkan penyusunan *personal action plan* sebagai rencana penerapan strategi regulasi emosi.

Penyusunan *personal action plan* memberikan kesempatan kepada peserta untuk menghubungkan situasi pemicu emosi dengan strategi regulasi emosi yang dipilih dan rencana penerapannya. Aktivitas tersebut berfungsi sebagai penghubung antara materi pelatihan dan situasi yang mungkin dihadapi peserta dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun seluruh peserta berhasil menyusun rencana tindakan, penyelesaian dokumen tersebut belum membuktikan bahwa strategi yang direncanakan benar-benar diterapkan setelah pelatihan. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan lanjutan oleh guru, konselor sekolah, atau mitra kegiatan untuk memantau penerapan rencana dan mendiskusikan kendala yang dialami peserta.

Secara praktis, kegiatan ini menunjukkan bahwa pengenalan regulasi emosi dapat diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan dan konseling, program pembinaan siswa, atau kegiatan pengembangan remaja di lingkungan masyarakat. Aktivitas identifikasi emosi, diskusi pengalaman, praktik strategi sederhana, dan penyusunan rencana tindakan dapat digunakan sebagai tahap awal untuk memperkenalkan *self-awareness* dan *self-management*. Namun, pelatihan singkat selama sekitar dua jam belum memadai untuk membentuk kebiasaan atau menghasilkan perubahan kemampuan yang berkelanjutan.

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Evaluasi hanya berfokus pada keterlaksanaan program dan keterlibatan peserta berdasarkan observasi fasilitator. Kegiatan belum menggunakan desain *pre-test-post-test*, instrumen regulasi emosi yang tervalidasi,

kelompok pembanding, maupun evaluasi tindak lanjut. Durasi kegiatan yang terbatas juga belum memberikan kesempatan kepada peserta untuk melakukan latihan secara berulang. Oleh karena itu, hasil kegiatan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi atau perubahan perilaku peserta secara empiris. Kegiatan pengabdian berikutnya disarankan menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah pelatihan, memperpanjang durasi program, menyediakan sesi pendampingan, dan melakukan evaluasi tindak lanjut agar efektivitas serta keberlanjutan program dapat dinilai secara lebih objektif.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui pelatihan *Social Emotional Learning* (SEL) telah terlaksana sesuai dengan tahapan yang direncanakan, yaitu penyampaian materi, diskusi kelompok, praktik teknik regulasi emosi, dan penyusunan *personal action plan*. Berdasarkan hasil observasi, peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, terlibat dalam diskusi dan praktik, serta mampu menyusun rencana penerapan strategi regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Hasil tersebut menunjukkan keterlaksanaan program dan keterlibatan peserta selama proses pelatihan. Namun, karena kegiatan ini tidak menggunakan desain *pre-test-post-test*, instrumen regulasi emosi yang tervalidasi, maupun evaluasi tindak lanjut, peningkatan kemampuan regulasi emosi dan keberlanjutan penerapan strategi yang diperkenalkan belum dapat dipastikan secara empiris. Oleh karena itu, kegiatan selanjutnya disarankan menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah pelatihan, memperpanjang durasi pendampingan, serta melakukan evaluasi tindak lanjut agar efektivitas dan keberlanjutan program dapat dinilai secara lebih objektif dan komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Diktorat Pengabdian Pada Masyarakat (DPPM) Universitas Muhammadiyah Gresik, peserta, guru, serta karang taruna Desa Cerme Lor Kab. Gresik yang berperan penting dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, F. N., Maryam, E. W., Widyastuti, W., & Affandi, G. R. (2023). Psikoedukasi keterampilan regulasi emosi pada siswa SMP. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1197-1205. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v4i2.3156>
- Amalia, F. A., Salsabila, L. L., Rhomadona, D. R., Hayyunnisa Azzahra, J. A., Khoirunnisa, R. I., Hardani, M. T., & Asyanti, S. (2023). Psychoeducation on emotional management in students of SMA Muhammadiyah X Surakarta City. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*, 8(3), 515-525. <https://doi.org/10.26905/abdimas.v8i3.10639>
- Baiduri, R., & Widyorini, E. (2023). Regulasi emosi sebagai mediator hubungan antara insecure attachment dan perilaku agresif pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 57-66. <https://doi.org/10.24014/jp.v19i1.20065>

- Bonwell, C. C., & Eison, J. A. (1991). *Active learning: Creating excitement in the classroom* (ASHE-ERIC Higher Education Report No. 1). George Washington University.
- Chervonsky, E., & Hunt, C. (2019). Emotion regulation, mental health, and social wellbeing in a young adolescent sample: A concurrent and longitudinal investigation. *Emotion*, 19(2), 270–282. <https://doi.org/10.1037/emo0000432>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2024). *What is the CASEL framework?* <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495–525. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>
- 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>
- Gumora, G., & Arsenio, W. F. (2002). Emotionality, emotion regulation, and school performance in middle school children. *Journal of School Psychology*, 40(5), 395–413. [https://doi.org/10.1016/S0022-4405\(02\)00108-5](https://doi.org/10.1016/S0022-4405(02)00108-5)
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survey. (2022). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan nasional*. Universitas Gadjah Mada.
- McKeering, P., & Hwang, Y.-S. (2019). A systematic review of mindfulness-based school interventions with early adolescents. *Mindfulness*, 10(4), 593–610. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0998-9>
- Prasetya, M. R., & Hidayah, N. (2023). Pelatihan regulasi emosi sebagai strategi meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi negatif. *JlIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 10102–10108. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i12.2432>
- Pratiwi, R., Nihayah, M., & Hardika, J. (2026). Implementasi program “Sekolah Ceria”: Psikoedukasi kader sebaya untuk mencegah bullying di sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 6(1), 193–202. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.3527>
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Saputra, S. (2017). Hubungan regulasi emosi dengan hasil belajar siswa. *Konselor*, 6(3), 96–102. <https://doi.org/10.24036/02017637698-0-00>

- Sembiring, M., & Tarigan, T. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan resiliensi akademik siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik*, 2(2), 131–147. <https://doi.org/10.52110/jppak.v2i2.56>
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156–1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
- Wijiningsih, T. (2018). *Peran regulasi emosi terhadap penyesuaian sosial remaja di lingkungan sekolah* [Skripsi sarjana, Universitas Gadjah Mada]. Repository Universitas Gadjah Mada. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/159684>
- World Health Organization. (2025). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Copyright holder :

©The Author(s), 2026

First publication right :

Room of Civil Society Development

This article is licensed under:

CC-BY-SA