



EDUKASI REGULASI EMOSI DAN MANAJEMEN STRES UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DI SMAN 02 SIAK

Ghulamzaki Abd Matin¹, Syantia Artinda², Dipo Oktavian³, Putri Andini⁴, Tiara Suci Wulandari⁵, Amelia Br. Sitepu⁶, Vitto Farrell Duta Herlan⁷, Cerah Arsi Habibah⁸, Putri Awalia⁹, Naila Syarifa¹⁰, Muhammad Akbar¹¹, Reza Aditya Pratama Siregar¹², Candra Meila Intansari¹³, Nurfitriana¹⁴

^{1, 12}Psikologi Islam, Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

²Pendidikan Informatika, Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

³Teknik Informatika, Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

⁴Manajemen, Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

^{5, 14}Akuntansi, Universitas MuhammaSdiyah Riau, Indonesia

⁶Farmasi, Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

^{7, 13}Ilmu Komunikasi, Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

⁸PGSD, Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung, Indonesia

⁹Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Muhammadiyah Bone, Indonesia

¹⁰Hukum, Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

¹¹Pendidikan Matematika, Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung, Indonesia

Tanggal diterima:
15 April 2026

Tanggal Publikasi:
15 Mei 2026

Volume: 10

Nomor : 1

Bulan : Mei

DOI

<https://doi.org/10.32696/ajpkm.v%vi%i.5470>

ABSTRAK

Kesehatan mental dan kemampuan regulasi emosi merupakan aspek penting dalam menunjang perkembangan psikologis remaja, khususnya siswa sekolah menengah. Kurangnya pemahaman mengenai cara mengelola emosi dan menjaga kesehatan mental seringkali berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar serta kualitas interaksi sosial siswa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh tim Kuliah Kerja Nyata (KKN) melalui program kerja sosialisasi kesehatan mental dan regulasi emosi di SMAN 2 Negeri Siak. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental serta memberikan strategi praktis dalam mengelola emosi secara positif. Metode yang digunakan dalam sosialisasi meliputi ceramah dilanjutkan dengan sesi diskusi, tanya jawab, dan pretest posttest kepada siswa. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya antusiasme yang tinggi dari peserta, yang ditandai dengan keterlibatan aktif dalam sesi tanya jawab serta meningkatnya pemahaman siswa terkait materi yang disampaikan. Dengan demikian, kegiatan sosialisasi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam membentuk pola pikir yang lebih sehat serta keterampilan regulasi emosi yang lebih adaptif pada kalangan remaja.

Kata kunci: kesehatan mental, regulasi emosi, sosialisasi, KKN

ABSTRACT

Mental health and emotional regulation skills are important aspects in supporting the psychological development of adolescents, especially high school students. A lack of understanding of how to manage emotions and maintain mental health often has an impact on declining learning concentration and the quality of students' social interactions. This community service activity was carried out by the Real Work Lecture (KKN) team through the mental health socialization and emotional regulation work program at SMAN 2 Negeri Siak. The purpose of this activity is to increase students' knowledge and awareness of the importance of maintaining mental health and provide practical strategies in managing emotions positively. The method used in socialization includes lectures followed by discussion sessions, questions and answers, and pretest posttest to students. The results of the implementation of the activity showed high enthusiasm from the participants, which was marked by active involvement in the question and answer session and increased students' understanding of the material presented. Thus, this socialization activity is expected to make a real contribution to forming a healthier mindset and more adaptive emotional regulation skills among adolescents.

Keywords: mental health, emotion regulation, socialization, KKN

1. PENDAHULUAN

Perkembangan remaja di masa kini semakin kompleks, ditandai oleh tekanan akademik, persaingan sosial, serta pengaruh media sosial yang intensif. Ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya individu kerap menimbulkan stres emosional, kecemasan, hingga gejala gangguan mental ringan hingga berat (Lase & Tumanggor, 2024). Menurut World Health Organization (WHO, 2020), kesehatan mental bukan hanya ketiadaan gangguan jiwa, tetapi juga kondisi sejahtera di mana individu mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi kepada lingkungannya. Bagi remaja, kesehatan mental berperan besar dalam mendukung perkembangan psikologis, sosial, dan akademik. Jika tidak ditangani sejak dini, bisa berdampak serius terhadap kesejahteraan remaja, baik secara psikologis, sosial, maupun akademik. Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan emosional

Afifah & Boediman (2024) Salah satu keterampilan yang sangat penting dimiliki remaja adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan individu dalam memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi. Regulasi emosi yang baik membantu siswa untuk menjaga fokus belajar, mengurangi perilaku impulsif, serta meningkatkan kualitas hubungan sosial. Sebaliknya, ketidakmampuan dalam mengatur emosi dapat memicu munculnya perilaku negatif, seperti konflik dengan teman sebaya, penurunan prestasi, hingga risiko gangguan kesehatan mental.

SMAN 02 SIAK sebagai salah satu institusi pendidikan menengah atas menghadapi tantangan serupa. Banyak siswa yang belum memiliki keterampilan memadai dalam mengelola stres dan emosi, sehingga rawan mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, frustrasi, atau mood swing. Selain itu, peran sekolah sebagai sarana edukasi sangat penting dalam menemukan dan memberikan intervensi dini terhadap gejala tekanan psikologis (Putri Inayah et al., 2024). Oleh karena itu, kegiatan ini diinisiasi sebagai respons atas kebutuhan nyata di lapangan untuk memperkuat kesehatan mental remaja melalui pendekatan edukatif.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas intervensi psikoedukasi dan terapi kognitif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Zainuddin (2024) menunjukkan bahwa psikoedukasi regulasi emosi mampu meningkatkan kesadaran diri remaja dalam mengenali serta mengelola emosi negatif, sekaligus mengurangi tingkat stres dan perilaku berisiko seperti agresivitas, serta meningkatkan keterampilan sosial secara signifikan. Sejalan dengan itu, Fatoni (2024) menemukan bahwa program psikoedukasi tentang stres dan manajemen emosi pada siswa SMP memberikan dampak positif berupa peningkatan pemahaman siswa mengenai pengelolaan stres dan kesehatan mental secara keseluruhan setelah intervensi.

Sementara itu, penelitian oleh Syazwani & Boediman (2024) membuktikan bahwa intervensi berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap regulasi emosi pada remaja mampu menurunkan tingkat stres hingga minimal 20% (berdasarkan skor DASS-21) dan mengurangi tingkat disregulasi emosi setidaknya 7%. Hasil-hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa pendekatan psikoedukasi dan intervensi berbasis CBT sangat relevan dan efektif untuk diaplikasikan pada remaja, khususnya dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental.

Kegiatan pengabdian ini akan dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi interaktif kepada siswa SMAN 02 SIAK dengan menggunakan media presentasi PowerPoint berjudul "*Teknik Mengelola Emosi dan Stres*". Materi yang disampaikan meliputi: pengertian kesehatan mental,

definisi dan gejala stres, tantangan kesehatan mental remaja, konsep regulasi emosi, strategi melatih regulasi emosi, teknik *self-healing*, dan kapan harus mencari bantuan profesional. Sosialisasi dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab, serta diskusi ringan untuk memastikan siswa memahami isi materi dan dapat mengaitkannya dengan pengalaman pribadi.

Oleh karena itu tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi yang komprehensif kepada siswa SMAN 02 SIAK mengenai konsep kesehatan mental, strategi regulasi emosi, dan teknik manajemen stres berbasis pendekatan ilmiah. Melalui kegiatan sosialisasi ini, diharapkan siswa mampu mengenali tanda-tanda gangguan kesehatan mental, memahami faktor pemicu emosi dan stres, serta menerapkan strategi pengelolaan yang adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan kompetensi personal ini diharapkan tidak hanya berdampak pada kemampuan individu dalam mengelola tekanan psikologis, tetapi juga turut memperkuat iklim sekolah yang positif, suportif, dan kondusif bagi perkembangan mental dan sosial seluruh warga sekolah.

1. METODE PELAKSANAAN

1. Profil Mitra

Mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah SMAN 02 SIAK, sebuah institusi pendidikan menengah atas yang berlokasi di Kabupaten Siak, Riau. Kegiatan ini melibatkan sekitar 60 siswa kelas X yang menjadi peserta utama, serta guru Bimbingan Konseling (BK) sebagai pendamping. Pihak sekolah sangat mendukung kegiatan ini mengingat tingginya kebutuhan siswa terhadap edukasi kesehatan mental dan regulasi emosi.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sosialisasi interaktif dalam bentuk penyuluhan dan diskusi kelompok. Kegiatan dilakukan dengan media presentasi PowerPoint, video edukasi, serta lembar kerja sederhana untuk melatih regulasi emosi. Selain itu, digunakan pula metode **tanya jawab** dan **diskusi pengalaman pribadi** untuk meningkatkan partisipasi siswa.

3. Periode Program

Kegiatan dilaksanakan selama **1 hari**, pada bulan Agustus 2025, dengan durasi 3 jam. Periode kegiatan meliputi tahapan pra-kegiatan, pelaksanaan sosialisasi, serta monitoring dan evaluasi.

4. Langkah-langkah pelaksanaan

Tahap	Uraian Kegiatan	Metode/Alat	Penanggung Jawab
Pra-Kegiatan	<ul style="list-style-type: none">• Koordinasi dengan pihak sekolah• Survei kebutuhan siswa melalui wawancara singkat guru BK Persiapan materi sosialisasi (PowerPoint, video, lembar kerja)	Observasi, wawancara, persiapan materi	Tim pengabdian & Guru BK

Kegiatan Inti	Sosialisasi “Teknik Mengelola Emosi dan Stres” dengan materi: <ul style="list-style-type: none"> • Konsep kesehatan mental Definisi & gejala stres • Tantangan kesehatan mental remaja • Regulasi emosi & strategi pengendalian • Teknik <i>self-healing</i> sederhana • Kapan perlu mencari bantuan profesional 	Presentasi interaktif, ceramah, diskusi, tanya jawab	Tim pengabdian
Monitoring	<ul style="list-style-type: none"> • Observasi partisipasi siswa selama kegiatan • Pengisian angket singkat untuk menilai pemahaman materi 	Observasi, angket	Tim pengabdian
Evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluasi saat kegiatan berlangsung (respons siswa, keaktifan diskusi) • Evaluasi pasca kegiatan melalui refleksi siswa & umpan balik guru BK 	Angket, wawancara, diskusi	Tim Pengabdian

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pra-Kegiatan

Tahap pra-kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pihak sekolah, khususnya guru Bimbingan Konseling (BK) SMAN 02 SIAK. Pada tahap ini dilakukan identifikasi kebutuhan siswa terkait masalah kesehatan mental dan pengelolaan emosi melalui diskusi singkat dengan guru BK. Hasil koordinasi menunjukkan bahwa mayoritas siswa menghadapi tekanan akademik, konflik sosial, serta kesulitan dalam mengendalikan emosi, sehingga kegiatan sosialisasi dianggap relevan dan sangat dibutuhkan. Selain itu, tim pengabdian menyiapkan materi dalam bentuk presentasi PowerPoint, video edukasi singkat, serta lembar kerja siswa untuk mendukung interaktivitas kegiatan.

No	Nama	Kelas	%Kepuasan
1	Hilya Nafiisa	X3	100%
2	Ulfa	X1	60%

3	Anjas Reey	X2	60%
4	Syafrinaldi	X2	60%
5	Meyrani	X2	60%
6	Farhan	X2	60%
7	Dian Safitri	X1	60%
8	Muhammad Ramadhan	X3	80%
9	Gayus Putra Manarsa Simbolon	X1	40%
10	Ruliana Fitri Simame	X3	80%
11	Assifa Annur Azahra	X1	80%
12	Radian Amanah	X1	40%
13	Adilsiak1	X3	40%
14	Aqila Farhana	X2	100%
15	Tiara Afrianty	X2	80%
16	Amelya	X2	80%
17	Alya Nada Izza Tunisa	X2	80%
18	Reva Febiyani	X2	80%
19	Indra Lesmana	X3	40%
20	Rio Suband Rio	X2	80%
21	Elsa Olivia	X3	80%
22	Ruli Apandi	X1	100%
23	Farah Neifa Baryzq	X2	100%
24	Sumarnak	X2	80%
25	Excel Yezkiel Situmoran	X2	80%
26	Risda Rahayu	X2	40%
27	Nesi Harefa	X1	80%
28	Leonard Viransyah	X3	80%

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Angket Pemahaman Siswa Sebelum Kegiatan

2. Kegiatan Inti

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam bentuk sosialisasi interaktif dengan topik “*Teknik Mengelola Emosi dan Stres*”. Kegiatan ini berlangsung di aula sekolah dan diikuti oleh 60 siswa kelas X. Materi yang disampaikan meliputi konsep kesehatan mental, definisi dan gejala stres, tantangan kesehatan mental remaja, konsep regulasi emosi, strategi regulasi emosi, teknik *self-healing*, serta urgensi mencari profesional. Selama kegiatan, siswa menunjukkan antusiasme tinggi, ditandai dengan keaktifan bertanya dan membagikan pengalaman pribadi terkait stres maupun kesulitan mengatur emosi. Dokumentasi kegiatan ditampilkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Penyampaian materi sosialisasi interaktif kepada siswa SMAN 02 SLAK

3. Monitoring

Proses monitoring dilakukan selama kegiatan berlangsung dengan cara mengamati tingkat partisipasi siswa. Observasi menunjukkan bahwa lebih dari 80% peserta terlibat aktif dalam diskusi dan tanya jawab. Selain itu, untuk memastikan ketercapaian tujuan, siswa diminta mengisi angket singkat mengenai pemahaman materi. Hasil angket yang dirangkum dalam Tabel 1 memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai kesehatan mental dan regulasi emosi setelah mengikuti kegiatan.

No	Nama	Kelas	%Kepuasan
1	Ameliya	X2	93%
2	Leonard Viransyah Sipayung	X1	73%
3	Radian Amanah	X1	93%
4	Adilsiak1	X1	80%
5	Ulfa	X3	60%
6	Anjas Reey	X3	73%
7	Alya Nada Izza Tunisia	X1	73%
8	Hilya Nafiisa	X1	93%

9	Reva Febiyani	X3	80%
10	Indra Lesmana	X1	80%
11	Rio Suband Rio	X1	67%
12	Elsa Olivia	X3	80%
13	Ruli Apandi	X2	100%
14	Ruliana Fitri Simamo	X1	67%
15	Assifa Annur Azahra	X2	80%
16	Farah Neifa Baryza	X2	53%
17	Sumarnak	X2	100%
18	Axcel Yezkiel Situmorang	X1	80%
19	Aqila Farhana	X2	53%
20	Tiara Afrianty	X3	53%
21	Risda Rahayu	X1	53%
22	Nesi Harefa	X3	67%
23	Muhammad Ramadhan	X1	80%
24	Gayus Putra Manarsar Simbolon	X3	80%
25	Syafrinaldi	X2	67%
26	Meyrani	X3	47%
27	Farhan	X1	40%
28	Dian Safitri	X3	67%

Tabel 2. Rekapitulasi hasil angket pemahaman siswa setelah kegiatan

4. Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui dua tahap, yaitu saat kegiatan berlangsung dan pasca kegiatan. Evaluasi selama kegiatan memperlihatkan bahwa siswa mampu mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi mereka. Sementara itu, evaluasi pasca kegiatan diperoleh melalui umpan balik guru BK yang menyatakan bahwa siswa terlihat lebih terbuka dalam berbicara mengenai masalah emosional dan stres yang dialami. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi berhasil meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya regulasi emosi serta kesehatan mental.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk sosialisasi interaktif “*Teknik Mengelola Emosi dan Stres*” di SMAN 02 SIAK berjalan dengan baik dan mendapatkan respons positif dari siswa maupun pihak sekolah. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai konsep kesehatan mental, penyebab dan gejala stres, serta strategi regulasi emosi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, siswa juga menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung, ditandai dengan keaktifan dalam diskusi, tanya jawab, serta kesediaan berbagi pengalaman pribadi. Evaluasi pasca kegiatan mengindikasikan adanya peningkatan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental serta keterampilan dasar dalam mengelola emosi.

Saran

1. Untuk siswa, diharapkan dapat terus mempraktikkan strategi regulasi emosi dan teknik manajemen stres yang telah diperoleh, serta tidak ragu untuk mencari bantuan profesional jika menghadapi masalah psikologis yang lebih serius.
2. Untuk pihak sekolah, diharapkan dapat mengintegrasikan kegiatan sejenis secara berkelanjutan melalui program Bimbingan Konseling (BK), sehingga siswa mendapatkan pendampingan psikologis yang konsisten.
3. Untuk peneliti atau pengabdian selanjutnya, disarankan untuk memperluas metode intervensi, misalnya melalui workshop praktis atau pendampingan jangka panjang, agar dampak kegiatan terhadap kesehatan mental siswa lebih optimal dan terukur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan penerimaan dengan penuh kehangatan serta dukungan yang tulus terhadap pelaksanaan seluruh rangkaian kegiatan KKN-Mas. Penghargaan dan apresiasi yang sebesar-besarnya kami tujukan kepada Panitia Pusat dan Panitia Lokal KKN-Mas 2025 yang telah memfasilitasi serta memastikan terselenggaranya program ini dengan baik, terarah, dan penuh dedikasi. Kami juga menyampaikan terima kasih kepada Konsorsium LPPM PTMA serta Majelis Diktilitbang PP Muhammadiyah atas dukungan penuh, arahan, dan bimbingan yang diberikan dalam setiap tahapan kegiatan. Tidak lupa, kami turut menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah berkontribusi secara nyata dalam mendukung kelancaran dan keberhasilan kegiatan KKN-Mas ini, khususnya dalam pelaksanaan program Edukasi Regulasi Emosi dan Manajemen Stres untuk Meningkatkan Kesehatan Mental di SMAN 02 Siak.

REFERENSI

Bibliography

- (WHO, W. H. O. (2020). *Mental health: Strengthening our response*.
- Afifah, N., & Boediman, L. M. (2024). Emotion Regulation Training Based on Cognitive Behavioral Therapy to Reduce Anxiety Levels in Adolescent. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 13(4), 618. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i4.16743>
- Fatoni. (2024). *Program Edukasi Pengelolaan Stress Dan Emosi Bagi Siswa*. 1(1), 33–40.

- Lase, E. E., & Tumanggor, R. O. (2024). Psikoedukasi Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa SMP Strada Slamet Riyadi Tangerang. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(3), 625–629. <https://jahe.or.id/index.php/jahe/article/view/1088>
- Putri Inayah, Ridwan Syahrani, Azam Arifyadi, & Dhevy Puswiartika. (2024). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Teknik Reframing Sebagai Upaya Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja di SMP Negeri 14 Palu. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 4(3), 2105–2118. <https://doi.org/10.47467/edu.v4i3.5760>
- Syazwani, F., & Boediman, L. M. (2024). Stres dan Regulasi Emosi Remaja Perempuan: Intervensi Kelompok dengan Pendekatan Cognitive-Behavioral Therapy Stress. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 5(3), 821–830. www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index
- Zainuddin, K., Amir, Azz, N. M., Mutia, N., & Rukka, N. R. A. (2024). Psikoedukasi Regulasi Emosi Sebagai Upaya Membentuk Ketahanan Emosional Remaja Binaan Rumah Zakat Sulawesi Selatan. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(12), 662–666.