


Edukasi Lima Tahapan Emosi Diri dengan *Self Management* pada Siswa Remaja SMP di Denpasar

Niluh Nyoman Tantri Swastikaningtyas^{1*}, Ni Putu Dita Wulandari²

^{1,2}Sarjana Ilmu Keperawatan, Keperawatan, STIKES Bina Usaha Bali, Jl. Raya Padang Luwih, Tegal Jaya, Dalung, Kec. Kuta Utara, Kabupaten Badung, Bali

E-mail: niluhnyoman23@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1910>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 27 May 2025

Revised: 10 July 2025

Accepted: 19 July 2025

Kata Kunci:

Edukasi Lima Tahapan Emosi, *Self Management*, Siswa

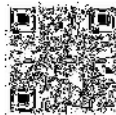
Keywords:

Education on the Five Stages of Emotion, Self-Management, and Students

ABSTRACT

Model lima tahapan emosi menyadari, memahami, mengekspresikan, mengelola, dan merefleksikan emosi, menggabungkan aspek kognitif dan sosial dalam regulasi emosi. Remaja perlu dibekali untuk mengenali emosi (awareness) dan penyebabnya (understanding), sebelum melanjutkan ke ekspresi dan strategi pengelolaan yang sehat. Tahapan ini tidak selalu terjadi secara linear dan seseorang mungkin mengalami fase-fase ini secara berbeda atau bahkan beberapa tahap dapat dialami bersamaan. Permasalahan ketimpangan sosial harga diri rendah dan insecuritas, selain itu bullying menyebabkan kasus ketidakstabilan emosi yang akhirnya menyebabkan banyaknya kasus bunuh diri dikalangan remaja. Solusi yang diharapkan memasukkan pembelajaran pendidikan karakter pada remaja selain untuk menjaga mentalitas pada tahap perkembangan masa remaja, juga untuk memberikan pengenalan siswa tentang tahapan emosi, hingga teknik dalam mengontrol emosi sebagai titik balik penguatan psikologis mental. Maka, tujuan pengabdian masyarakat ini memberikan edukasi pentingnya mengenali 5 tahapan emosi diri, dan bagaimana upaya untuk mencegah terjadinya risiko konflik batin dan social. Harapan akan kemampuan para remaja dapat menyikapi emosi dengan mengukur dalam segi self management untuk evaluasi diri.

The five-stage emotional model—awareness, understanding, expression, regulation, and reflection—integrates both cognitive and social aspects of emotional regulation. Adolescents need support in recognizing their emotions (awareness) and understanding their causes before moving on to healthy expression and regulation strategies. These stages do not always occur in a linear order; individuals may experience them differently or simultaneously. Issues such as social inequality, low self-esteem, insecurity, and bullying often lead to emotional instability, which contributes to the growing number of suicide cases among adolescents. A proposed solution is to incorporate character education into adolescent learning—not only to support mental well-being during this critical developmental phase, but also to help students understand emotional stages and learn techniques for emotional control as a foundation for psychological resilience. Therefore, the goal of this community service program is to educate adolescents on the importance of recognizing the five stages of emotion and preventing internal and social conflicts. The ultimate aim is to help youth respond to emotions with greater self-management and self-evaluation skills.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Niluh Nyoman Tantri Swastikaningtyas, et al (2025). Edukasi Lima Tahapan Emosi Diri dengan *Self Management* pada Siswa Remaja SMP di Denpasar, 4 (1) 1788-1795. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1910>

PENDAHULUAN

Remaja SMA mengalami dinamika emosional yang lebih kompleks, karena peralihan akademik yang intens, tekanan identitas, serta hubungan sosial yang berkembang pesat. Kemampuan regulasi emosi memainkan peran penting dalam mencegah burnout akademik, memperbaiki keterlibatan belajar, dan menjaga kesehatan mental. Meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi yang adaptif berkorelasi positif dengan kinerja akademik dan mengurangi burnout pada remaja. Model lima tahapan emosi menyadari, memahami, mengekspresikan, mengelola, dan merefleksikan emosi, menggabungkan aspek kognitif dan sosial dalam regulasi emosi. Remaja perlu dibekali untuk mengenali emosi (awareness) dan penyebabnya (understanding), sebelum melanjutkan ke ekspresi dan strategi pengelolaan yang sehat (Sayis,2024).

Terdapat beberapa kemungkinan dari pemisahan tugas-tugas perkembangan praktis dan psikologis pada masa dewasa awal yang dapat berdampak pada pembentukan identitas, pengaturan diri, serta pengembangan makna personal individu mengenai remaja dan asumsinya mengenai peran orang dewasa (Shulman, dkk., 2015). Individu dewasa awal telah menyelesaikan tahap pertumbuhannya sehingga siap berbaur menjalani kehidupan bermasyarakat bersama-sama dengan orang dewasa lainnya. Individu dewasa awal memiliki tuntutan berupa tugas perkembangan yang harus dipenuhi, yaitu bekerja, memilih pasangan, membina keluarga, mengasuh anak, mengelola rumah tangga, mengambil tanggung jawab sebagai warga negara, dan mencari kelompok sosial yang menyenangkan (Hurlock, 2004). Pengalaman yang melibatkan pembelajaran emosional, baik pengalaman buruk maupun pengalaman menyenangkan, merupakan bentuk dari pembelajaran yang menjadi bagian dari proses perkembangan (Nelson, dkk., 2014). Berdasarkan studi fungsi kognitif menurut teori yang dilakukan oleh Yurgelun-Todd, perkembangan otak dan respon fisiologis individu terus berubah selama masa anak-anak, masa remaja, hingga masa dewasa awal. Permasalahan mengenai pengelolaan fungsi emosional pada masa anak-anak berkorelasi dengan kondisi korteks asosiasi posterior dan frontal yang belum matang. Hubungan sosial pada masa remaja kemudian membantu anak dalam mengembangkan fungsi emosionalnya dengan meningkatkan kemampuan mengatur respon afektif serta membaca isyarat sosial dan emosional. Ketika memasuki masa dewasa, kemampuan anak dalam memperhatikan informasi meningkat sehingga anak dapat mencapai tujuan sembari memiliki kendali penuh atas perilakunya.

Dalam lingkungan digital, regulasi emosi menjadi semakin menantang. Pada penelitian Nugroho tahun 2023, mengemukakan bahwa kesulitan regulasi emosional erat kaitannya dengan penggunaan teknologi yang tidak sehat. Oleh karena itu, menyalurkan emosi melalui ekspresi asertif dan teknik manajemen emosional seperti self-talk dan relaksasi menjadi sangat krusial. Remaja paling efektif mengembangkan regulasi emosi saat mendapat dukungan dari orang tua, teman, dan guru. Studi ini menegaskan bahwa interaksi positif dengan orang tua dan teman sebaya memperkuat kemampuan regulasi diri dan menurunkan gejala internalisasi seperti kecemasan dan depresi. Selain itu, refleksi setelah pengalaman emosional membantu siswa meningkatkan kesadaran diri dan pengendalian respon mereka (Nugroho,2023).

Self-management mencakup teknik seperti self-talk positif, mindfulness, dan penulisan “best possible self”. Intervensi ini telah terbukti meningkatkan regulasi emosional dan ketahanan mental pada remaja dan mahasiswa muda dari riset tahun 2023–2024. Fenomena bullying memberikan dampak pada remaja memiliki harga diri rendah akibat hal-hal buruk kerap menimpa para remaja. Efek adanya bullying atau ketimpangan sosial, korban juga cenderung mengalami berbagai macam emosi, seperti marah, tidak berdaya, frustrasi, kesepian, dan terisolasi. Hal tersebut memicu perilaku depresi pun tak bisa dihindari. Namun, depresi tidak disebabkan oleh penyebab tunggal. Menurut penelitian, kimia otak, hormon, genetika, pengalaman hidup, dan kesehatan fisik semuanya berperan. Jika tidak ada intervensi, anak dapat mengembangkan kondisi yang disebut learned helplessness. Keadaan ini timbul ketika korban bullying percaya bahwa mereka tidak dapat melakukan apa pun untuk mengubah situasi(Scharf, M.,2024).

Korban kemudian berhenti mencoba melawan dan siklus menuju depresi bertambah parah. Pada akhirnya, anak merasa putus asa dan berkeyakinan mereka tidak punya jalan keluar. Depresi yang berkelanjutan kemudian memicu masalah kesehatan. Misalnya, anak jadi lebih sering sakit-sakitan akibat terus-menerus merasa cemas. Kemampuan untuk mengelola emosi atau self management emosi diri merupakan bagian penting dari kecerdasan emosional yang menentukan keberhasilan seseorang dalam menjalani kehidupan pribadi, sosial, dan profesional. Emosi adalah reaksi psikologis dan

fisiologis terhadap situasi tertentu yang dapat memengaruhi cara berpikir, berperilaku, serta berinteraksi dengan orang lain. Ketika emosi tidak dikelola dengan baik, seseorang berisiko mengalami stres, konflik interpersonal, atau pengambilan keputusan yang tidak rasional (Goleman, 1995).

METODE

Metode yang kami gunakan presentasi pemaparan materi edukasi Pendidikan Kesehatan menggunakan Power point dan dilanjutkan diskusi tanya jawab. Langkah-langkah operasional yang dilakukan pada pengabdian kepada masyarakat ini disesuaikan dengan prioritas permasalahan, potensi dan situasi sebagai berikut:

1. Sasaran pengabdian masyarakat: Dilakukan pada siswa SMP X Denpasar dengan jumlah peserta sebanyak 73 siswa.
2. Pelaksanaan pendidikan Kesehatan: Kegiatan pendidikan kesehatan ini berupa pendidikan secara tatap muka di Aula SMP Denpasar. Selain itu, akan diberikan konsumsi pada saat pelaksanaan pendidikan kesehatan serta materi pendidikan kesehatan untuk memudahkan anak-anak mengikuti kegiatan ini.
3. Evaluasi: Evaluasi dilakukan dengan menggunakan diskusi tanya jawab dan kuis sederhana, tujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman terhadap materi yang diberikan.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di salah satu Sekolah Menengah Pertama di wilayah Denpasar ini, melibatkan siswa kelas VII sebagai peserta utama. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap tahapan emosi diri serta kemampuan mereka dalam mengelola emosi melalui pendekatan self management.

Adapun hasil dari kegiatan edukasi ini adalah sebagai berikut :

Sebanyak 85% siswa mampu menyebutkan dan menjawab dari hasil pertanyaan validasi singkat terhadap pengenalan lima tahapan emosi diri. Pada sesi diskusi tanya jawab, setelah pemberian materi siswa menunjukkan minat tinggi dalam diskusi interaktif tentang contoh situasi emosional yang mereka alami di lingkungan sekolah maupun keluarga.

1. Pengenalan penerimaan emosi, pada bagian ini siswa sanggup menyampaikan dalam diri harus mengenal diri dan sikap emosi yang baik, melakukan pemahaman mendasar bahwa emosi yang buruk akan menimbulkan hal yang tidak baik.
2. Pemahaman penyebab emosi, pada pertanyaan ini siswa sanggup memberikan penggambaran validasi amarah yang terlalu besar tidak baik untuk diri sendiri dan lingkungan. Sebagai manusia harus mampu mengenal penyebab amarah yang besar. Siswa dapat memberikan gambaran contoh seseorang yang tidak memahami penyebab emosi, kadang dapat mudah terpengaruh oleh emosi diri sendiri dan emosi yang dipicu oleh orang lain.
3. Ekspresi emosi, siswa menjawab bahwa cara mengekspresikan emosi sewajarnya seseorang mengungkapkan perasaan mereka, baik secara verbal maupun nonverbal, yang terjadinya bisa spontan atau disengaja pun sebaiknya harus dilakukan dengan kontrol yang sesuai, karena apapun itu ekspresi amarah emosi yang berlebihan akan mengganggu psikologi dan mental, juga membentuk gambaran diri yang kurang baik bagi lingkungan.
4. Regulasi emosi, Siswa perlu memahami bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengelola emosi baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, dengan cara yang sehat dan

tepat. Siswa juga mampu menggambarkan contoh sederhana yang dapat dijelaskan: Saat merasa marah karena misalkan nilai yang kurang sesuai, tidak melakukan penyampaian rasa kekecewaan dengan membentak guru atau teman, tetapi mencoba menenangkan diri dan mencari solusi.

5. Refleksi terhadap emosi, siswa mampu memberikan gambaran refleksi strategi sederhana yang bisa mereka praktikkan sehari-hari: banyak metode seperti tarik napas dalam saat marah. Mengalihkan perhatian ke kegiatan positif (menulis, menggambar, olahraga). Berbicara dengan orang dewasa yang dipercaya. Berpikir ulang dengan tenang sebelum bereaksi ("Apakah sebuah emosi yang meledak itu akan membantu atau memperburuk keadaan?")

Metode yang diberikan pada siswa terkait keterampilan mengontrol emosi diri dengan Self Management, siswa diperkenalkan pada teknik dasar self management dalam kontrol emosi, seperti:

1. Teknik pernapasan dalam, dengan hitungan 3-3-3 (deep breathing)
2. Penjadwalan kegiatan positif (penenang diri), seperti kegiatan aktifitas terjadwal/ komunikasi bersama lingkungan.
3. Jurnal emosi, membuat pengenalan dapat terdata atau lisan terkait apa saja penyebab dan pemicu dalam emosi. Memberikan sekaligus refleksi dan evaluasi diri yang positif.
4. Self-talk positif, dengan bercakap-cakap pada orang yang dirasakan dipercayai dan tidak menahan emosi diri sendiri.

Kematangan Emosi termanifestasi dalam tiga dimensi (Zhang, 2024), yaitu:

Kontrol Emosi Individu yang matang secara emosi dapat mengelola emosi dan juga ekspresi dari emosinya dengan baik. Ia juga dapat mengatur kapan dan bagaimana emosinya akan dimanifestasikan, meski sedang dalam kondisi emosi yang buruk (Walgito, 2002). Ketika menemui kegagalan, individu yang matang se cara emosi memiliki kemampuan untuk menghadapi rasa frustrasi dan akan mencoba mencari jalan keluar dan bukan hanya meratapi nasibnya. Ketika berhadapan dengan masalah, individu memiliki kemampuan untuk menangani permusuhan secara konstruktif dan tidak akan berusaha menyalahkan orang lain sehingga memunculkan permusuhan. Individu yang matang secara emosi relatif terbebas dari ketegangan emosional, cenderung santai serta percaya diri dalam mengatasi masalah dan tetap menghadapi kenyataan (Murray, dalam Aprilia 2025).

Setelah kegiatan, 73% siswa menyatakan merasa lebih mampu mengontrol emosinya ketika menghadapi konflik atau tekanan di sekolah.

1. Kegiatan Praktik Interaktif : Dalam sesi praktik, siswa mampu melakukan simulasi penanganan emosi dengan baik. Beberapa siswa bahkan berbagi pengalaman pribadi terkait cara mereka mulai menerapkan teknik self management selama kegiatan berlangsung.
2. Peningkatan Kepedulian Emosional : Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran akan pentingnya memahami emosi teman sebaya.
3. Siswa mulai menunjukkan empati dan lebih terbuka dalam berkomunikasi satu sama lain.

Umpan Balik dari Guru dan Siswa

Para guru menyatakan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap perilaku siswa di kelas, terutama dalam hal kontrol emosi dan komunikasi. Siswa mengusulkan agar kegiatan seperti ini dilakukan secara berkala.

Pembahasan

Remaja SMP berada pada fase perkembangan emosional yang cukup dinamis, di mana mereka mulai mencari identitas diri dan menghadapi berbagai tekanan, baik akademik maupun sosial. Ketiadaan pemahaman terhadap emosi sering kali menyebabkan reaksi impulsif, stres, dan konflik sosial.

Melalui edukasi ini, siswa dikenalkan pada lima tahapan emosi diri, yang membantu mereka memahami proses alami dari timbulnya emosi hingga cara merefleksikannya. Proses ini penting sebagai dasar pengembangan kecerdasan emosional (emotional intelligence).

Pendekatan self management yang diajarkan tidak hanya memberikan strategi pengendalian diri, tetapi juga membantu siswa membentuk kebiasaan positif yang mendukung kesejahteraan mental. Misalnya, praktik jurnal emosi membuat siswa lebih sadar akan kondisi batin mereka, sementara teknik relaksasi membantu mengurangi stres.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat, edukasi emosional dapat diterima dengan baik oleh remaja dan memberikan dampak nyata. Hal ini sejalan dengan teori

perkembangan Erikson, yang menyatakan bahwa remaja sangat membutuhkan penguatan identitas dan regulasi diri untuk berkembang menjadi individu yang sehat secara psikologis.

KESIMPULAN

Kesimpulan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertajuk edukasi pengenalan lima tahapan emosi diri dengan Self Management pada Siswa Remaja SMP ini telah berhasil dilaksanakan dengan baik. Pada kesimpulan utamanya kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa remaja mengenai lima tahapan emosi diri (menyadari, memahami, menerima, mengelola, dan mengekspresikan emosi) serta pentingnya penerapan self management sebagai media control emosi yang memberikan dampak pengenalan jiwa yang positif. Hal ini sejalan dengan banyaknya proses perkembangan remaja yang proses dalam tumbuh kembangnya dalam kehidupan sehari-hari masih membutuhkan banyak pengenalan pengalaman dan edukasi, khususnya dalam konteks pendidikan dan hubungan sosial.

Melalui metode penyampaian materi yang terstruktur dalam presentasi yang dilanjutkan tanya jawab dalam diskusi bersama, serta simulasi dan refleksi diri, siswa menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan pemahaman terhadap konsep emosi diri dan mampu mengidentifikasi serta mengelola emosinya secara lebih konstruktif.

Dengan demikian, edukasi mengenai tahapan emosi diri dan self management terbukti relevan dan bermanfaat dalam membantu remaja mengenali serta mengendalikan emosi mereka. Program ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran emosional yang positif, mengurangi konflik sosial, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan sekolah.

Berdasarkan pelaksanaan dan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut: 1) Untuk lembaga atau instansi Pendidikan terkait, diharapkan dapat memberikan pemahaman lanjutan, baik dari segi pendampingan edukasi maupun self management diri, agar manfaat dari program ini semakin luas dan berkelanjutan. 2) Untuk peneliti dan akademisi, kegiatan ini dapat dijadikan dasar untuk pengabdian dan pengembangan program pengabdian lain yang lebih terukur dampaknya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada SMA Negeri X Tabanan atas kerja sama, kepercayaan, dan partisipasi aktif yang telah diberikan selama kegiatan berlangsung. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada STIKES Bina Usaha Bali atas dukungan fasilitas, dan kebijakan yang memungkinkan terselenggaranya program ini dengan baik. Terima kasih pula kepada rekan-rekan tim pelaksana dan seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas kontribusinya dalam pelaksanaan dan penyusunan artikel ini. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat nyata, baik bagi masyarakat sasaran maupun bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik pengabdian di masa mendatang.

REFERENSI

- Aprilia RD, Wijaya HG, Sulistiani W. Regulasi Emosi pada Remaja SMP X di Pesisir Kenjeran Surabaya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 2025;9(1):11456-64. E-Journal UIN SuskaJournal SciTech GrupJurnal Mahasiswa UNYJurnal UNNESJurnal DharmawangsaE-Journal UIN Suska+6Jurnal Pendidikan Tambusai+6Jurnal Dharmawangsa+6
- Ahmad AT, Saman FN, Hidayatullah F, Luthfiah A. Psikoedukasi untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa di MTs Arifah Gowa. *Sci & Tech: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2023. *Journal SciTech Grup+1Jurnal Dharmawangsa+1*
- Apriliani S, Astuti IT, Wijayanti K. Gambaran Regulasi Emosi Remaja di SMP Sultan Agung 4 Semarang. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*. 2024;. journal.arikesi.or.id
- Batuhan Sayis, M. B., & Portero Tresserra, M. (2024). Multimodal assessment of best possible self as a self regulatory activity for the classroom. Unpublished manuscript.
- Faricha IN, Suroso DH. Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku dalam Mengatasi Regulasi Emosi Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan (Teori & Praktik)*. 2021;4(1):25-32.

- Baiduri BN, Widyorini E. Regulasi Emosi sebagai Mediator Antara Insecure Attachment dan Perilaku Agresif pada Remaja. *Jurnal Psikologi (UIN Suska Riau)*. 2022
- Nugroho, A., & Sari, M. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap kemampuan regulasi emosi remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan Remaja*, 18(2), 115–129. <https://doi.org/10.1234/jppr.v18i2.5678>
- Wulandari, T. (2023). Refleksi emosional sebagai strategi meningkatkan kesadaran diri siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 11(1), 45–56.
- Hollenstein, T. (2024). Adolescent digital emotion regulation. *Journal of Research on Adolescence*, Early View.
- Ratliff, E. L., Morris, A. S., Cui, L., Jespersen, J. E., Silk, J. S., & Criss, M. M. (2023). Supportive parent-adolescent relationships as a foundation for adolescent emotion regulation and adjustment. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1193449. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1193449>
- Scharf, M. (2024). Emotion regulation styles and adolescent adjustment following a COVID-19 lockdown. *Stress and Health*. Advance online publication.
- Zhang, Y., (2024). Emotion regulation and academic burnout among youth: A quantitative meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 36, 106. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09930-w>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Verywell Family. (n.d.). Being bullied may increase mental health issues. <https://www.verywellfamily.com/bullying-mental-health-issues-4690905>