

PELATIHAN REGULASI EMOSI DAN EFIKASI DIRI REMAJA SMK 13 YADIKA

Melda Rumia Rosmery Simorangkir¹; Edison Siregar²; Risma Uly Manalu³; Dameria Sinaga⁴; Bania Bastata Tarigan⁵; Maya Zaina⁶; Desenci Berleang Oematan⁷

Universitas Kristen Indonesia
Email: meldasimorangkir82@gmail.com

ABSTRACT

One of the main challenges faced by adolescents is the ability to manage emotions. During adolescence, emotions tend to be intense, fluctuating, and difficult to control, which may lead to impulsive behavior and excessive emotional reactions. This Community Service Program (PKM) aimed to provide training on emotional regulation and self-efficacy for vocational high school students as a preventive and promotive effort to support optimal psychosocial development. The program was implemented at SMK Yadika 13 Tambun using a participatory approach, in which lecturers acted as facilitators and mentors, while students and school stakeholders served as active partners throughout all stages of the activities. The implementation methods included material presentations, interactive discussions, simulations, and evaluations through pre-tests and post-tests. The results of the program indicated an improvement in students' understanding of emotional regulation and self-efficacy, as reflected in participants' enthusiasm, active engagement during discussions, and positive feedback from the evaluation process. The participatory approach proved effective in fostering open communication and creating a conducive learning environment. This program is expected to contribute to equipping adolescents with emotional management skills and strengthening self-confidence in facing academic and social challenges.

Keywords: *Emotion Regulation ; Self-Efficacy; Adolescents*

ABSTRAK

Salah satu tantangan utama yang dihadapi remaja adalah kemampuan dalam mengelola emosi. Pada masa remaja, emosi cenderung bersifat intens, fluktuatif, dan sulit dikendalikan, sehingga dapat memicu perilaku impulsif serta reaksi emosional yang berlebihan. Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk memberikan pelatihan mengenai regulasi emosi dan efikasi diri kepada siswa Sekolah Menengah Kejuruan sebagai upaya preventif dan promotif guna mendukung perkembangan psikososial yang optimal. Program ini dilaksanakan di SMK Yadika 13 Tambun dengan menggunakan pendekatan partisipatif, di mana dosen berperan sebagai fasilitator dan pendamping, sementara siswa dan pemangku kepentingan sekolah menjadi mitra aktif dalam seluruh tahapan kegiatan.

Metode pelaksanaan meliputi penyampaian materi, diskusi interaktif, simulasi, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil pelaksanaan program menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai regulasi emosi dan efikasi diri, yang tercermin dari antusiasme peserta, keterlibatan aktif selama diskusi, serta umpan balik positif pada proses evaluasi. Pendekatan partisipatif terbukti efektif dalam membangun komunikasi yang terbuka dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Program ini diharapkan dapat berkontribusi dalam membekali remaja dengan keterampilan pengelolaan emosi serta memperkuat kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial.

Kata kunci: Regulasi Emosi; Efikasi Diri; Remaja

A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi yang krusial dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, ditandai dengan berbagai perubahan signifikan baik secara fisik, kognitif, emosional, maupun sosial (Toyyibah dkk., 2025). Pada fase ini, individu mulai membangun identitas diri, mengeksplorasi potensi dan minat, memperluas relasi sosial, serta mempersiapkan diri untuk menghadapi tuntutan kehidupan dewasa. Proses perkembangan tersebut tidak selalu berlangsung secara linear dan harmonis, melainkan sering kali disertai dengan berbagai tantangan dan tekanan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja (Santrock, 2017). Ketidakstabilan emosi, kebingungan peran, serta meningkatnya tuntutan akademik dan sosial menjadikan remaja kelompok yang rentan terhadap berbagai permasalahan psikososial (Maha dkk., 2025).

Salah satu tantangan utama yang dihadapi remaja adalah kemampuan dalam mengelola emosi. Emosi pada masa remaja cenderung bersifat intens, fluktuatif, dan sulit dikendalikan, sehingga kerap menimbulkan perilaku impulsif dan reaksi emosional yang berlebihan (Sarwono, 2019). Kondisi ini sering kali tidak mudah dipahami oleh lingkungan sekitar, termasuk orang tua dan guru, sehingga dapat memicu konflik interpersonal, kesalahpahaman, serta menurunnya kualitas hubungan sosial. Apabila tidak dikelola dengan baik, ketidakmampuan regulasi emosi dapat berdampak negatif pada perkembangan kepribadian, prestasi akademik, dan kesehatan mental remaja (Marhan dkk., 2021). Dalam konteks tersebut, kemampuan regulasi emosi menjadi kompetensi psikologis yang sangat penting bagi remaja. Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif sesuai dengan situasi yang dihadapi. Remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, mengelola stres, serta menghindari perilaku bermasalah. Selain itu,

regulasi emosi yang efektif berperan penting dalam menjaga kesehatan mental, karena membantu remaja mengelola emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, dan putus asa secara konstruktif (Safitri, 2017).

Di samping regulasi emosi, efikasi diri juga menjadi faktor psikologis penting yang memengaruhi keberhasilan remaja dalam menghadapi tantangan perkembangan. Efikasi diri berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu (Fatimah dkk., 2021). Remaja dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih baik, mampu menghadapi tekanan akademik dan sosial, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan (Simorangkir, 2019; Faturrohman & Sagita, 2022). Sebaliknya, rendahnya efikasi diri dapat menyebabkan remaja merasa tidak berdaya, mudah cemas, dan enggan mengambil inisiatif dalam mengembangkan potensi dirinya (Putri & Tantiani, 2021). Bagi remaja Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), tantangan regulasi emosi dan efikasi diri menjadi semakin kompleks karena mereka tidak hanya dituntut untuk berprestasi secara akademik, tetapi juga mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. Tekanan untuk memiliki keterampilan vokasional, kesiapan mental, serta kemampuan beradaptasi dengan lingkungan kerja menjadikan penguatan aspek psikologis sebagai kebutuhan yang mendesak (Hermawan, Indrati & Rohmah, 2023). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang sistematis dan aplikatif melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan regulasi emosi dan efikasi diri bagi remaja SMK, sebagai upaya preventif dan promotif dalam mendukung perkembangan psikososial mereka secara optimal.

B. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan partisipatif (*participatory approach*), di mana dosen berperan sebagai fasilitator dan pendamping, sedangkan warga SMK 13 Yadika Tambun bertindak sebagai mitra aktif yang terlibat secara langsung dalam seluruh tahapan kegiatan. Pendekatan ini menekankan proses pendampingan dua arah yang disesuaikan dengan kebutuhan, kondisi, dan kapasitas mitra, sehingga proses administrasi dan pelaksanaan kegiatan dapat berjalan secara optimal. Adapun tahapan pelaksanaan PKM adalah sebagai berikut:

- 1) Koordinasi dengan Pimpinan dan Pengurus SMK 13 Yadika Tambun

Tahap awal kegiatan dilakukan dengan menjalin komunikasi dan koordinasi bersama pimpinan serta pengurus SMK 13 Yadika Tambun. Koordinasi ini bertujuan untuk memperkenalkan program PKM, menyampaikan tujuan dan

manfaat kegiatan, mendiskusikan kebutuhan mitra, serta memperoleh dukungan dan persetujuan dari pihak sekolah sebagai mitra kegiatan.

2) Perancangan Jadwal dan Penentuan Tempat Kegiatan

Tahap selanjutnya adalah menyusun jadwal pelaksanaan PKM dan menentukan lokasi kegiatan. Penyusunan jadwal dilakukan dengan mempertimbangkan ketersediaan waktu peserta dan pengurus sekolah agar tidak mengganggu aktivitas pembelajaran atau kegiatan sekolah lainnya. Tempat pelaksanaan dipilih sesuai dengan kebutuhan kegiatan, terutama yang mendukung kenyamanan dan efektivitas pelatihan.

3) Penentuan Kategori Peserta

Tim PKM menentukan kategori peserta yang akan terlibat dalam kegiatan berdasarkan kriteria tertentu, seperti tingkat pendidikan, peran di sekolah, atau latar belakang yang relevan dengan tujuan PKM. Penentuan kategori peserta ini bertujuan agar materi dan metode pelatihan dapat disesuaikan dengan kebutuhan, kemampuan, dan karakteristik peserta.

4) Persiapan Alat dan Materi Kegiatan

Pada tahap ini, tim menyusun dan mempersiapkan seluruh alat, bahan, dan perangkat pendukung yang diperlukan selama kegiatan PKM. Persiapan meliputi perangkat teknologi, bahan ajar, instrumen pendukung, serta alat tulis. Materi pelatihan disusun secara sistematis, terstruktur, dan selaras dengan tujuan kegiatan agar mudah dipahami dan aplikatif bagi peserta.

5) Evaluasi Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas pelaksanaan PKM. Evaluasi sebelum kegiatan (*pre-test*) bertujuan untuk mengetahui tingkat awal pengetahuan, sikap, atau keterampilan peserta terkait materi yang akan diberikan. Evaluasi setelah kegiatan (*post-test*) bertujuan untuk menilai peningkatan pemahaman dan kemampuan peserta setelah mengikuti pelatihan, serta mengidentifikasi kelebihan, kekurangan, dan aspek yang perlu ditingkatkan. Hasil evaluasi tidak hanya digunakan sebagai indikator keberhasilan kegiatan, tetapi juga menjadi dasar perbaikan dan pengembangan program PKM serupa di masa mendatang.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan pada 29 Oktober 2025 bertempat di SMK Yadika 13 Tambun. Kegiatan ini diikuti oleh siswa dan guru dengan tingkat partisipasi yang tinggi. Antusiasme peserta

FALSAFA

Jurnal Multidisiplin Pengabdian Kepada Masyarakat

Volume 1 Nomor 2 Februari 2026

P-ISSN: xxxx-xxxx E-ISSN: xxxx-xxxx DOI: xxxxxx

terlihat dari kehadiran yang tepat waktu, keterlibatan aktif selama kegiatan berlangsung, serta banyaknya pertanyaan yang diajukan pada sesi diskusi sebagai bentuk ketertarikan terhadap materi yang disampaikan oleh Tim PKM. Rangkaian kegiatan diawali dengan pembukaan acara yang dipandu oleh *Master of Ceremony* (MC), dilanjutkan dengan menyanyikan lagu Indonesia Raya yang menciptakan suasana khidmat dan membangun semangat kebersamaan. Selanjutnya, Kepala Sekolah SMK Yadika 13 menyampaikan sambutan sekaligus apresiasi atas pelaksanaan kegiatan PKM yang dinilai relevan dengan kebutuhan pengembangan karakter dan kesiapan mental peserta didik. Sambutan berikutnya disampaikan oleh Ketua Tim PKM, yang menjelaskan tujuan kegiatan, cakupan materi, serta harapan agar peserta dapat mengimplementasikan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Penyerahan Plakat UKI Kepada SMK 13 Yadika

Sesi I dilaksanakan dengan materi berjudul "Strategi Mengenal Efikasi Diri" yang disampaikan oleh Ibu Melda Simorangkir. Materi ini membahas konsep efikasi diri, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta strategi praktis untuk menumbuhkan kepercayaan diri dalam konteks pembelajaran dan pengambilan keputusan. Peserta menunjukkan respons positif dengan menyimak materi secara aktif dan memberikan tanggapan terhadap contoh-contoh yang disampaikan. Selanjutnya, Sesi II berlangsung dengan materi "Mengenal Manajemen Emosi" yang disampaikan oleh Bapak Edison Siregar. Pada sesi ini, peserta diajak untuk memahami pentingnya kemampuan mengenali dan mengelola emosi secara adaptif. Materi disampaikan secara kontekstual dengan mengaitkan pengalaman emosional peserta di lingkungan sekolah dan kehidupan sosial, sehingga mudah dipahami dan relevan dengan kondisi peserta.

Kegiatan dilanjutkan dengan Sesi III materi "Smart Emotion di Era Digital" disampaikan oleh Ibu Risma, yang menekankan pentingnya kecerdasan emosional dalam menghadapi tantangan penggunaan teknologi dan media digital. Peserta diberikan pemahaman mengenai dampak interaksi

digital terhadap kondisi emosi, serta strategi mengelola emosi secara cerdas dan bertanggung jawab di era digital. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan sesi simulasi dan tanya jawab. Pada sesi ini, peserta terlibat dalam diskusi interaktif dan mengajukan berbagai pertanyaan yang mencerminkan ketertarikan serta pemahaman terhadap materi yang telah disampaikan. Pertanyaan peserta antara lain berkaitan dengan cara meningkatkan efikasi diri, mengelola emosi negatif, serta menghadapi tekanan sosial di lingkungan digital. Sebagai tahap akhir, peserta mengikuti *post-test* dan evaluasi kegiatan. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta serta memperoleh umpan balik terhadap pelaksanaan kegiatan PKM. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep efikasi diri dan manajemen emosi, serta tingkat kepuasan yang tinggi terhadap materi dan metode pelaksanaan kegiatan.



Gambar 2. Pemberian Materi Pada Siswa SMK 13 Yadika

Hasil pelaksanaan PKM menunjukkan bahwa penyampaian materi “Strategi Mengenal Efikasi Diri” mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap pentingnya keyakinan diri dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial. Temuan ini sejalan dengan teori efikasi diri Bandura, yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya memengaruhi cara berpikir, motivasi, serta ketekunan dalam bertindak. Melalui pemberian contoh kontekstual, diskusi, dan simulasi, peserta memperoleh pengalaman vikarius dan persuasi verbal yang merupakan sumber utama pembentukan efikasi diri. Dengan demikian, kegiatan PKM ini berkontribusi pada penguatan kepercayaan diri peserta dalam mengelola tugas dan permasalahan sehari-hari di lingkungan sekolah.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang telah terselenggara sebanyak dua kali menunjukkan dampak positif dalam membangun komunikasi yang sehat dan terbuka antar siswa terkait regulasi emosi dan efikasi diri. Hal ini tercermin dari meningkatnya keberanian siswa dalam mengemukakan pertanyaan, menyampaikan keresahan, serta berbagi pengalaman yang berkaitan langsung dengan kehidupan sehari-hari mereka.

Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan siswa menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan dengan kondisi psikososial yang mereka alami, khususnya dalam konteks interaksi sosial, tekanan akademik, dan penggunaan media digital. Antusiasme siswa dalam mengikuti diskusi dan simulasi mengindikasikan bahwa pendekatan partisipatif yang digunakan dalam PKM ini mampu menciptakan ruang aman (*safe space*) bagi siswa untuk mengekspresikan emosi dan pandangan mereka. Situasi ini penting dalam pengembangan regulasi emosi, karena kemampuan mengelola emosi tidak hanya dipengaruhi oleh pemahaman kognitif, tetapi juga oleh kesempatan untuk merefleksikan pengalaman dan berkomunikasi secara terbuka. Dengan adanya dialog dua arah antara pemateri dan peserta, siswa tidak hanya menjadi penerima materi, tetapi juga subjek aktif dalam proses pembelajaran.

Dari perspektif efikasi diri, keterlibatan aktif siswa dalam sesi tanya jawab dan diskusi mencerminkan meningkatnya keyakinan diri dalam mengemukakan pendapat dan menghadapi permasalahan personal. Hal ini sejalan dengan pandangan Bandura yang menekankan bahwa efikasi diri dapat berkembang melalui pengalaman langsung, persuasi verbal, serta penguatan sosial. Dalam konteks PKM ini, respons positif dari pemateri dan dukungan lingkungan kegiatan berperan sebagai penguatan yang mendorong siswa untuk lebih percaya pada kemampuan diri mereka. Selain itu, isian evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa siswa merasakan manfaat langsung dari materi yang diberikan, terutama karena contoh dan pembahasan yang digunakan sangat dekat dengan realitas kehidupan mereka. Materi yang bersifat kontekstual dan aplikatif terbukti lebih mudah dipahami dan diterima oleh siswa, sehingga meningkatkan efektivitas kegiatan PKM. Temuan ini menegaskan bahwa kegiatan pengabdian yang dirancang berdasarkan kebutuhan nyata mitra memiliki potensi dampak yang lebih berkelanjutan.

Secara keseluruhan, diskusi ini menunjukkan bahwa PKM tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai media penguatan kapasitas psikososial siswa. Melalui penguatan regulasi emosi dan efikasi diri, kegiatan PKM berkontribusi dalam membekali siswa dengan keterampilan penting untuk menghadapi tantangan akademik, sosial, dan emosional di lingkungan sekolah maupun kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, keberlanjutan dan pengembangan program serupa direkomendasikan sebagai bagian dari upaya pendampingan karakter dan kesejahteraan peserta didik.

D. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) di SMK Yadika 13 Tambun menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai regulasi emosi dan efikasi diri. Pendekatan partisipatif yang diterapkan dalam kegiatan ini mampu mendorong keterlibatan aktif peserta, menciptakan komunikasi yang terbuka, serta membangun suasana belajar yang kondusif. Antusiasme siswa terlihat dari partisipasi aktif dalam diskusi, simulasi, dan pengisian evaluasi kegiatan. Selain itu, materi yang disampaikan relevan dengan pengalaman keseharian siswa, sehingga mudah dipahami dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Penguatan regulasi emosi dan efikasi diri yang diperoleh melalui kegiatan PKM ini berkontribusi pada pengembangan aspek psikososial siswa, khususnya dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial. Dengan demikian, kegiatan PKM tidak hanya berperan sebagai sarana transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai upaya pendampingan karakter dan peningkatan kesejahteraan emosional peserta didik. Kegiatan serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dan diperluas cakupannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatimah, S., Manuardi, A. R., & Meilani, R. (2021). Tingkat efikasi diri performa akademik mahasiswa ditinjau dari perspektif dimensi Bandura. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 25-36.
- Faturrohman, A., & Sagita, D. D. (2022). Resiliensi akademik siswa sekolah menengah pertama dalam mengikuti pembelajaran tatap muka terbatas (TMT) di Daerah Khusus Ibukota (DKI) Jakarta. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 167-178.
- Hermawan, A., Indrati, B., & Rohmah, M. S. (2023). Optimasi organizational citizenship behaviour (OCB) guru sekolah menengah kejuruan (SMK) melalui penguatan knowledge management, kecerdasan adversitas, efikasi diri, budaya organisasi dan motivasi kerja. *Jurnal Syntax Admiration*, 4(11), 2048-2062.
- Maha, S., Simangunsong, I. S., & Marniati, M. (2025). Analisis Kesehatan Mental pada Remaja: Literatur Review. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, 3(3), 66-89.
- Marhan, C., Suarni, W., Pambudhi, Y. A., & Qolbih, N. (2021). Regulasi emosi dan aggressive driving behavior siswa. *Jurnal Sublimapsi*, 2(1), 51.

Putri, I. S. R., & Tantiani, F. F. (2021). Peran *Self-Efficacy* pada Remaja dalam Menghadapi Stress Sekolah. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(1), 1-8.

Safitri, G. S. (2017). Hubungan antara konflik orang tua dan regulasi emosi remaja.

Simorangkir, M. R. R. (2019). Peran kemampuan komunikasi interpersonal pendidik dalam menumbuhkan *self-efficacy*. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 12(3), 179-186.

Santrock, J. W. (2017). Remaja, edisi kesebelas. Jakarta: Erlangga.

Sarwono, S. W. (2019). Psikologi Remaja, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Toyyibah, N., Adi, M. I. F., Abrori, M. M. L., Auliya, R. F., Azzahro, S. N., & Sulaiman, S. (2025). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua (Parents) pada Perkembangan Psikologi Sosial Anak pada Masa Transisi. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(2), 356-366.