

## **Pengabdian Kepada Masyarakat Manajemen Emosional Mengenal dan Mengelola Emosi pada Perkembangan Masa Remaja Siswa SMK Muhammadiyah 02 Tangerang Selatan**

**Fajriyah Ramdini<sup>1</sup>, Asih Soleha<sup>2</sup>, Rara Damayanti<sup>3\*</sup>**

Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang<sup>1,2,3</sup>

[raradamayanti76@gmail.com](mailto:raramayanti76@gmail.com) \*

Received 12 September 2025 | Revised 20 Oktober 2025 | Accepted 05 Desember 2025

\*Korespondensi Penulis

### Abstrak

Masa remaja merupakan fase transisi yang sarat dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial, yang sering kali diiringi dengan intensitas emosi yang tinggi dan ketidakstabilan psikologis. Banyak remaja mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengelola emosi mereka secara sehat, sehingga dapat berdampak negatif terhadap relasi sosial, prestasi akademik, serta kesehatan mental. Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 02 Tangerang Selatan dengan tujuan memberikan pemahaman dan keterampilan praktis kepada siswa dalam mengelola emosi secara positif dan adaptif. Metode yang digunakan dalam program ini bersifat partisipatif, melalui diskusi kelompok, simulasi, dan refleksi diri. Peserta pelatihan berasal dari berbagai jurusan seperti Akuntansi dan Keuangan Lembaga (AKL), Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ), serta Teknik Kendaraan Ringan Otomotif (TKRO), sehingga materi disesuaikan dengan konteks dan tekanan yang mereka alami di lingkungan belajar masing-masing. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan dalam kesadaran diri siswa, kemampuan mereka dalam mengungkapkan perasaan secara terbuka, memahami perspektif orang lain, serta menjalin komunikasi interpersonal yang lebih sehat. Program ini juga memberikan dampak positif terhadap penguatan karakter, empati, dan regulasi emosi siswa. Simpulan dari kegiatan ini menegaskan bahwa manajemen emosi sangat penting untuk mendukung kesiapan remaja menghadapi tantangan masa depan, serta perlu diintegrasikan dalam proses pendidikan karakter di sekolah secara berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Manajemen Emosional; Remaja; Kecerdasan Emosi; Soft Skill; Pendidikan Karakter; Pengabdian Masyarakat.

### Abstract

*Adolescence is a transitional phase marked by significant physical, emotional, and social changes, often accompanied by intense emotional fluctuations and psychological instability. Many adolescents struggle to identify and regulate their emotions in a healthy way, which may negatively affect their social relationships, academic performance, and mental well-being. In response to this concern, this Community Service Program (PKM) was carried out at SMK Muhammadiyah 02 Tangerang Selatan with the aim of equipping students with essential understanding and practical skills to manage emotions positively and adaptively. The method used in this program was participatory, involving group discussions, simulations, and self-reflective activities. Participants came from various majors such as Accounting and Finance (AKL), Computer and Network Engineering (TKJ), and Light Vehicle Automotive Engineering (TKRO), allowing materials to be tailored to their specific academic contexts and pressures. The results of the activity indicated an improvement in students' self-awareness, their ability to express feelings openly, understand others' perspectives, and engage in healthier interpersonal communication. Additionally, this program had a positive impact on character building, empathy development, and emotional*

*regulation. It also helped strengthen soft skills such as communication, collaboration, and decision-making under stress. In conclusion, emotional management is crucial in preparing adolescents to face future challenges and should be integrated into character education practices in schools on a continuous basis.*

*Keywords: Emotional Management; Adolescents; Emotional Intelligence; Character Education; Soft Skills; Community Service.*

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja adalah fase perkembangan yang krusial, ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks. Siswa SMK sering kali mengalami tekanan akademik dan sosial, namun belum sepenuhnya memiliki keterampilan emosional untuk menghadapinya. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat berdampak pada kesehatan mental, konflik sosial, dan penurunan prestasi belajar. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan vokasi seperti SMK Muhammadiyah 02 Tangerang Selatan untuk mengintegrasikan pendidikan kecerdasan emosional ke dalam pembelajaran. Kegiatan PKM ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan siswa untuk mengenal berbagai bentuk emosi, memahami fungsinya, serta mengembangkan strategi pengelolaan yang adaptif. Rumusan masalah kegiatan ini mencakup bentuk emosi yang umum dirasakan remaja, pemahaman siswa terhadap pentingnya manajemen emosional, dan aspek kecerdasan emosi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sekolah maupun sosial. Tujuan dari kegiatan ini adalah membekali siswa dengan kesadaran emosional, keterampilan regulasi emosi, serta kemampuan untuk mengekspresikan perasaan secara sehat. Pendekatan ini sejalan dengan konsep Emotional Intelligence dari Goleman (1995) yang menekankan pentingnya self-awareness, self-regulation, empathy, motivation, dan social skill dalam kehidupan individu.

## **METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan PKM ini menggunakan pendekatan partisipatif yang berpusat pada pengalaman dan pembelajaran reflektif. Kegiatan dilaksanakan secara langsung di SMK Muhammadiyah 02 Tangerang Selatan pada tanggal 21 April 2025 dengan peserta dari jurusan AKL, TKJ, dan TKRO. Materi dirancang berdasarkan kebutuhan psikososial siswa dan disusun dalam bentuk modul yang memuat teori dasar manajemen emosi serta latihan praktis yang relevan.

Kegiatan diawali dengan identifikasi masalah, dilanjutkan dengan diskusi kelompok, role play, simulasi, dan refleksi diri. Setiap sesi memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan, mengevaluasi respons mereka terhadap situasi emosional tertentu, serta mengembangkan keterampilan untuk mengelola tekanan dan konflik. Tim pelaksana berperan sebagai fasilitator untuk menjaga dinamika dan kedalaman proses belajar. Strategi ini memungkinkan siswa belajar tidak hanya secara kognitif tetapi juga afektif dan sosial. Pendekatan berbasis pengalaman dan konteks ini sesuai dengan prinsip pembelajaran orang dewasa dan efektif dalam membangun kecakapan emosional jangka panjang.

## **HASIL dan PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Siswa menunjukkan peningkatan dalam mengenali dan mengelola emosi mereka. Kegiatan interaktif membantu peserta menyadari pentingnya memahami emosi sebagai bagian dari fungsi sosial dan pengambilan keputusan. Mereka mampu menyampaikan perasaan dengan lebih terbuka, memperlihatkan empati, serta mampu bekerja sama dalam kelompok.



Gambar 1. 1 Pelatihan Manajemen Emosional

## **Pembahasan**

Manajemen emosional terbukti membantu meningkatkan regulasi diri dan stabilitas sosial siswa. Berdasarkan refleksi kegiatan, siswa merasa terbantu dengan adanya ruang aman untuk mengekspresikan diri. Guru dan pihak sekolah menyambut baik kegiatan ini dan berharap ada program lanjutan yang berkelanjutan. Temuan ini sejalan dengan teori kecerdasan emosional (Goleman, 1996) yang menyebutkan bahwa kesadaran diri dan pengaturan emosi adalah komponen penting dalam membangun karakter dan kesuksesan individu di masa depan.

## **SIMPULAN**

Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran emosional siswa. Remaja yang mampu mengelola emosi cenderung lebih bijak, tangguh, dan adaptif. Pelatihan berbasis pengalaman efektif dalam menumbuhkan empati dan kesadaran diri. Kegiatan ini juga memperkuat kemampuan soft skill seperti komunikasi, kerja tim, dan manajemen stres yang penting bagi kesiapan menghadapi dunia kerja.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Pamulang, SMK Muhammadiyah 02 Tangerang Selatan, Dosen Pembimbing Dr. Moh. Sutoro, dan seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustian, (2001). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ*. Arga. Jakarta. <https://doi.org/10.17509/jap.v9i1.6305>
- Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini. (2019). *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 5(1), 85-92. <https://doi.org/10.29062/seling.v5i1.434>
- Pratiwi, D. S., Erwan Syah, M., & Triyantoro, D. B. (2024). Pendampingan Guru dalam Meningkatkan Kemampuan Anak Mengenal dan Mengelola Emosi Sejak Dini. *Gotong Royong : Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 4(1), 36–41. <https://doi.org/10.51849/jp3km.v4i1.57>

- 
- Setiawati, Rina and , Dra. Zahrotul Uyun, M. Si. (2015) Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Perilaku Agresi Remaja. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/37483>
- Widyowati, A. (2024). EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI PENGENALAN EMOSI UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN EMOSI PADA REMAJA . *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta*, 2(2), 42–51. <https://jurnal.lppm-mmy.ac.id/index.php/dimaslia/article/view/75>