



Peningkatan *Psychological Well-Being* Melalui Manajemen Emosi pada Remaja di MTs Rabithatul Ulum

Sunarsih¹, Raspan Hamdi², Lailatul Izzah³, Ahmad Yasar Ramdan⁴, Isannia Sudewa⁵,
Aqila Clara Abbiati⁶, Syahniah Haryati Apriliyana⁷

^{1,2,5,6,7}Universitas Prima Indonesia PSDKU Kampus Pekanbaru, Riau

³Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru, Riau

⁴Universitas Hamzanwadi, Lombok Timur, NTB

E-mail: sunarsih@unprimdn.ac.id

Abstrak

Psychological well-being adalah indikator penting dalam menilai tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan individu secara menyeluruh. Remaja sering mengalami tantangan emosional yang signifikan karena perkembangan fisik, sosial, dan kognitif mereka yang cepat. Manajemen emosi adalah keterampilan yang penting untuk mengelola stres dan mempromosikan kesehatan mental. Tujuan dari kegiatan pelatihan ini ialah ingin mengetahui peningkatan *psychological well-being* melalui manajemen emosi pada remaja. Kegiatan ini melibatkan beberapa siswa MTs Rabithatul Ulum. Desain penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperimental* dengan metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi kelompok, tugas kelompok dan presentasi dan tidak lupa dilakukan *pre-test* dan *post-test* guna melihat dampak pelatihan yang diberikan. Pelatihan ini mencakup tentang pemahaman siswa terkait emosi, masa pubertas remaja, manajemen emosi serta kaitannya dengan peningkatan *psychological well-being*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan *psychological well-being* pada remaja pada sebelum dan sesudah diberikan pelatihan dengan perbandingan nilai rerata pretest siswa sebesar 39,60 dan pada posttest sebesar 42,33 dengan taraf signifikansi $< 0,05$. Hal ini berarti terdapat perbedaan *psychological well-being* pada peserta sebelum dan setelah diberikan pelatihan manajemen emosi. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya pendekatan preventif dalam meningkatkan *psychological well-being* remaja melalui pengembangan keterampilan manajemen emosi yang efektif.

Kata kunci : Manajemen emosi, *Psychological well-being*, Remaja

Abstract

Psychological well-being is an important indicator in assessing an individual's overall level of happiness and well-being. Adolescents often experience significant emotional challenges due to their rapid physical, social, and cognitive development. Emotion management is an important skill for managing stress and promoting mental health. The aim of this training activity is to find out about improving *psychological well-being* through emotional management in adolescents. This community service activity was carried out in one day involving students MTs Rabithatul Ulum. This research design used *Quasi Experimental* with

the methods used including lectures, group discussions, group assignments and presentations and don't forget to carry out pre-tests and post-tests to see the impact of the training provided. This training covers students' understanding of emotions, adolescent puberty, emotional management and its relationship to improving psychological well-being. The results showed an increase in psychological well-being in teenagers before and after being given training with a comparison of the average student pretest score of 39.60 and the posttest of 42.33 with a significance level of $<0,05$. This means that there are differences in psychological well-being in participants before and after being given emotional management training. The implication of this research is the importance of a preventive approach in improving the psychological well-being of adolescents through developing effective emotional management skills.

Keywords : Emotion management, Psychological well-being, Adolescence

Article Info

Received date: 24 Juli 2024

Revised date:

Published date: 6 Agustus 2024

A. PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa yang dilewati oleh seseorang sebelum akhirnya menghadapi masa dewasa. Masa remaja terdiri dari beberapa fase diantaranya; fase remaja awal, fase remaja tengah dan fase remaja akhir. Sulistyono, A., Ristanti, R., Suharyono, E., Djamil, F. D., & Sudanang, (2023) Menyebutkan bahwa pada fase remaja awal terjadi pada kisaran usia 11 – 14 tahun, pada fase remaja pertengahan berkisar pada usia 15 – 17 tahun dan pada fase remaja akhir berada pada kisaran usia 18 – 21 tahun.

Remaja merupakan fase yang krusial diarenakan terdapat perubahan-perubahan yang terjadi perubahan ini bisa diakibatkan oleh perubahan fisik, psikologis dan sosial. Perubahan fisik ialah berfungsinya organ-organ penting terutama organ reproduksi yang tentunya akan berpengaruh terhadap individu tersebut. Selain itu terjadinya perubahan psikis seperti timbulnya pergolakan emosi, perasaan serta pertumbuhan dalam kognitif.

Perubahan-perubahan ini tentunya akan berpengaruh terhadap sikap, pola tingkah laku, emosi pada kehidupannya. Perkembangan emosi yang terjadi bisa berbentuk emosi positif ataupun emosi negatif. Emosi positif yang dirasakan remaja seperti rasa senang, suka, cinta dan Bahagia. Emosi positif ini tentunya menjadi potensi

positif yang dapat membawa individu melakukan perilaku yang positif juga. Sebaliknya emosi negatif pada remaja tidak bisa dihindari. Emosi negatif tersebut seperti perasaan marah, benci, sedih dan lain sebagainya. Hal ini tentunya menjadi potensi negatif yang dapat membawa individu melakukan hal-hal negatif.

Gejolak emosi yang dirasakan remaja normal dialami, namun jika dibiarkan tanpa adanya kontrol dari dalam diri dan dukungan sosial tentu akan berakibat buruk terhadap individu yang mengalaminya tersebut. Disini diperlukan manajemen emosi dalam mengatur serta mengelola emosi yang muncul sehingga saat emosi negatif ada maka individu tersebut mampu mengatasinya.

Manajemen emosi merupakan kemampuan dalam mengelola, memahami, mengontrol emosi-emosi negatif yang ditimbulkan. Saat emosi-emosi negatif mampu dikendalikan maka kondisi *psychological well-being* pada remaja menjadi naik. Hal ini berarti kemampuan dalam mengelola emosi mempunyai dampak positif pada *psychological well-being* remaja. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Asyrofah, H. L., & Kustanti, (2023) yang mengungkapkan bahwa emosi yang positif mampu meningkatkan *psychological well-being* pada remaja. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Artati, K. B., & Herdi, (2023) yang mengungkapkan bahwa kemampuan mengelola emosi dengan baik mampu meningkatkan kondisi *psychological well-being* pada seseorang.

Psychological well-being penting terutama untuk remaja. Carol D. Ryff dalam (Aldi, A. P., Magistarina, E., Rusli, D., & Kurniawan, 2024) mengungkapkan bahwa bagaimana individu mengevaluasi dirinya sendiri dan kualitas mengenai kehidupannya yang tidak hanya sebatas pencapaian kepuasan, namun juga adanya usaha atau dorongan untuk menyempurnakan dan merealisasikan potensi diri yang sesungguhnya (Ryff, 1989). Hal ini mengungkapkan bahwa semakin baik individu dalam mengelola emosi maka semakin meningkat pula kondisi *psychological well-being*.

Atas dasar permasalahan di atas maka perlu diadakannya pelatihan tentang manajemen emosi guna meningkatkan *psychological well-being* pada remaja. Karena *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis merupakan gambaran psikologis yang sehat dan bahagia yang didapat dari terpenuhinya kebutuhan serta harapan dalam kehidupan (Paramitha, 2019). Dimasa remaja ini sering pula disebut dengan masa pubertas atau tahap “pematangan” sehingga banyak perubahan yang dialami oleh para remaja, mulai dari perubahan bentuk fisik seperti tinggi badan, mulai berkumis, muncul jakun, perubahan suara pada remaja laki-laki dan juga terjadi kematangan pada alat reproduksi. Perubahan-perubahan ini tentunya mempengaruhi perubahan sikap pada remaja diberbagai aspek antara lain sikap terhadap teman sebaya, terhadap orangtua, pendidikan dan juga lingkungan

B. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Senin, 15 Juli 2024 selama satu hari yang dilaksanakan di ruangan kelas MTS Rabithatul Ulum, Kota Pekanbaru. Peserta kegiatan ini berjumlah 30 siswa. pendekatan yang digunakan dalam pelatihan ini ialah dengan memadukan beberapa metode, termasuk ceramah, tanya jawab, diskusi, presntasi dengan desain penelitian menggunakan *Quasi Eksperimental* dengan menggunakan analisis *T-test*.

Pada proses pelaksanaan, peserta terlibat dalam sesi *ice breaking*, hal ini menjadi pembukaan dalam membangun *team work* dan keakraban dalam kelompok. Setelah itu dilaksanakan pemaparan materi terkait apa itu emosi, manajemen emosi dengan fokus pemahaman siswa terhadap materi yang dipaparkan, cara manajemen emosi serta memahami bagaimana memaknai *psychological well-being* secara menyeluruh dalam kegiatan pemaparan materi juga dilakukan proses diskusi dan tanya jawab guna memfasilitasi siswa agar memahami materi secara mendalam.

Proses pelaksanaan pelatihan juga dilakukan kegiatan *pre-test* dan *post-test* sebagai alat untuk mengukur pemahaman dan pengetahuan yang diperoleh siswa dari tahapan-tahapan yang telah dilaksanakan. Kegiatan evaluasi ini bertujuan guna melihat sejauh mana keefektivan pelatihan yang diberikan serta mengetahui sejauh mana kemampuan dan pemahaman serta keterampilan manajemen emosi yang telah berkembang pada siswa setelah mengikuti pelatihan ini. Berikut tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat terkait manajemen emosi guna meningkatkan *psychological well-being* pada remaja sebagai diantaranya;

Tahap pertama dilaksanakan *pre-test* yang dilaksanakan sebelum kegiatan pelatihan, *pre-test* ini dilakukan guna membantu mengetahui tingkat pemahaman peserta serta guna melihat ekspektasi peserta terhadap pelatihan. Tahap kedua dilaksanakan *Ice breaking* melibatkan pengenalan diri oleh seluruh peserta serta berbagi perasaan yang sedang dirasakan menjelang pelaksanaan. Setelah itu dilakukan presentasi materi. Tahap ketiga, pemaparan materi yang dilaksanakan secara terstruktur diantaranya; menjelaskan mengenai apa itu emosi. Kemudian memaparkan tentang emosi-emosi yang dirasakan pada masa remaja. Selanjutnya pemaparan strategi mengenai manajemen emosi dan yang terakhir memaparkan terkait betapa pentingnya *psychological well-being* yang harus dimiliki oleh seluruh peserta. Sesi presentasi diakhiri dengan tanya jawab dan diskusi antara peserta, guru dan pemateri. Tahap keempat adalah tugas kelompok, yakni peserta dibagi menjadi 5 kelompok yang terdiri masing-masing kelompok berjumlah 3-5 orang anggota. Setiap kelompok dipersilahkan untuk diskusi mengenai topik yang telah dipaparkan selanjutnya dilanjutkan presentasi tiap kelompok dan diikuti dengan proses tanya jawab. Kemudian tahap kelima *post-test*, yang dilaksanakan setelah proses keseluruhan selesai maka tahapan terakhir ialah dilakukan *post-test*. *Post-test* ini bertujuan mengevaluasi terkait sejauh mana pemahaman tentang materi yang telah disampaikan

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan dilaksanakan mulai dari pembukaan dan sesi pemberian atau treatment peningkatan *psychological well-being* melalui manajemen emosi. Secara umum, seluruh peserta kegiatan pelatihan terlihat antusias mengikuti kegiatan ini. Pengukuran dilakukan dua kali yaitu pada awal sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan diukur kembali setelah mendapatkan perlakuan (*post-test*). Adapun perlakuan yang diberikan yaitu berupa pelatihan manajemen emosi. Pada awal sesi dimulai dengan pembagian soal *pre-test* yang diisi oleh seluruh peserta. Setelah itu peserta diarahkan untuk mengikuti kegiatan *ice breaking* yang telah disiapkan. Kegiatan *ice breaking* ini bertujuan untuk mencairkan suasana serta menumbuhkan semangat bagi para peserta dalam mengikuti proses pelatihan. Gambar 1 merupakan dokumentasi pengabdian masyarakat di awal sesi.



Gambar 1. proses pembukaan sebelum memasuki materi pelatihan

Setelah itu, dilanjutkan dengan pemaparan materi serta diskusi dan Tanya jawab. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok kecil yang terdiri dari 4-5 orang. Di dalam kelompok kecil tersebut. Peserta menceritakan terkait perasaan yang sedang dialami serta memikirkan alternatif dalam mengelola emosi. Karena proses *peer group counseling* juga merupakan salah satu bentuk dukungan sosial yang dialami oleh siswa, sehingga dapat meningkatkan *psychological well being* siswa.

Proses selanjutnya ialah seluruh peserta belajar mempraktekkan langsung cara manajemen emosi yang meliputi beberapa hal seperti; tips mengelola emosi dengan

relaksasi, afirmasi positif serta latihan pernapasan. Karena emosi yang dialami setiap individu memiliki pengaruh besar dalam kehidupan sehari-hari mereka, tidak hanya pada diri mereka sendiri tetapi juga pada orang lain di sekitar mereka. Sehingga penting bagi peserta melakukan relaksasi, afirmasi positif dan latihan pernapasan, seperti Gambar 2 merupakan foto peserta melakukan latihan manajemen emosi.



Gambar 2. Peserta mempraktekkan cara manajemen emosi

Pada sesi pendampingan, peserta peserta juga diminta untuk merasakan emosi-emosi yang dialami serta menceritakan strategi manajemen emosi. Secara umum peserta sudah mampu melakukan manajemen emosi secara mandiri meskipun belum sempurna. Setelah semua sesi dilaksanakan maka diberikan lembar pengisian *post-test*. Lembar ini diberikan kepada seluruh peserta yang telah mengikuti pelatihan guna ingin melihat sejauh mana pemahaman peserta terkait materi yang telah diberikan.



Gambar 3. Pemberian kenang-kenangan oleh Univerisitas Prima Indonesia PSDKU Kampus Pekanbaru kepada MTs Rabithatul Ulum.

Berikut ini merupakan hasil perhitungan statistik deskriptif pelatihan peningkatan *psychological well-being* melalui manajemen emosi pada remaja di MTs Rabithatul Ulum.

Tabel 1. Statistik desriptif

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	39.50	30	2.316	.423
	posttest	42.27	30	2.406	.439

Berdasarkan table output di atas menunjukkan bahwa diperoleh nilai rerata pretest siswa sebesar 39,60 dan pada posttest sebesar 42,33. Hal ini berarti terjadi peningkatan *psychological well-being* pada siswa setelah mendapatkan pelatihan manajemen emosi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian pelatihan manajemen emosi berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *psychological well-being* pada remaja di MTs Rabithatul Ulum.

Tabel 2. Uji t

Paired Samples Test

	Mean	Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper			
Pair 1 pretest - posttest	-2.767	1.223	.223	-3.223 -2.310	-12.392	29	.000

Hasil analisis menunjukkan bahwa diperoleh nilai $\text{sig} = 0.000$, yang berarti lebih kecil dari 0.05. dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada terdapat perbedaan *psychological well-being* pada peserta sebelum dan setelah diberikan pelatihan manajemen emosi. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pemberian pelatihan manajemen emosi terbukti mampu meningkatkan *psychological well-being* pada remaja. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri, Y. A. S., & Mariyati, (2024) yang mengungkapkan bahwa regulasi emosi mampu mengendalikan kondisi *psychological well-being*. Semakin baik individu tersebut mengelola emosinya maka akan semakin meningkat pula kondisi *psychological well-being*.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Ariyanti, S. L., & Pratisti, (2017) mengungkapkan bahwa semakin tinggi manajemen emosi yang dimiliki maka akan semakin tinggi pula kondisi *psychological well-being* pada individu tersebut. *Psychological well-being* merupakan unsur penting yang dalam diri remaja. Ketika remaja memiliki *psychological well-being* yang baik tentu ia mampu mengekspresikan dirinya dan mampu menjalankan aktivitasnya secara maksimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, (2020) Mengungkapkan kondisi *psychological well-being* pada remaja merupakan kondisi yang krusial yang harus diperhatikan. Saat remaja mampu melakukan aktivitasnya dengan baik, merasa gembira dalam menjalankan kesehariannya dan mampu menghadapi segala permasalahan dalam hidupnya, hal tersebut menandakan bahwa remaja tersebut memiliki *psychological well-being* yang baik.

Psychological well-being adalah perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Segala aktifitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung setiap hari dimana dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif sampai pada kondisi mental positif (Linayaningsih et al., 2017). Disisi lain, Arif & Sarfika, (2021) menjelaskan bahwa

manajemen emosi berfungsi untuk menurunkan afek negatif, meningkatkan afek positif, dan mengubah respon individu jika mengalami aspek negative.

Manajemen emosi merupakan faktor penting yang mampu memengaruhi kondisi *psychological well-being* pada remaja. Pengelolaan emosi yang baik akan berimbas kepada kondisi *psychological well-being* remaja. Semakin tinggi dan baik manajemen emosi yang dimilikinya maka akan semakin meningkat pula kondisi *psychological well-being*

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelatihan yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan *psychological well-being* melalui pelatihan manajemen pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan manajemen emosi pada remaja penting dilakukan dikarenakan mampu meningkatkan *psychological well-being* dengan menggunakan beberapa cara seperti latihan pernapasan, relaksasi dan afirmasi positif.

Adapun rekomendasi yang dapat diberikan untuk pengabdian masyarakat selanjutnya adalah menggunakan pelatihan model lain dalam peningkatan *psychological well-being* seperti melibatkan unsur kebersyukuran, dukungan teman sebaya ataupun variabel lainnya

E. DAFTAR PUSTAKA

Aldi, A. P., Magistarina, E., Rusli, D., & Kurniawan, R. (2024). Pengaruh Gratitude Terhadap Psychological Well-Being Remaja di UPTD Panti Sosial Asuhan Anak Bina Remaja "Budi Utama" Lubuk Alung. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 1(4), 31–44.

Arif, Y., & Sarfika, R. (2021). Pelatihan Manajemen Emosi sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Kekerasan pada Anak Usia Sekolah. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(1), 114–124.
<http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/3328/pdf>

Ariyanti, S. L., & Pratisti, W. D. (2017). Hubungan Antara Forgiveness Dan Kecerdasan Emosi Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa.

(*Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*).

- Artati, K. B., & Herdi, H. (2023). Psychological Well-Being Peserta Didik Sekolah Dasar Dan Implikasinya Terhadap Program Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(2), 261–272.
- Asyrofah, H. L., & Kustanti, E. R. (2023). Hubungan Antara Psychological Well-Being dengan Kematangan Karier Pada Remaja Santri di Pondok Pesantren Darut Taqwa Semarang. *Jurnal Empati*, 12(1), 12–20.
- Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. I. (2020). Bagaimana psychological well being pada remaja? Sebuah analisis berkaitan dengan faktor meaning in life. *Jurnal Diversita*, 6(1), 63–76.
- Linayaningsih, F., I.W., M. V., & Savitri, A. D. (2017). Pengaruh Pelatihan Peer Group Counseling dalam meningkatkan Psychological Well-Being pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 1(1), 25. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v1i1.774>
- Paramitha, S. D. (2019). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (Lpka) Pangkalpinang. *Scientia: Jurnal Hasil Penelitian*, 4(1), 127–147. <https://doi.org/10.32923/sci.v4i1.1015>
- Putri, Y. A. S., & Mariyati, L. I. (2024). Hubungan Penerimaan Diri dan Regulasi Emosi Terhadap Psychological Well Being Caregiver Lansia. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 263–275.
- Sulistyo, A., Ristanti, R., Suharyono, E., Djamil, F. D., & Sudanang, E. A. (2023). Presepsi Remaja Terhadap Gangguan Kecemasan Pada Fase Remaja Akhir Menuju Dewasa Awal. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, 1(1), 28–38.