



**Sosialisasi Pengelolaan Emosi Di Masa Remaja Pada Siswa Kelas 10 Dan 11  
Di SMK Al-Hikmah Tarogong Garut**

*Emotional Management Socialization for Adolescents in Grades 10 and 11 at SMK Al-Hikmah  
Tarogong Garut*

**Esty Faatinisa<sup>1\*</sup>, Pretty Shafira Dewi<sup>2</sup>, Naufal Najmii Kurniawan<sup>3</sup>, Delva Trya Audia<sup>4</sup>,  
Ahmad Faozi<sup>5</sup>, Asvy Wali Purnama<sup>6</sup>, Alif Azhar Putra<sup>7</sup>, Adi Maulana<sup>8</sup>, Bella Rahma Shifa<sup>9</sup>**

<sup>1-9</sup>Universitas Muhammadiyah Bandung

Email: [estyfaatinisa@umbbandung.ac.id](mailto:estyfaatinisa@umbbandung.ac.id)<sup>1\*</sup>, [pretty.shafira15@gmail.com](mailto:pretty.shafira15@gmail.com)<sup>2</sup>, [naufalnazmi.kurniawan@gmail.com](mailto:naufalnazmi.kurniawan@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[delvaaudya0606@gmail.com](mailto:delvaaudya0606@gmail.com)<sup>4</sup>, [ahmadfaozi339@gmail.com](mailto:ahmadfaozi339@gmail.com)<sup>5</sup>, [asvywalipurnama18@gmail.com](mailto:asvywalipurnama18@gmail.com)<sup>6</sup>,  
[alifazharp10@gmail.com](mailto:alifazharp10@gmail.com)<sup>7</sup>, [ad.maulna004@gmail.com](mailto:ad.maulna004@gmail.com)<sup>8</sup>, [bellamelsifa@gmail.com](mailto:bellamelsifa@gmail.com)<sup>9</sup>

Email Korespondensi: [estyfaatinisa@umbbandung.ac.id](mailto:estyfaatinisa@umbbandung.ac.id)

---

**Article History:**

Received: Juni 12, 2024;

Revised: Agustus 18, 2024;

Accepted: September 30, 2024;

Online Available: Oktober 04, 2024;

Published: Oktober 04, 2024;

**Keywords:** Emotional Management, Adolescents, Emotion Socialization, Social Relationships, Emotion Development, SMK Al-Hikmah Tarogong Garut

**Abstract:** *Emotion management is a crucial aspect of adolescent development, often characterized by significant physical, social, and emotional changes. This study aims to enhance the understanding of emotion management among 10th and 11th-grade students at SMK Al-Hikmah Tarogong Garut. The research employs a qualitative method, utilizing data collection through observations and interviews. The findings indicate that many students are unaware of the complexities of their emotions, tending to associate emotions solely with feelings of anger or sadness. Through socialization efforts that include definitions, types, and techniques for managing emotions, students began to recognize and understand various forms of emotions. After the socialization, there was a significant improvement in students' ability to identify emotions and respond positively. This research underscores the importance of emotion management for adolescents in enhancing mental well-being, fostering healthy social relationships, and reducing the risk of mental health issues such as anxiety and depression during adolescence.*

---

**Abstrak**

Penelitian ini berfokus pada pengelolaan emosi di kalangan remaja, khususnya siswa kelas 10 dan 11 di SMK Al-Hikmah Tarogong Garut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pengelolaan emosi yang sering kali dihadapi selama masa remaja yang penuh tantangan. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak siswa tidak menyadari kompleksitas emosi yang mereka alami, cenderung hanya mengaitkan emosi dengan perasaan marah atau sedih. Setelah sosialisasi mengenai definisi, jenis, dan teknik pengelolaan emosi, terjadi peningkatan signifikan dalam kemampuan siswa untuk mengidentifikasi dan merespons emosi secara positif. Penelitian ini menekankan pentingnya pengelolaan emosi bagi remaja untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan membangun hubungan sosial yang sehat.

**Kata Kunci:** Pengelolaan emosi, Remaja, Sosialisasi Emosi, Pengembangan Emosi, SMK Al-Hikmah Tarogong Garut

---

\*Corresponding author, [estyfaatinisa@umbbandung.ac.id](mailto:estyfaatinisa@umbbandung.ac.id)

## 1. PENDAHULUAN

Pengelolaan emosi merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja, yang sering kali diwarnai oleh perubahan fisik, sosial, dan emosional yang signifikan. Masa remaja merupakan waktu transisi dari anak-anak ke dewasa, di mana individu mulai menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan sosial mereka. Remaja mengalami perubahan fisik yang signifikan, seperti pertumbuhan badan dan perubahan hormon, yang dapat mempengaruhi emosi dan perilaku mereka. Selain itu, remaja juga mengalami perubahan sosial yang kompleks, seperti pembentukan identitas diri dan interaksi dengan teman-teman. Awal masa remaja diperkirakan dimulai sekitar usia 13 hingga 16 atau 17 tahun, sedangkan akhir masa remaja dimulai dari usia 16 atau 17 tahun hingga mencapai 18 tahun, ketika seseorang dianggap dewasa secara hukum. Oleh karena itu, fase akhir remaja merupakan periode yang relatif singkat (Marwoko, 2019). Pada masa ini juga remaja mengalami berbagai perubahan, termasuk perubahan fisik dan psikologis. Salah satu perubahan psikologis yang menonjol selama masa ini adalah perubahan dalam aspek sosioemosional, di mana remaja cenderung mengalami tingkat ketegangan emosional yang cukup tinggi. (Berk, 2012).

Menurut (Berk, 2012) pada masa remaja, individu mulai menunjukkan ketertarikan terhadap lawan jenis, minat dalam memilih karir, dan eksplorasi identitas diri. Menurut (Neff & McGehee, 2010) situasi ini dapat menimbulkan tekanan tersendiri bagi remaja, seperti tekanan dalam prestasi akademis, kebutuhan untuk menjadi populer, keinginan untuk diterima oleh kelompok sosial, kesulitan dalam hubungan dengan lawan jenis, serta permasalahan terkait citra tubuh. Kondisi ini, ditambah dengan perubahan emosi, minat yang bergeser, peran baru, serta lingkungan sosial yang memberikan tekanan, semakin meningkatkan ketegangan emosi pada remaja.

Emosi adalah salah satu aspek terpenting dalam diri manusia dan menjadi bagian integral dari perkembangan setiap individu. Melalui emosi, seseorang dapat memahami kondisi dirinya serta mengekspresikan perasaan dengan cara yang tepat dan positif. Secara umum, emosi mencerminkan bagaimana seseorang merasakan berbagai situasi yang dihadapinya. Karena emosi merupakan respons alami terhadap beragam situasi nyata, tidak ada emosi yang sepenuhnya baik atau buruk. Emosi memiliki pengaruh besar terhadap sikap manusia. Bersama dengan dua aspek lain, yaitu kognitif (daya pikir) dan konatif (psikomotorik), emosi, atau yang dikenal sebagai aspek

afektif, berperan penting dalam membentuk sikap, yang merupakan salah satu faktor penentu perilaku manusia. Dalam berbagai pengalaman hidup, emosi seperti marah, sedih, atau bahagia sering kali terlibat.

Permasalahan yang ada tentunya bukan selalu berdampak negatif, permasalahan yang ada merupakan sebuah batu loncatan untuk membuat remaja menjadi lebih dewasa dan bijaksana dalam bertindak. Untuk itu pengelolaan emosi sangat penting bagi remaja karena dapat membantu mereka mengatasi stres dan tekanan yang dialami. Dengan mengelola emosi, remaja dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi dalam belajar, membangun hubungan sosial yang sehat, dan mengurangi risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. (Hurlock, 2011) menjelaskan bahwa pengelolaan emosi mencakup kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara positif. Remaja yang memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik dapat menilai situasi secara kritis sebelum bereaksi secara emosional, menghindari pemikiran negatif berlebihan, dan menemukan strategi penyelesaian masalah yang efektif.

Studi menunjukkan bahwa ada perbedaan dalam cara berfikir, berperasaan, dan bertindak antara remaja dan anak usia dini. Pada tahap sensorimotor, bayi membangun pemahaman tentang lingkungan melalui penggabungan antara pengalaman sensorik, seperti melihat dan mendengar, dengan gerakan motorik (Piaget, *The Language and Thought of the Child*, 1923). Pada tahap praoperasional, anak berpikir secara simbolis namun belum mampu melakukan operasi kognitif. Ini berarti anak belum bisa menerapkan logika atau melakukan perubahan, penggabungan, maupun pemisahan ide atau gagasan (Piaget & Inhelder, 1972). Pada tahap operasional formal, remaja mulai mampu berpikir secara abstrak dengan memanipulasi ide di dalam pikirannya tanpa perlu bantuan objek konkret. Mereka bisa melakukan perhitungan matematika, berpikir secara kreatif, menggunakan penalaran abstrak, serta membayangkan konsekuensi dari tindakan yang mereka lakukan (Piaget, 1954).

Dalam konteks ini, sosialisasi pengelolaan emosi pada remaja di SMK Al-Hikmah Tarogong Garut sangat penting. Dengan melibatkan siswa kelas 10 dan 11 dalam kegiatan edukasi dan pelatihan regulasi emosi, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mereka dalam mengenal dan mengelola emosi. Diharapkan hal ini dapat berkontribusi dalam pengembangan program intervensi untuk mengurangi dampak negatif pengelolaan emosi yang kurang baik pada kesehatan mental dan sosial remaja.

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif yaitu metode yang berfokus pada pengumpulan analisis data yang mendalam dan rinci, dengan tujuan untuk memahami fenomena atau konteks sosial secara lebih luas dan mendalam. Penelitian kualitatif berfokus pada peristiwa alami, nyata, subjektif, dan interaktif dengan partisipan. Menurut (Sugiyono, 2010) Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami makna suatu fenomena melalui pengumpulan data deskriptif dalam bentuk kata-kata tertulis atau lisan dari individu serta perilaku yang dapat diamati.

Subjek dari penelitian adalah siswa dan siswi kelas 10 dan 11 di SMK Al-Hikmah Tarogong Garut yang telah bersedia mengikuti program sosialisasi pengelolaan emosi. Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini dimulai dengan tahapan awal yaitu mengobservasi dengan mengamati secara langsung kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh siswa dan siswi kelas 10 dan 11 di SMK Al-Hikmah Tarogong Garut, lalu selanjutnya dilakukan kegiatan pemaparan materi diberikan secara langsung dan disela-sela sesi pemaparan materi peneliti melakukan wawancara dengan para siswa dan siswi yang mengikuti. Teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Data yang di dapat akan dideskripsikan sebagai bentuk gambaran permasalahan yang dihadapi oleh para siswa kelas 10 dan 11 di SMK Al-Hikmah Tarogong Garut.

## **3. HASIL**

Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa para siswa kelas 10 dan 11 di SMK Al-Hikmah Tarogong Garut sering kali menghadapi situasi emosional dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Misalnya, perasaan cemas sebelum ujian, marah saat berkonflik dengan teman, atau senang ketika berhasil mencapai sesuatu. Namun, hasil observasi menunjukkan bahwa mayoritas siswa tidak menyadari bahwa berbagai pengalaman ini merupakan ekspresi emosi. Mereka cenderung menganggap emosi hanya sebatas rasa marah dan sedih, tanpa memahami bahwa ada berbagai bentuk emosi lain yang mereka alami setiap hari. Hal ini menunjukkan adanya kurangnya pemahaman mengenai konsep dasar emosi pada siswa.

Setelah itu dilakukan sosialisasi tentang pengelolaan emosi pada remaja. Namun, sebelum memberikan beberapa pertanyaan mendasar terkait emosi dan dari pertanyaan pertanyaan tersebut

menunjukkan pemahaman siswa mengenai emosi masih sangat terbatas. Sebagian besar siswa hanya mampu menyebutkan emosi dasar seperti perasaan marah dan sedih. Hal ini sejalan dengan hasil observasi awal. Materi sosialisasi yang disampaikan kepada siswa mencakup definisi emosi, jenis-jenis emosi, fungsi emosi, serta teknik pengelolaan emosi yang baik. Peneliti menjelaskan bahwa emosi adalah reaksi kompleks yang melibatkan pengalaman subjektif, respons fisiologis, dan perilaku ekspresif. Emosi mempengaruhi cara individu berpikir, bertindak, dan berinteraksi dengan orang lain (Ekman, 2003). Emosi memiliki berbagai macam jenis, seperti bahagia, takut, cemas, kecewa, dan lain-lain. Selain itu, dijelaskan juga fungsi emosi sebagai alat komunikasi non-verbal yang dapat membantu manusia dalam interaksi sosial, serta pentingnya mengelola emosi dengan cara yang sehat agar tidak berdampak negatif pada kesehatan mental dan hubungan sosial.

Selama sosialisasi, peneliti mengajukan pertanyaan kepada siswa untuk memancing pemikiran mereka tentang konsep emosi dan bagaimana mengelolanya. Beberapa interaksi terjadi sebagai berikut:

No.	Peneliti	Jawaban Subjek
1.	Menurut kamu, apa yang dimaksud dengan emosi?	(AS) Emosi itu perasaan, Kak, seperti marah.
2.	Betul, marah adalah salah satu bentuk emosi. Selain marah, ada emosi apa lagi yang mau jawab?	(BN) Sedih, Kak. Kalau kita nggak suka sesuatu, kita jadi sedih.
3.	Sedih juga benar. Ada yang tahu emosi lain selain marah dan sedih?	(NK) Senang, Kak. Kalau kita dapat nilai bagus, kita senang.
4.	Bagus, ada banyak jenis emosi yang bisa dirasain. Sekarang, gimana cara kalian biasanya mengekspresikan emosi ketika sedang marah?	(FA) Biasanya saya diam saja, Kak. Kalau ngomong nanti malah makin marah.
5.	Menahan diri bisa baik, tapi lebih bagus kalau kita juga belajar mengelola amarah itu dengan cara yang sehat, misalnya berbicara dengan orang yang kita percayai atau	

	masih banyak cara lainnya.	
6.	Kalian tahu tidak, emosi tidak hanya dirasakan secara mental, tapi juga bisa berpengaruh pada tubuh kita. Ada yang tahu contohnya?	Kalau takut, biasanya jantung deg-degan, Kak.
7.	Betul sekali, takut memang bisa bikin tubuh kita merespons, seperti jantung berdetak lebih cepat. atau deg-degan	

Setelah pemaparan materi selesai, peneliti mengadakan tes singkat untuk mengukur pemahaman siswa. Siswa diminta menjawab pertanyaan seperti:

No.	Peneliti	Jawaban Subjek
1.	Sekarang, siapa yang bisa menjelaskan, apa itu emosi?	(NE) Emosi adalah perasaan yang muncul karena sesuatu yang terjadi pada kita. Bisa marah, senang, sedih, atau cemas.
2.	Bagus sekali! Betul, emosi adalah reaksi kita terhadap situasi tertentu.	
3.	Kira-kira ada berapa jenis emosi yang kalian tahu sekarang?	(PS) Mungkin ada lebih dari lima, Kak. Ada marah, senang, cemas, takut, sedih.
4.	Betul, ada banyak jenis emosi, dan kalian sudah menyebutkan beberapa yang penting.”	
5.	Sekarang, coba kita praktikkan. Kalau kamu sedang merasa takut, apa yang biasanya kamu lakukan?	(AF) Kalau takut, saya biasanya menyendiri dan merasa cemas, Kak
6.	Bagus kamu bisa mengenali responsmu. Sekarang, bagaimana	(AF) Mungkin dengan berbicara sama teman atau mencoba

	seharusnya kita mengelola rasa takut ini?	berpikir lebih positif?
7.	Benar sekali. Berbicara dengan seseorang yang kamu percayai atau mencoba mengalihkan pikiran ke hal-hal positif bisa membantu mengurangi rasa takut.	
8.	Bagaimana jika kamu merasa sangat marah? Apa yang bisa kamu lakukan agar tidak meledak-ledak?	(DY) Saya coba tarik napas dalam-dalam dulu, Kak, atau kadang-kadang saya coba pergi dari tempat yang bikin saya marah.
9.	Itu strategi yang bagus. Menarik napas dalam-dalam dan menghindari situasi sementara waktu bisa membantu menenangkan diri.	
10.	Nah sekarang, Bagaimana cara kalian mengelola emosi senang? Adakah cara yang bisa dilakukan untuk tetap tenang?	(AT) Kalau saya senang, biasanya saya mencoba bersyukur dan tidak terlalu berlebihan, Kak.
11.	Bagus sekali. Menyadari emosi positif dan bersyukur memang bisa membantu kita tetap tenang dan menjaga keseimbangan emosi.	

Interaksi-interaksi ini membantu peneliti menilai sejauh mana pemahaman siswa berkembang setelah sosialisasi, sekaligus memberikan contoh nyata bagaimana mereka bisa mengelola emosi dalam situasi sehari-hari.

**Dokumentasi Kegiatan Sosialisasi di SMK Al-Hikmah Tarogong Garut**



**Gambar 1 Materi Tentang Emosi**



**Gambar 2 Pemaparan Materi**



**Gambar 3 Sesi Tanya Jawab**



**Gambar 4 Sesi Mempraktekan Ekspresi Setiap Emosi**



**Gambar 5 Sesi Test Pemahaman Siswa**



**Gambar 6 Sesi Foto Bersama**

#### **4. DISKUSI**

Hasil sosialisasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai konsep emosi. Sebelum sosialisasi, banyak siswa hanya mengaitkan emosi dengan perasaan marah atau sedih, sementara setelah sosialisasi, mereka mampu mengidentifikasi lebih banyak jenis emosi dan memahami pentingnya pengelolaan emosi. Sosialisasi ini juga memberikan dampak positif dalam cara siswa merespons emosi. Dengan pemahaman yang lebih baik, mereka menjadi lebih mampu

mengendalikan reaksi emosional mereka, terutama dalam situasi yang menimbulkan stres atau tekanan.

Menurut (Ekman, 2003) Emosi adalah reaksi kompleks yang melibatkan pengalaman subjektif, respons fisiologis, dan perilaku ekspresif. Emosi mempengaruhi cara individu berpikir, bertindak, dan berinteraksi dengan orang lain. Emosi memiliki berbagai macam jenis, (Ekman, 2003) mengidentifikasi enam emosi dasar yang dia yakini bersifat universal, yang berarti bahwa semua orang di seluruh dunia mengekspresikan emosi ini dengan cara yang sama melalui wajah mereka. Enam emosi dasar tersebut adalah:

1. Kebahagiaan (Joy/Happy)

Ekspresi kebahagiaan seringkali ditunjukkan melalui senyuman, yang melibatkan pengangkatan sudut mulut. Mata mungkin menyipit dengan sedikit kerutan di sudut luar, dikenal sebagai "senyuman Duchenne" yang dianggap sebagai senyuman tulus.

2. Kesedihan (Sadness)

Kesedihan sering diekspresikan melalui alis yang menurun dan ditarik ke dalam, mata yang terlihat lembut, dan sudut mulut yang turun. Kesedihan dapat mencerminkan perasaan kehilangan, kegagalan, atau kekecewaan.

3. Kemarahan (Anger)

Ekspresi kemarahan biasanya melibatkan alis yang ditarik ke bawah dan mendekat, mata yang menyipit, dan bibir yang terkatup rapat atau berkerut. Kemarahan sering kali merupakan respons terhadap rasa tidak adil atau ancaman.

4. Ketakutan (Fear)

Ketakutan diekspresikan dengan alis yang terangkat dan mendekat, mata yang terbuka lebar, dan mulut yang terbuka atau tegang. Ini adalah respons terhadap ancaman yang dirasakan, yang mempersiapkan individu untuk melarikan diri atau melawan.

5. Kejijikan (Disgust)

Ekspresi kejijikan melibatkan hidung yang berkerut, bibir atas yang terangkat, dan alis yang diturunkan. Kejijikan sering kali dipicu oleh hal-hal yang dianggap kotor, menjijikkan, atau ofensif.

6. Kejutan (Surprise)

Kejutan ditandai dengan alis yang terangkat, mata yang terbuka lebar, dan mulut yang terbuka. Ini adalah respons terhadap sesuatu yang tidak terduga.

Selain enam emosi dasar, (Ekman, 2003) kemudian mengidentifikasi beberapa emosi tambahan yang meskipun tidak selalu dianggap sebagai "dasar," tetap penting dalam pengalaman emosional manusia. Beberapa dari emosi ini termasuk:

- Rasa Malu (Shame)
- Rasa Bersalah (Guilt)
- Rasa Bangga (Pride)
- Rasa Terkejut (Astonishment).

Sebelum sosialisasi, banyak siswa hanya mengaitkan emosi dengan perasaan marah atau sedih. Namun, setelah penjelasan mengenai berbagai jenis emosi seperti kebahagiaan, ketakutan, kecemasan, dan rasa bersalah, siswa mulai memahami bahwa emosi bukan hanya terbatas pada dua kategori itu, tetapi jauh lebih luas dan beragam. Masing-masing emosi ini memiliki fungsi tertentu. Misalnya (Ekman, 2003):

#### 1. Fungsi Adaptif

Emosi membantu individu untuk bereaksi cepat terhadap situasi yang mengancam atau menuntut, misalnya, rasa takut yang membuat kita menghindari bahaya.

#### 2. Fungsi Komunikatif

Ekspresi emosi, seperti senyuman atau cemberut, dapat mengkomunikasikan perasaan kita kepada orang lain, yang memfasilitasi interaksi sosial.

#### 3. Fungsi Pengaturan

Ekspresi emosi, seperti senyuman atau cemberut, dapat mengkomunikasikan perasaan kita kepada orang lain, yang memfasilitasi interaksi sosial.

#### 4. Fungsi Sosial

Emosi membantu dalam pembentukan dan pemeliharaan hubungan sosial. Misalnya, rasa empati memungkinkan kita untuk merasakan apa yang orang lain rasakan, yang memperkuat ikatan sosial.

Emosi labil pada masa remaja adalah kondisi di mana remaja mengalami perubahan emosi yang cepat dan intens. Hal ini sering disebabkan oleh perubahan hormonal yang terjadi selama masa pubertas. Ciri-ciri emosi labil pada remaja antara lain:

- Pergolakan Emosi yang Cepat: Remaja sering mengalami emosi yang meningkat, seperti marah, sedih, atau cemas, yang dapat disebabkan oleh perubahan fisik dan hormonal.
- Sensitivitas Emosi: Remaja lebih sensitif terhadap situasi dan lingkungan sekitarnya, yang dapat mempengaruhi emosinya.
- Kemampuan Mengenali Emosi: Remaja masih dalam proses mengenali dan mengelola emosinya sendiri, yang dapat menyebabkan emosi yang labil.

Selain itu, penting bagi siswa untuk memahami bahwa emosi memiliki dampak pada tubuh dan pikiran. Misalnya, kecemasan dapat memicu respons "fight or flight" dalam tubuh, sementara

rasa senang dapat meningkatkan hormon yang berperan dalam perasaan nyaman, seperti dopamin. Dengan memahami dampak emosi ini, remaja diharapkan bisa lebih bijaksana dalam mengelola respons mereka terhadap situasi yang memicu emosi, sehingga mampu menghindari perilaku impulsif atau merusak.

## **5. KESIMPULAN**

Pengelolaan emosi merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja. Masa remaja diwarnai oleh perubahan fisik, sosial, dan emosional yang signifikan. Remaja mengalami tekanan yang berbeda-beda, seperti tekanan akademis, kebutuhan untuk menjadi populer, dan permasalahan hubungan dengan lawan jenis. Pengelolaan emosi dapat membantu mereka mengatasi stres dan tekanan ini, serta meningkatkan fokus dan konsentrasi dalam belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak siswa tidak menyadari kompleksitas emosi yang mereka alami. Mereka cenderung hanya mengaitkan emosi dengan marah atau sedih. Setelah dilakukannya sosialisasi tentang pengelolaan emosi, ada banyak peningkatan dalam kemampuan siswa untuk mengidentifikasi emosi dan meresponsnya secara positif. Sosialisasi ini mencakup definisi, jenis, dan teknik pengelolaan emosi, yang membantu siswa memahami berbagai bentuk emosi.

Hasil sosialisasi yang dilakukan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai konsep emosi. Sebelum sosialisasi, siswa hanya mengaitkan emosi dengan perasaan marah atau sedih. Namun, setelah penjelasan mengenai berbagai jenis emosi seperti kebahagiaan, ketakutan, kecemasan, dan rasa bersalah, siswa mulai memahami bahwa emosi bukan hanya terbatas pada dua jenis tersebut. Pengelolaan emosi mencakup kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara positif. Siswa yang memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik dapat menilai situasi secara kritis sebelum bereaksi secara emosional, menghindari pemikiran negatif berlebihan, dan menemukan strategi penyelesaian masalah yang efektif.

Penelitian ini menekankan pentingnya pengelolaan emosi bagi remaja untuk meningkatkan kesejahteraan mental, memperkuat hubungan sosial yang sehat, dan mengurangi risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Sebagai rekomendasi praktis, guru atau pendidik disarankan untuk mengintegrasikan program intervensi yang mencakup teknik-teknik pengelolaan emosi dalam kurikulum, sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai situasi emosional.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi langsung atau tidak langsung dalam kesuksesan program pengabdian masyarakat kami tentang pengelolaan emosi bagi remaja di SMK Al-Hikmah Tarogong Garut.

Terlebih dahulu, kami ingin mengucapkan rasa hormat kami kepada manajemen dan staf SMK Al-Hikmah Tarogong Garut atas dukungan dan kerja sama mereka yang tidak pernah berhenti selama program ini. Komitmen mereka untuk meningkatkan kesejahteraan emosi siswa sangat penting dalam memfasilitasi kegiatan kami. Kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada siswa kelas 10 dan 11 yang antusias dan berpartisipasi aktif dalam program ini. Partisipasi mereka yang terbuka dan bersemangat telah membuat program ini menarik dan berdampak positif. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan kami dari Universitas Muhammadiyah Bandung atas kerja sama mereka dalam merencanakan dan melaksanakan program ini. Keterampilan dan dedikasi mereka sangat berharga dalam memastikan bahwa konten yang disampaikan relevan dan bermanfaat.

Terakhir, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan teman-teman kami atas dukungan dan pengertian mereka selama proyek ini. Pengertian mereka telah memungkinkan kami untuk fokus pada membuat perbedaan positif dalam kehidupan siswa. Program ini tidak akan mungkin tanpa kontribusi bersama dari semua pihak yang terlibat, dan kami sangat berterima kasih atas kontribusi mereka.

## Referensi

- Berk, L. E. (2012). *Development Through The Lifespan: Dari Prenatal Sampai Remaja (Transisi Menjelang Dewasa)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. New York: Times Books.
- Hurlock, E. B. (2011). *Developmental Psychology*. Jakarta: Erlangga.
- Marwoko, G. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Tasyri': Jurnal Tarbiyah-Syari'ah Islamiyah*, 26 (01), 60-75.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among. *Self and Identity*, 9 (3), 225 - 240.
- Piaget, J. (1923). *The Language and Thought of the Child*. New York: Harcourt.
- Piaget, J. (1954). *Genetic Epistemology*. New York: Harcourt, Brace and World.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (1972). *The Psychology of the Child*. New York: Basic Books.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.