



Kenali Emosimu, Kendalikan Hari-Harimu: Psikoedukasi Dalam Bentuk Poster *Double X-Banner* di SMPIT Darul Fikri Makassar

Nurfitriany Fakhri¹, Abdul Dzakir Al Amin², Andi Salsabila Arifat³, Najwa Tallesang⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

¹nurfitriany.fakhri@unm.ac.id, ²reeykahzd@gmail.com, ³salsaarifat@gmail.com, ⁴najwatallesang12@gmail.com

Abstrak

Psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan pengelolaan emosi pada siswa SMPIT Darul Fikri Makassar melalui psikoedukasi berbasis media visual berupa poster *double x-banner*. Latar belakang kegiatan ini adalah banyaknya siswa yang mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengendalikan emosi, sebagaimana teridentifikasi melalui observasi dan Daftar Ceklis Masalah (DCM) di sekolah. Metode pelaksanaan meliputi pemberian *pre-test*, penyampaian materi psikoedukasi, diskusi interaktif, dan *post-test* kepada 90 siswa kelas 7, 8, dan 9. Materi yang diberikan mencakup pengertian emosi, faktor yang memengaruhi emosi, jenis-jenis emosi, ciri-ciri ketidakstabilan emosi, serta teknik pengelolaan emosi. Hasil analisis data menggunakan uji wilcoxon menunjukkan adanya peningkatan signifikan pemahaman siswa, dengan rata-rata skor *pre-test* sebesar 26,70 dan *post-test* sebesar 44,54 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis poster efektif dalam meningkatkan literasi emosional siswa. Kegiatan ini diharapkan dapat membekali siswa dengan keterampilan regulasi emosi yang penting untuk mendukung perkembangan psikologis dan prestasi akademik di masa remaja.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Emosi, Poster, Remaja.

PENDAHULUAN

Emosi merupakan bagian penting dari kehidupan manusia karena memengaruhi cara seseorang berpikir, bertindak, dan berinteraksi secara sosial (Widiastuti, S., 2022). Masa remaja ditandai dengan perubahan emosi yang cukup besar akibat pengaruh hormon dan lingkungan sosial, sehingga kemampuan dalam mengelola emosi menjadi aspek krusial pada tahap perkembangan ini. Goleman (1995) menyatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang lebih besar dibandingkan kecerdasan intelektual dalam menentukan kesuksesan seseorang. Oleh karena itu, penting bagi siswa, terutama di jenjang sekolah menengah pertama, untuk mulai mempelajari cara mengenali dan mengendalikan emosi mereka.

Fajri (2021) menyebutkan bahwa pengendalian emosi dapat dipelajari melalui proses interaksi sosial dan pembelajaran dari lingkungan sekitar. Remaja kerap mengalami kesulitan dalam mengenali berbagai emosi yang mereka rasakan, yang kemudian dapat menyulitkan mereka dalam mengatur respons terhadap situasi tertentu (Firdaus, Meiningsih, & Christiana, 2024). Ketika pemahaman dasar tentang emosi tidak dimiliki, hal ini dapat meningkatkan resiko munculnya perilaku agresif, konflik dalam hubungan sosial, serta penurunan prestasi akademik (Rachmawati, D., 2024).

Salah satu strategi efektif untuk meningkatkan literasi emosional pada remaja adalah melalui psikoedukasi (Dewi, R.A., 2025). Psikoedukasi dapat dirancang secara kontekstual dan kreatif sesuai dengan kebutuhan siswa di lingkungan sekolah. Psikoedukasi tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga membekali individu dengan keterampilan yang dibutuhkan untuk mengelola permasalahan psikologis mereka sendiri (Hakim, & Prayatna, 2025).

Salim dan Amal (2025) menyatakan, poster adalah salah satu alat yang sangat efektif dalam psikoedukasi. Sebagai media komunikasi visual, poster memiliki kekuatan dalam menarik perhatian dan meningkatkan daya ingat. Informasi yang disampaikan secara visual lebih mudah dipahami dan diingat (Rahmi & Muchlis, 2025). Dengan desain yang menarik dan jelas, poster memungkinkan siswa untuk lebih mudah menyerap dan memahami materi, bahkan jika materi tersebut cukup kompleks.

Psikoedukasi ini disusun berdasarkan hasil Daftar Ceklis Masalah (DCM) yang sebelumnya dilakukan oleh pihak sekolah serta observasi yang dilakukan langsung terhadap perilaku siswa di lingkungan SMPIT Darul Fikri Makassar. DCM dan observasi tersebut menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengelola emosi, seperti mudah tersinggung, menarik diri, serta kurang mampu mengekspresikan perasaan dengan cara yang sehat. Beberapa siswa juga menunjukkan perilaku impulsif dan tidak mampu mengontrol emosi dalam situasi sosial maupun akademik. Hasil inilah yang menjadi dasar perlunya intervensi melalui psikoedukasi dalam bentuk poster, agar siswa dapat memahami emosi mereka, belajar cara mengendalikannya, serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari secara positif dan adaptif.

Kegiatan psikoedukasi ini dirancang untuk membekali siswa dengan pemahaman dasar mengenai pentingnya mengenali dan mengatur emosi. Poster yang digunakan berfungsi sebagai pengingat sekaligus alat bantu dalam

membangun kesadaran emosional siswa, karena menyajikan informasi yang sederhana dan dapat dilihat setiap hari. Abdullah dan Fitriana (2025) mengungkapkan bahwa program psikoedukasi yang berlangsung secara berkelanjutan dapat mendukung anak dalam mengembangkan kemampuan pengendalian emosi serta mempererat hubungan sosial di lingkungan sekolah.

Selain berfungsi sebagai sarana informasi, poster ini juga bertindak sebagai bentuk intervensi psikososial yang mendukung anak dalam menyesuaikan emosinya. Keberadaan media visual yang tersedia secara terus-menerus memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar secara mandiri (Magdalena, 2024). Lebih jauh lagi, upaya ini turut berkontribusi dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat secara psikologis dan kondusif bagi proses pendidikan.

Pendekatan ini diharapkan dapat membantu siswa dalam mempelajari secara mandiri dasar-dasar mengenali dan mengelola emosi. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk mengurangi munculnya perilaku negatif yang disebabkan oleh lemahnya kemampuan dalam mengatur emosi. Siswa yang memiliki tingkat kesadaran diri yang lebih tinggi akan lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan, baik di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Metode pelaksanaan adalah pemberian psikoedukasi yang disertai dengan diskusi interaktif dan pengambilan data *pre-test* serta *post-test*. Psikoedukasi merupakan pendekatan intervensi yang berpusat pada pemberian pemahaman kepada peserta tentang berbagai kesulitan atau persoalan kehidupan (Bangun A.V & Ningsih F, 2021). Pendekatan ini digunakan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini sebagai sarana peningkatan kesejahteraan psikologis dan keterampilan menghadapi permasalahan pribadi. Moningga, C., & Soewastika, A. W. (2022) menyatakan bahwa penyajian materi yang mudah dimengerti dan aplikatif membuat psikoedukasi efektif dalam mencapai tujuannya. Dalam pelaksanaannya, media seperti poster dan *double X-banner* dipilih karena memiliki daya tarik visual dan dianggap nyaman bagi kalangan pelajar.

Rahmi & Muchlis (2025) menyatakan bahwa media visual seperti poster dapat mempermudah pemahaman peserta terhadap materi psikoedukasi. Untuk mengetahui efektivitas program, digunakan teknik *pre-post-test* guna mengevaluasi tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Kegiatan psikoedukasi dilakukan di tiga tingkatan kelas SMPIT Darul Fikri Makassar. Siswa yang mengikuti psikoedukasi ini adalah siswa kelas 7, 8, dan 9 sebanyak 90 siswa. Adapun tahapan-tahapan yang telah dilakukan:

Tahap 1: Identifikasi Masalah

Pada tahap, ini mahasiswa melaksanakan observasi selama proses pembelajaran klasikal di seluruh kelas dan lingkungan sekolah selama dua pekan. Selain itu mahasiswa mengidentifikasi masalah berdasarkan Daftar Ceklis Masalah (DCM) yang dilakukan oleh sekolah sebelumnya.

Tahap 2: Persiapan kegiatan

Pada tahap ini mahasiswa menyusun materi psikoedukasi, menyiapkan *pre-post test*, pembuatan rundown, mengkoordinasikan jadwal pelaksanaan dengan pihak sekolah, serta berkomunikasi dengan pemateri terkait.

Tahap 3: Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan sesuai jadwal yang telah disepakati bersama pihak sekolah. Prosesnya berlangsung selama dua hari, diawali dengan *pre-test* kemudian penyampaian materi, adapun *post-test* dilakukan pada hari berbeda untuk mengevaluasi tingkat pemahaman siswa terhadap materi psikoedukasi yang telah disampaikan. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan sesuai rundown acara yang telah disusun sebelumnya. Adapun rangkaian pelaksanaan kegiatan:

- a. Hari pertama dan kedua: Kegiatan diawali dengan pemberian *pre-test* kepada siswa sebagai alat ukur untuk pemahaman awal mengenai topik psikoedukasi bertema “Kenali Emosimu, Kendalikan Hari-harimu”. Selanjutnya, pemateri menyampaikan materi komprehensif yang mencakup berbagai aspek penting meliputi: (1) pengertian emosi, (2) faktor-faktor yang memengaruhi emosi, (3) jenis-jenis emosi, (4) ciri-ciri individu yang tidak memiliki kestabilan emosi, (5) teknik-teknik pengelolaan emosi. Kegiatan kemudian dilengkapi dengan sesi diskusi interaktif dan tanya jawab yang bertujuan untuk: memperdalam pemahaman konseptual siswa, menyediakan ruang refleksi dan berbagi pengalaman, serta memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengajukan pertanyaan spesifik terkait penerapan materi yang telah dibahas.
- b. Hari keempat dan kelima: Rangkaian terakhir atau penutup kegiatan berupa pemberian *post-test* sebagai instrumen pengukuran untuk menilai peningkatan pemahaman kognitif setelah mengikuti serangkaian kegiatan pada tahap ini peserta diminta menyelesaikan *post-test* untuk mengukur efektivitas kognitif setelah kegiatan psikoedukasi yang telah berlangsung dalam beberapa hari terakhir.

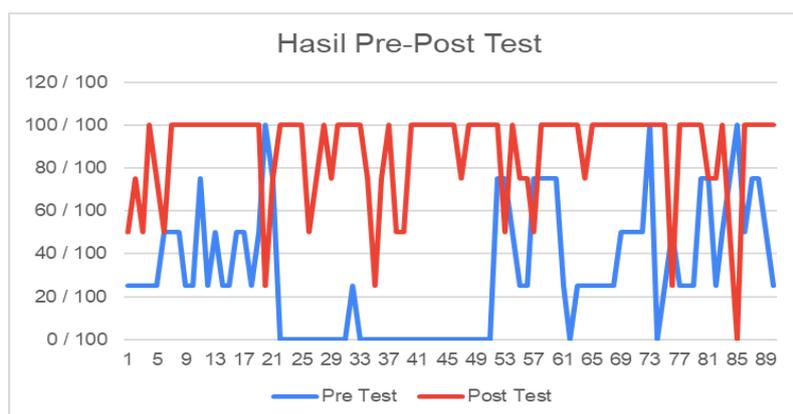
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi terkait “Kenali Emosimu, Kendalikan Hari-harimu: Psikoedukasi dalam Bentuk Poster Double X-Banner di SMPIT Darul Fikri” telah dilakukan pada hari Senin, 28 April sampai Rabu, 30 April 2025. Psikoedukasi dilakukan secara bertahap atau *class by class*, dan adapun jumlah keseluruhan peserta yang menghadiri kegiatan psikoedukasi berjumlah 90 orang. berikut gambaran deskripsi partisipan berdasarkan kelas, umur dan jenis kelamin.

Klasifikasi	Keterangan	Persenta se	Jumlah	Total
Kelas	Kelas 7	10%	9	90
	Kelas 8	43%	39	
	Kelas 9	47%	42	
Jenis Kelamin	Laki-laki	59%	53	90
	Perempuan	41%	37	
Usia	12 tahun	2%	2	90
	13 tahun	19%	17	
	14 tahun	42%	38	
	15 tahun	37%	33	

Tabel 1. Gambaran Partisipan Psikoedukasi

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar partisipan adalah laki-laki dengan persentase sebesar 59% dan berada dalam rentang usia 12-15 tahun. Dari hasil psikoedukasi yang telah diberikan dapat dilihat adanya peningkatan dalam pemahaman yang signifikan pada siswa, berikut merupakan gambaran secara grafis perbandingan skor pre-test dan post-test.



Grafik 1. Hasil Pre-Post Test

Selanjutnya adalah dilakukan uji non-parametrik wilcoxon. Uji Wilcoxon adalah uji non parametrik untuk mengukur signifikansi perbedaan dua kelompok data berpasangan berskala ordinal atau interval sebagai uji alternatif dari *uji pairing t test* atau *t paired* apabila tidak memenuhi asumsi normalitas (Fisaini, Mutiawati, & Darma. 2021). Berikut hasil dari uji wilcoxon yang dilakukan.

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	posttest < pretest	5	26,70
	posttest > pretest	81	44,54
	posttest = pretest	4	
Total	90		

Tabel 2. Uji Wilcoxon

Posttest - Pretest	
Z	-7,539
Asymp.Sig (2-tailed)	0,000

Tabel 3. Uji Wilcoxon

Berdasarkan kedua tabel diatas, diketahui bahwa nilai rata-rata pada skor *pre-test* sebesar 26,70 dan nilai rata-rata pada skor *post-test* sebesar 44,54. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post test*. kemudian pada nilai *Asymp. Sig (2-tailed)*, diperoleh nilai sebesar $-7,539 < 0,05$ yang mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan untuk *pre-test* dan *post-test* pada pemahaman siswa terkait mengenali emosi. Berikut merupakan dokumentasi pada saat kegiatan berlangsung.



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Psikoedukasi

Usaha dalam mengenali emosi yang kerap dirasakan, merupakan sebuah kebutuhan bagi tiap diri siswa siswi. Remaja kerap mengalami kesulitan dalam mengenali berbagai emosi yang mereka rasakan, yang kemudian dapat menyulitkan mereka dalam mengatur respons terhadap situasi tertentu (Firdaus, Meiningsih, & Christiana, 2024). Dalam berbagai situasi dan kondisi yang pasti berbeda-beda emosi tertentu akan muncul, baik itu emosi positif maupun negatif. Gintulangi (2024) menyebutkan bahwa emosi positif merujuk pada perasaan yang menyenangkan, berkaitan dengan kenikmatan, kegembiraan, harapan, dan kebanggaan. Emosi negatif merujuk pada perasaan yang dirasakan sebagai hal yang tidak menyenangkan, serta berkaitan dengan kecemasan, kemarahan, maupun rasa malu.

Kemampuan untuk mengendalikan emosi merupakan salah satu tugas perkembangan seorang remaja agar dapat membuat dan menentukan strategi yang tepat untuk meregulasi emosi dengan baik (Pamungkas, Sumardiko & Makassar, 2024). Pengendalian emosi dapat dipelajari melalui proses interaksi sosial dan pembelajaran dari lingkungan sekitar. Kestabilan emosi sangat mempengaruhi pola perilaku remaja, karena dengan memiliki kestabilan emosi yang baik dapat membuat remaja bersikap realistis dan tidak gegabah dalam mengambil keputusan. Ciri-ciri individu yang tidak memiliki kestabilan emosi yang baik adalah mudah berubah dari satu suasana hati ke suasana hati yang lain dan tidak mampu menekan/mengendalikan emosi yang muncul dengan baik meskipun dalam situasi yang tidak menyenangkan (Firdaus, Reza, Marham, Rosadi & Yusnaeni, 2022).

Melalui pemberian psikoedukasi kepada siswa siswi SMPIT Darul Fikri Makassar, terjadi peningkatan pada pemahaman mengenai pengenalan berbagai emosi yang kerap dirasakan pada usia remaja sekarang. Perbedaan pada hasil skor *pre-test* dan *post test*, menunjukkan bahwa partisipan mampu memahami materi atau informasi yang diberikan. Manfaat yang diperoleh dari kegiatan psikoedukasi dengan tema Kenali Emosimu, Kendalikan Hari-Harimu ialah menambah pengetahuan dan wawasan baru pada siswa siswi SMPIT Darul Fikri Makassar mengenai apa itu emosi, apa saja faktor-faktornya, apa saja jenis-jenis emosi, serta bagaimana teknik dalam mengelola emosi.

KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi “Kenali Emosimu, Kendalikan Hari-harimu” yang dilaksanakan di SMPIT Darul Fikri Makassar pada 28-30 April 2025 berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang pengenalan dan pengelolaan emosi. Hal ini terlihat dari hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor rata-rata *pre-test* sebesar 26,70 menjadi 44,54 pada *post-test*, dengan nilai signifikansi $< 0,05$. Mayoritas peserta adalah laki-laki berusia 12-15 tahun. Melalui kegiatan ini, siswa memperoleh pengetahuan baru tentang jenis-jenis emosi, faktor yang memengaruhi emosi, serta teknik mengelola emosi. Secara keseluruhan, psikoedukasi ini efektif membekali siswa dengan keterampilan penting dalam mengenali dan mengendalikan emosi, yang sangat bermanfaat untuk mendukung perkembangan dan kestabilan emosi mereka di masa remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim BKP Asistensi Mengajar SMPIT Darul Fikri Makassar mengucapkan rasa terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan kegiatan “Kenali Emosimu, Kendalikan Hari-harimu” hingga tuntas. Kami sangat menghargai peran Kepala Sekolah, para guru, serta siswa-siswi SMPIT Darul Fikri Makassar yang telah berpartisipasi aktif dan mendukung kegiatan ini dengan penuh semangat. Ucapan terima kasih khusus kami sampaikan kepada Dosen Pembimbing Lapangan, Ibu Nurfitriany Fakhri, S.Psi., M.A., atas bimbingan, arahan, dan dukungan yang diberikan selama proses kegiatan berlangsung. Kami juga mengapresiasi kerja keras seluruh anggota tim BKP yang telah berkolaborasi demi kelancaran dan keberhasilan kegiatan ini. Terakhir, kami menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam mendukung terselenggaranya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, R., & Fitriana, A. V. (2025). Psikoedukasi: Upaya Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Pada Siswa Sdn 03 Sukamukti. *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 4(1), 4693-4700.
- Bangun, A. V., & Ningsih, F. (2021). Terapi psikoedukasi terhadap self care activity pada penderita diabetes mellitus. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(1).
- Fajri, A. (2021). Strategi pengendalian emosi pada anak usia sekolah dasar untuk mendukung kecerdasannya. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, 4(1).
- Firdaus, F., Reza, A., Marham, A. I., Rosadi, A. A., Yusnaeni. (2022). Pengenalan Emosi Melalui Psikoedukasi Pada Anak Berhadapan Hukum (ABH) Di Balai Rehabilitasi Sosial Anak Memerlukan Perlindungan Khusus (BRSAMPK) Toddopuli Makassar. *IPTEK: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*. 2(2). 109-115
- Firdaus, M., Meiningsih, S., & Christiana, E. (2024). Penerapan Games Fortune Teller Origami Sebagai Media Pengelolaan Emosi Siswa Smp Dalam Layanan Bimbingan Kelompok. *Helper: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 41(2), 94-105.
- Fisaini, Y, Mutiawati, C, Yusria, D. (2021). Perubahan Pola Pergerakan Orang Ke Tempat Ibadah Selama Masa Pandemi Covid19 (Studi Kasus Mesjid Raya Baiturrahman Kota Banda Aceh). *Jurnal Aplikasi Teknik Sipil*. 19. 453. 10.12962/j2579-891X.v19i4.9655.
- Gintulangi, I. (2024). Peran Emosi Dalam Proses Belajar. *Journal on Education*. 7(1), 7871-7878. <https://doi.org/10.31004/joe.v7i1.7574>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Hakim, L., & Prayatna, D. S. (2025). Psikoedukasi Keterampilan Regulasi Emosi Pada Siswa Smp Negeri 2 Tirtamulya Di Desa Bojongsari. *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 4(1), 6277-6284.
- Magdalena, I. (2024). *Media pembelajaran sekolah dasar*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Moningka, C., & Soewastika, A. W. (2022). Psikoedukasi untuk masyarakat melalui media sosial Info Bintaro. *KUAT: Keuangan Umum dan Akuntansi Terapan*, 4(1), 20-25.
- Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>
- Rachmawati, D. (2024). Bullying dan dampak jangka panjang koneksi dengan kekerasan dan kriminalitas. *JOIES (Journal of Islamic Education Studies)*, 9(1), 83-104.
- Rahmi, S. S., & Muchlis, F. R. (2025). Pengaruh Media Sosial terhadap Efektivitas Kampanye Sosialisasi Kesehatan di Era Digital. *Dialogika: Jurnal Penelitian Komunikasi dan Sosialisasi*, 1(1), 15-20.
- Salim, Y. A., & Amal, S. (2025). Psikoedukasi Mengenai Perkembangan Anak Usia Dini Melalui Media Poster. *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 4(1), 1093-1101.
- Widiastuti, S. (2022). Pembelajaran sosial emosional dalam domain Pendidikan: implementasi dan asesmen. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(4), 964-972.