

Psikoedukasi Sebagai Strategi Penguatan Manajemen Diri dan Emosi pada Siswa SMKN 4 Malang

Faqihul Muqoddam, Hapsari Puspita Rini, Yudho Bawono, Kurrota Aini, Wasis Purwo Wibowo,
Masrifah, Ni Putu Rizky Arnani, Ahmad Najibullah

Universitas Trunojoyo Madura

Artikel Info

Genesis Artikel:

Dikirim, 30 September 2025
Diterima, 8 Desember 2025
Diterbitkan, 2 Januari 2026

Kata Kunci:

Psikoedukasi
Manajemen Diri
Manajemen Emosi
SMKN 4 Malang

ABSTRAK

Latar Belakang: Pendidikan menjadi salah satu pilar penting dalam agenda Sustainable Development Goals (SDGs) mendatang, sehingga menjadi tugas utama pendidik dalam membangun sumber daya peserta didik yang berkualitas, salah satunya meningkatkan manajemen diri dan emosi siswa remaja. **Tujuan:** Pengabdian bertujuan untuk membekali siswa dengan pemahaman serta keterampilan dasar dalam mengenali, mengelola, dan mengarahkan emosi serta perilaku diri secara sehat dan adaptif. **Metode:** Pengabdian ini melibatkan siswa-siswi SMKN 4 Malang dengan menggunakan metode Psikoedukasi dengan pendekatan partisipatif dan kontekstual. Evaluasi efektivitas psikoedukasi menggunakan desain pre-experimental melalui pemberian pre-test dan post-test kepada peserta. **Hasil:** Pemberian psikoedukasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan post-test sebesar 4,89 poin dibandingkan pre-test. Selain itu, data menunjukkan bahwa 42,55% siswa mengalami peningkatan skor, dan 46,81% mempertahankan nilai yang sama. **Kesimpulan:** Pemberian psikoedukasi dapat meningkatkan pemahaman tentang manajemen diri dan emosi peserta didik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah peserta yang mencakup berbagai jenjang kelas atau jurusan.

ABSTRACT

Keywords:

Psychoeducation
Self-Management
Emotional Management
SMKN 4 Malang

Background: Education is one of the important pillars in the upcoming Sustainable Development Goals (SDGs) agenda, so it is the primary task of educators to build quality student resources, one of which is improving self-management and emotions in adolescent students. **Objective:** Community service aims to equip students with basic understanding and skills in healthy and adaptive emotional and self-management. **Method:** This community service program involved students of SMKN 4 Malang using the psychoeducational method with a participatory and contextual approach. The effectiveness of the psychoeducation was evaluated using a pre-experimental design by administering pre-tests and post-tests. **Results:** Psychoeducation demonstrated a 4.89-point increase in post-test scores compared to the pre-test. Furthermore, the data showed that 42.55% of students improved their scores, and 46.81% maintained their scores. **Conclusion:** Providing psychoeducation can improve students' understanding of self-management and emotions. Further research is recommended to involve participants from various grade levels or majors.

This is an open access article under the CC BY-SA License.



Penulis Korespondensi:

Faqihul Muqoddam,
Program Studi Psikologi,
Universitas Trunojoyo Madura,
Email: faqihul.muqoddam@trunojoyo.ac.id

1 PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi salah satu pilar penting dalam pembangunan suatu masyarakat sekaligus menjadi bagian dari agenda *Sustainable Development Goals* (SDGs) pada tahun 2030 mendatang. Pendidikan dapat mempercepat tujuan pembangunan berkelanjutan, sehingga perlu menjadi perhatian global. Pendidikan dalam pencapaian pembangunan berkelanjutan banyak menekankan pada aspek kualitas dan pembelajaran, terutama menciptakan sumber daya peserta didik yang berkualitas (UNESCO, 2015). Salah satu kualitas peserta didik yang perlu diperhatikan adalah kondisi psikologis siswa, terutama cara mereka dalam mengelola diri dan emosi dalam pencapaian hasil akademik yang maksimal.

Manajemen diri merupakan suatu proses belajar dalam mengelola emosi, perilaku, dan sikap dalam mencapai kehidupan yang ideal. Kajian tentang manajemen diri dalam lingkungan kelas menjadi komponen penting dalam pencapaian akademik siswa (Etkin, 2018). Manajemen diri merupakan prediktor pembelajaran siswa yang lebih efektif daripada ukuran keterampilan lainnya dalam memprediksi keberhasilan siswa dalam proses belajar (Clara & Loeb, 2019). Tidak hanya bagi siswa pada umumnya, manajemen diri juga bermanfaat bagi anak berkebutuhan khusus dalam meningkatkan perilaku siswa dalam mengerjakan tugas (Gureasko-Moore, 2007; King-Sears, 2010).

Regulasi emosi merupakan suatu pembentukan emosi yang dimiliki seseorang. Lebih lanjut, regulasi emosi membahas tentang individu yang mengalami suatu fenomena atau emosi, dan bagaimana individu mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 2014). Regulasi emosi diyakini efektif dalam meningkatkan kesejahteraan siswa dan kesejahteraan sekolah (Beaumont et al., 2023). Sementara itu, strategi regulasi emosi juga berdampak positif terhadap kinerja siswa (Holic & Cretu, 2018). Berdasarkan penjelasan tersebut, manajemen diri dan manajemen emosi merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki siswa dalam kegiatan akademik.

Manajemen diri dan manajemen emosi dapat meningkatkan kesejahteraan dan kinerja akademik siswa jika diterapkan secara maksimal menggunakan strategi yang tepat. Namun bagi siswa yang berada fase remaja, upaya tersebut tidak mudah, karena fase remaja merupakan fase pencarian. Fase remaja sering dikaitkan dengan karakteristik emosional yang kurang stabil dan memiliki tugas dalam pencapaian identitas diri (Santrock, 2014). Kondisi seperti ini yang membuat fase remaja perlu memiliki keterampilan dalam melakukan manajemen diri dan emosi.

Manajemen diri menjadi salah satu strategi yang sangat penting dilakukan oleh remaja dalam mengatasi masalah emosional (Town et al., 2023). Bahkan, manajemen diri terbukti menurunkan potensi kecanduan game online yang selama ini cukup mengganggu kesehatan mental dan aktifitas akademik remaja (Nurhayati et al., 2023). Secara umum, manajemen diri berhubungan positif dan dapat meningkatkan prestasi akademik siswa yang sedang berada pada fase remaja (Xiao et al., 2025). Manajemen diri juga diharapkan dapat melakukan manajemen diri dalam berbagai aktivitas, terutama dalam mengatasi sumber stres yang rentan dialami remaja (Pratiwi et al., 2023).

Selain manajemen diri, regulasi emosi juga penting bagi siswa remaja, terutama dalam mengurangi kecemasan dan depresi (Young et al., 2019). Regulasi emosi juga berperan penting dalam proses penyesuaian diri terhadap tantangan kontekstual dalam perkembangan remaja (Haag et al., 2024). Masa remaja merupakan fase yang dikaitkan dengan perilaku bermasalah, dan regulasi emosi berperan penting dalam mengurangi perilaku tersebut (Fombouchet et al., 2023) dan secara akademik pengelolaan emosi dapat meningkatkan performa akademik siswa remaja (Yuliana, 2019). Hasil pengabdian kepada masyarakat sebelumnya menemukan bahwa pelatihan regulasi emosi dalam konteks peserta didik memberikan manfaat dalam menciptakan kondisi mental yang lebih baik dan sehat, sehingga dapat memengaruhi prestasi dan kualitas hidup (Saputra et al., 2025).

Pada konteks pendidikan, remaja biasanya menduduki tingkat pendidikan pada level SMA atau SMK sederajat. Tingkat pendidikan tersebut mayoritas terdiri dari siswa yang sedang berada pada fase remaja akhir, sehingga penting bagi mereka untuk memiliki keterampilan manajemen diri dan manajemen emosi yang baik dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam lingkungan akademik. Berdasarkan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya bahwa salah satu urgensi penguatan pada remaja adalah pengelolaan dan penyaluran emosi secara sehat (Rahmah et al., 2025). Siswa SMK yang notabene berada pada fase remaja membutuhkan keterampilan ini dalam kehidupan.

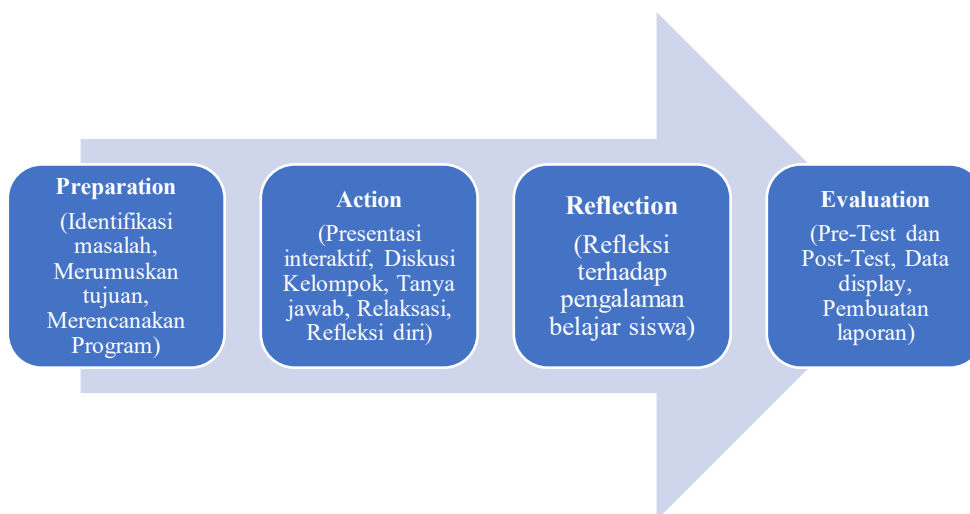
Beberapa penjelasan di atas mengenai pentingnya keterampilan manajemen diri dan emosi pada siswa SMA/SMK perlu diwujudkan dengan strategi yang tepat, salah satunya menggunakan psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan upaya pemberian pendidikan mengenai masalah psikologis kepada individu atau kelompok yang berkaitan langsung dengan kondisi tersebut. Praktik psikoedukasi dianggap efektif dalam mengatasi atau mengelola kesehatan mental (Lukens & McFarlane, 2004). Peran pemimpin dan para pihak yang terkait di lembaga pendidikan sangat penting dalam memberikan intervensi atau psikoedukasi terkait pengelolaan diri pada siswa yang sedang berada pada fase remaja (Nurhayati et al., 2023; Zhao et al., 2023). Kerja sama antara pemimpin lembaga pendidikan dan perangkat di dalamnya sangat diperlukan dalam melakukan psikoedukasi kepada siswa remaja.

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan manajemen diri dan manajemen emosi pada siswa SMK dalam pencapaian kesejahteraan mental dan akademik. Selain itu, pengabdian kepada membekali siswa dengan pemahaman serta keterampilan dasar dalam mengenali, mengelola, dan mengarahkan emosi serta perilaku diri secara sehat dan adaptif. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini direalisasikan dalam bentuk psikoedukasi. Kegiatan psikoedukasi diharapkan dapat bermanfaat bagi sasaran psikoedukasi, terutama bagi siswa dan siswi SMKN 4 Malang.

2 METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMKN 4 Malang bertempat di Jl. Tanimbar 22, Kasin, Klojen, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur - Indonesia. Kegiatan ini disajikan dalam bentuk psikoedukasi dengan pendekatan yang partisipatif dan berpusat pada pengalaman

langsung peserta. Metode yang digunakan diharapkan dirancang untuk menciptakan suasana belajar yang aktif, reflektif, dan menyenangkan, sehingga siswa dapat terlibat secara utuh dalam proses pembelajaran. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian dilakukan menggunakan model PARE yang dikembangkan oleh University of Maryland's melalui 4 alur kegiatan, yakni *preparation*, *action*, *reflection* dan *evaluation*. Penggunaan alur model PARE dianggap sebagai komponen penting dari proyek layanan pembelajaran yang sukses dan pengalaman yang bermakna bagi siswa (Grilo et al., 2020).



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Pengabdian menggunakan model PARE (Grilo et al., 2020).

Diagram pada Gambar 1 di atas menunjukkan diagram alur pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Alur pelaksanaan tersebut menjadi pedoman dalam seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam kegiatan ini. Berdasarkan alur kegiatan pengabdian pada Gambar 1, tahap penting yang perlu disajikan deskripsi pelaksanaannya adalah tahap pelaksanaan. Beberapa metode utama yang digunakan dalam tahap pelaksanaan kegiatan antara lain:

Tabel 1. Metode dalam Tahap Pelaksanaan Pengabdian

No	Tahap	Deskripsi
1	Presentasi Interaktif	Materi disampaikan dalam bentuk pemaparan visual dan verbal yang disertai pertanyaan pemantik, contoh kasus, dan keterlibatan peserta secara aktif selama penyampaian berlangsung.
2	Diskusi Kelompok	Peserta dibagi dalam kelompok kecil untuk mendiskusikan pengalaman, pendapat, dan strategi terkait pengelolaan emosi dan manajemen diri, yang kemudian dipresentasikan secara terbuka.
3	Tanya Jawab Interaktif	Siswa diberi ruang untuk bertanya, berbagi pengalaman, dan berdialog secara terbuka dengan fasilitator dalam suasana yang aman dan suportif.
4	Relaksasi	Peserta diajak untuk mempraktikkan teknik relaksasi sederhana seperti pernapasan dalam dan mindfulness sebagai cara mengelola stres dan menenangkan pikiran.
5	Refleksi Diri	Di akhir sesi, peserta melakukan refleksi pribadi melalui panduan pertanyaan atau penulisan jurnal singkat untuk mengevaluasi pemahaman, perasaan, dan insight yang mereka dapatkan selama kegiatan berlangsung.

Metode-metode yang sudah dipaparkan pada Tabel 1 di atas dipilih untuk menyesuaikan dengan karakteristik siswa SMK yang cenderung aktif, praktis, dan membutuhkan pengalaman belajar yang langsung dapat dirasakan manfaatnya. Presentasi interaktif, diskusi kelompok, tanya jawab interaktif, relaksasi dan refleksi diri sangat penting digunakan dalam suatu metode psikoedukasi. Pada Tabel 1 juga dipaparkan tentang deskripsi pada masing-masing tahap metode. Kelima metode tersebut dilaksanakan secara bertahap, sehingga memudahkan dalam mendesain kegiatan psikoedukasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Pengabdian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan model *One Group Pretest-Posttest Design* untuk pengujian dan perolehan data dari efektivitas pelaksanaan psikoedukasi. Desain ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh psikoedukasi terhadap satu kelompok siswa-siswi SMKN 4 Malang dengan cara mengukur kondisi sebelum dan sesudah pelaksanaan psikoedukasi. Desain ini ditandai dengan adanya *pre-test* (pengukuran awal sebelum psikoedukasi), psikoedukasi, dan *post-test* (pengukuran setelah psikoedukasi). Post-test dilakukan untuk mengukur sejauh mana dampak dari kegiatan psikoedukasi yang diberikan dalam kegiatan ini.

HASIL DAN ANALISIS

3.1. Profil Lembaga

Pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pemberian psikoedukasi mengenai manajemen diri dan manajemen emosi dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 4 Grafika Malang. SMK Negeri 4 Malang berdiri pada tanggal 16 Mei 1979 berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional nomor 090/0/1979. Lembaga ini bertempat di Jl. Tanimbar 22, Kasin, Klojen, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur – Indonesia. Lembaga ini merupakan lembaga dengan visi dan misi yang berkualitas dalam mendidik siswa-siswi. Lembaga ini memiliki 9 jurusan yang menjadi pilihan bagi siswa dan siswi sesuai dengan peminatannya. Jurusan tersebut bisa dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Jurusan yang ada di SMK Negeri 4 Malang

No	Jurusan SMK Negeri 4 Malang
1	Mekatronika
2	Persiapan Grafika
3	Logistik dan Perhotelan
4	Produksi Grafika
5	Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ)
6	Rekayasa Perangkat Lunak (RPL)
7	Multimedia
8	Produksi Grafika
9	Animasi

Pada Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa SMKN 4 Malang memiliki 9 jurusan. Masing-masing jurusan memiliki karakteristik peminatan masing-masing. 9 jurusan tersebut meliputi Mekatronika, Persiapan Grafika, Logistik dan Perhotelan, Produksi Grafika, Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ), Rekayasa Perangkat Lunak (RPL), Multimedia, Produksi Grafika, dan Animasi. Berdasarkan jurusan tersebut, SMKN Malang memfasilitasi beragam minat siswa.

3.2. Pelaksanaan Psikoedukasi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Manajemen Diri dan Emosi pada Siswa SMKN 4 Malang" berlangsung lancar, interaktif, dan mendapat tanggapan positif dari para peserta maupun pihak sekolah. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 48 siswa dari kelas X berbagai jurusan. Peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan antusias, mulai dari sesi presentasi, diskusi, hingga praktik teknik relaksasi dan refleksi diri. Narasumber menyampaikan materi dengan pendekatan yang komunikatif dan sesuai dengan kehidupan sehari-hari siswa, sehingga materi mudah dipahami dan terasa relevan.

Kegiatan ini tidak hanya berisi penyampaian materi satu arah, tapi dirancang agar siswa benar-benar terlibat secara aktif dan merasa dekat dengan apa yang sedang dibahas. Di awal, mereka diajak mengikuti presentasi interaktif yang dikemas dengan visual menarik dan contoh-contoh yang relevan dengan kehidupan mereka. Selama sesi ini, siswa tidak hanya mendengarkan, tapi juga diajak berpikir, menjawab pertanyaan, dan memberi tanggapan secara spontan. Semua rancangan kegiatan ini diharapkan memberikan dampak positif bagi mereka.



Gambar 2. Foto Kegiatan PKM (Presentasi Interaktif oleh Narasumber)

Pada Gambar 2 di atas, terlihat salah satu rangkaian kegiatan ketika pemateri psikoedukasi mulai memandu presentasi interaktif di depan siswa dan siswi SMKN 4 Malang. Pemateri juga memberikan materi tentang manajemen diri dan emosi bagi mereka. Penyampaian materi juga dipandu oleh moderator yang berasal dari salah satu guru dari pihak sekolah. Kegiatan ini dilakukan agar psikoedukasi tidak berjalan satu arah, agar lebih interaktif antara pemateri dengan siswa.



Gambar 3. Foto Kegiatan PKM (Diskusi Oleh Para Siswa)

Para siswa dan siswi dalam kegiatan ini menyimak dengan baik. Pada Gambar 3 terlihat antusiasme dari para siswa dan siswi dalam mendengarkan materi psikoedukasi tentang manajemen diri dan emosi. Gambar 3 di atas menunjukkan kondisi ketika siswa diajak mendengarkan dan berdiskusi di sela-sela pelaksanaan psikoedukasi. Hal ini dapat membantu mereka dalam memahami lebih dalam tentang materi yang disampaikan oleh pemateri.

Setelah itu, suasana dibuat lebih akrab lewat diskusi, di mana siswa bisa saling bertukar cerita dan pendapat seputar pengalaman mereka dalam mengelola emosi. Di sesi tanya jawab, suasananya terasa sangat terbuka, banyak siswa yang memberanikan diri untuk bertanya, berbagi pengalaman pribadi, bahkan menyampaikan unek-unek yang selama ini mereka pendam. Kegiatan juga diselingi dengan latihan relaksasi sederhana, seperti menarik napas dalam-dalam dan menenangkan pikiran sejenak. Sebelum pulang, siswa diajak untuk refleksi diri, dengan menuliskan atau merenungkan hal-hal penting yang mereka rasakan dan pelajari selama kegiatan. Ini menjadi momen yang cukup personal dan jujur, dan banyak dari mereka mengaku merasa lebih ringan setelah menuliskannya.



Gambar 4. Foto Kegiatan PKM (Sesi Tanya Jawab Pengalaman Siswa)

Setelah pelaksanaan diskusi, pemateri kemudian membawa kegiatan pada tahap tanya jawab. Rangkaian kegiatan ini terlihat pada Gambar 4. Pada gambar tersebut terdapat pemateri dan para siswa yang dipersilahkan untuk maju ke depan bagi yang ingin bertanya tentang materi. Adanya forum tanya jawab ini menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi tentang manajemen diri dan emosi tidak berjalan satu arah, tetapi secara interaktif.



Gambar 5. Foto Kegiatan PKM (Latihan Relaksasi dan Refleksi Diri)

Sebelum akhir kegiatan, kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini mengajak para siswa dan siswi untuk melakukan relaksasi dan refleksi diri. Kegiatan tersebut terlihat pada Gambar 5 di atas, di mana siswa mulai berlatih relaksasi diri. Kegiatan ini bertujuan agar para siswa dan siswi SMKN 4 Malang bisa merefleksikan tentang kehidupan, terutama tentang kaitan materi psikoedukasi dengan keterampilan manajemen diri dan emosi. Lebih lanjut, kegiatan ini dilanjutkan dengan pelaksanaan *post-test*.

Selain memberikan edukasi, kegiatan ini juga berfungsi sebagai sarana untuk membangun kepercayaan diri dan keterampilan sosial siswa. Mereka belajar untuk mendengarkan, berbicara, dan bekerja sama, serta menunjukkan empati terhadap pengalaman teman sebayanya. Kegiatan ini menjadi wadah yang memperkuat kesadaran siswa akan perlunya menjaga kesehatan mental dan emosi sebagai bagian dari kesiapan menghadapi dunia kerja dan kehidupan dewasa. Secara keseluruhan, kegiatan berjalan sesuai dengan rencana dan tujuan yang ditetapkan. Keberhasilan kegiatan ini tidak lepas dari keterlibatan aktif siswa, dukungan penuh dari guru dan pihak sekolah, serta koordinasi yang baik antar panitia dan narasumber.

3.3. Hasil Pelaksanaan Psikoedukasi

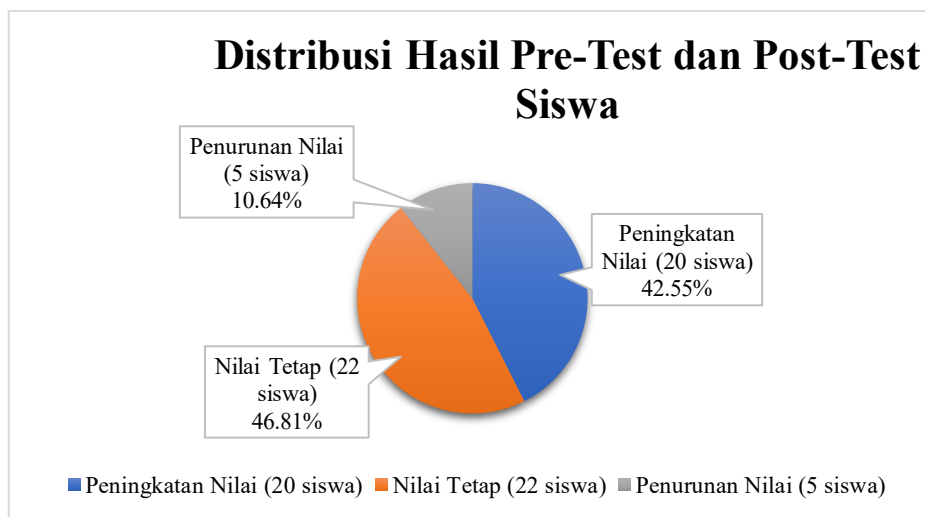
Untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta terhadap materi "Manajemen Diri dan Emosi", tim pelaksana melakukan pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan melalui pemberian pre-test dan post-test. Pre-test diberikan sebelum materi disampaikan untuk mengetahui pengetahuan awal peserta. Sedangkan post-test diberikan setelah kegiatan selesai untuk menilai sejauh mana peserta memahami materi yang telah dipaparkan. Proses ini menjadi satu dalam rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMKN 4 Malang.

Hasil dari kedua tes ini menjadi salah satu indikator efektivitas pelaksanaan kegiatan. Selain itu, analisis data pre dan *post-test* juga memberikan gambaran mengenai perubahan tingkat pemahaman

peserta terhadap konsep-konsep penting, seperti kesadaran diri, pengelolaan emosi, manajemen waktu, serta keterampilan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Hasil analisis Tabel 2 menunjukkan bahwa:

Tabel 2. Kesimpulan Hasil Pre-Test dan Post-Test Peserta Psikoedukasi Siswa SMKN 4 Malang

Jumlah Siswa	Persentase (%)	Hasil
20 Siswa	42,55%	Peningkatan Nilai
22 Siswa	46,81%	Nilai Tetap
5 Siswa	10,64%	Penurunan Nilai



Gambar 6. Pie chart Distribusi Hasil Pre-Test dan Post-Test Siswa SMKN 4 Malang

Gambar 6 di atas menunjukkan gambar *pie chart* tentang distribusi hasil *pre-test* dan *post-test* peserta. Sebagian besar siswa (sekitar 89,36%) mengalami peningkatan atau mempertahankan nilai yang sama. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan ini memberikan pengaruh positif terhadap pemahaman mereka tentang manajemen diri dan emosi. Berikut perhitungan persentase siswa yang meningkat atau tetap:

$$20 \text{ (meningkat)} + 22 \text{ (tetap)} = 42 \text{ siswa}$$

$$\frac{42}{47} \times 100 = 89,36\%$$

*Informasi data distribusi:

- Jumlah total siswa dianalisis: 47
- Meningkat: 20 siswa
- Tetap: 22 siswa
- Menurun: 5 siswa

Sementara itu, terdapat 5 siswa yang mengalami penurunan nilai antara 10 hingga 20 poin. Meskipun jumlahnya kecil, hal ini menjadi perhatian yang penting untuk evaluasi pelaksanaan dan kemungkinan faktor lain yang memengaruhi hasil *post-test*. Selain itu, analisis statistik terhadap data *pre-test* dan *post-test* menghasilkan temuan. Berikut Tabel 3 temuan tersebut:

Tabel 3. Analisis Statistik Data Pre-Test dan Post-Test

Rata-rata Nilai Pre-Test	Rata-rata Nilai Post-Test	Kenaikan Rata-rata Skor
82,34	87,23	4,89

Temuan PKM ini adalah adanya peningkatan rata-rata skor (4,89 poin) yang dicapai para siswa yang menunjukkan bahwa kegiatan ini memberi dampak positif secara menyeluruh terhadap pemahaman mereka. Bahkan bagi siswa yang sejak awal sudah memiliki nilai tinggi, kegiatan ini tetap membantu memperkuat pemahaman yang telah mereka miliki. Pendekatan yang digunakan mulai dari diskusi interaktif, refleksi diri, hingga latihan praktis, membuat materi terasa dekat dengan keseharian mereka. Hal ini membuat siswa tidak hanya mengerti secara teori, tetapi juga mampu mengaitkannya dengan pengalaman pribadi mereka.

Melalui alur kegiatan yang dirancang menyenangkan dan partisipatif, siswa menjadi lebih terbuka dalam mengenali serta memahami emosinya. Proses ini mendukung mereka dalam membangun kontrol diri yang lebih baik dan membuat keputusan dengan lebih bijak. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan kesadaran dan keterampilan siswa dalam mengelola diri dan emosi. Kontribusi ini diharapkan tidak hanya bermanfaat di lingkungan sekolah, tetapi juga dalam kehidupan mereka di masa depan.

Evaluasi dari keseluruhan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah perlunya melibatkan semua tingkatan kelas yang ada di SMKN 4 Malang untuk terlibat dalam kegiatan ini. Penerapan PKM dalam bentuk psikoedukasi manajemen diri dan emosi akan sangat bermanfaat bagi semua siswa dan siswi. Upaya ini juga perlu dilakukan oleh sekolah atau lembaga lain untuk memastikan peserta didik memiliki keterampilan dalam manajemen diri dan emosi. Keterampilan manajemen diri dan emosi siswa akan sangat membantu mereka dalam proses pembelajaran.

3.4. Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui pemberian psikoedukasi tentang manajemen diri dan manajemen emosi sangat bermanfaat bagi peserta yang terdiri dari siswa dan siswi SMK Negeri 4 Grafika Malang. Manfaat yang diperoleh berkaitan dengan pencapaian akademik di sekolah. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa manajemen diri akademik dapat berkontribusi dalam meningkatkan prestasi akademik siswa. Manajemen diri dilakukan untuk mengendalikan faktor-faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran akademik (Kadiyono & Hafiar, 2017).

Hasil pengabdian kepada Masyarakat ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa manajemen diri dapat mengurangi tingkat prokrastinasi siswa sekolah menengah atas (Triani et al., 2022). Temuan lain juga mengkonfirmasi bahwa manajemen diri bermanfaat dalam mencapai prestasi akademik peserta didik. Penetapan tujuan pembelajaran yang jelas, manajemen waktu yang efektif, perencanaan studi yang terperinci, dan peningkatan kemampuan refleksi diri dapat meningkatkan prestasi akademik peserta didik secara signifikan (Chongchong & Singh, 2024). Selain prestasi akademik, teknik manajemen diri juga bermanfaat juga dalam aspek lain dalam aktivitas

akademik siswa. Mirip dengan temuan sebelumnya, temuan lain juga mendukung bahwa prokrastinasi akademik dapat diturunkan melalui teknik manajemen diri (Prahasdini & Wicaksono, 2023).

Hasil pengabdian kepada Masyarakat di SMKN 4 Malang ini juga dikonfirmasi oleh penelitian sebelumnya bahwa penerapan manajemen diri bagi siswa juga bermanfaat dalam prestasi belajar mereka, terutama sebagai upaya dari mereka untuk mengatur seluruh tugas dan kegiatan sehari-hari dalam proses akademik (Setyawan & Mahmudah, 2022). Temuan lain menyoroti manajemen diri dari dampaknya terhadap kedisiplinan siswa. Menurutnya, manajemen diri dapat berkontribusi dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa (Asim, 2016). Beberapa temuan tersebut mengonfirmasi bahwa manajemen diri bermanfaat bagi siswa.

Pemberian psikoedukasi tentang regulasi emosi juga memberikan dampak positif bagi siswa dalam lingkungan akademik, terutama dalam mencegah perilaku agresivitas sehingga siswa bisa memahami perilaku agresif dan emosi serta mampu berpikir positif (Ahmad et al., 2023). Siswa yang dapat memahami emosinya maka mereka akan lebih mudah untuk mengatur emosinya agar bisa lebih positif serta bisa mengelola emosi negatif yang dimilikinya. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara pengelolaan emosi dengan prestasi belajar siswa. Artinya, siswa yang memiliki regulasi emosi yang baik dan stabil cenderung memiliki prestasi belajar yang tinggi, begitupun sebaliknya (Saputra, 2017).

Regulasi emosi juga memiliki hubungan yang positif dengan asertivitas. Artinya, regulasi emosi yang tinggi maka akan membuat asertivitas juga tinggi. Sebaliknya, semakin rendah tingkat regulasi emosi maka semakin rendah pula asertivitas yang dimiliki oleh siswa (Silaen & Dewi, 2015). Pada proses belajar, siswa yang dapat mengelola dan mengenali emosinya cenderung lebih aktif. Sebaliknya, emosi yang buruk dapat mengganggu konsentrasi siswa terutama dalam aktifitas belajar. Oleh karena itu, siswa yang memiliki keterampilan dalam regulasi emosi cenderung lebih berhasil dalam proses belajar (Amanda et al., 2025).

Hasil pengabdian kepada Masyarakat ini sejalan dengan pengabdian Masyarakat yang dilakukan oleh Anggraini bersama tim yang dilakukan pada tahun 2023. Hasil pengabdian Masyarakat tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi keterampilan siswa dalam melakukan regulasi emosi dianggap dapat mengatasi berbagai persoalan atau permasalahan yang dialami oleh siswa (Anggraini et al., 2023). Pada pelaksanaan psikoedukasi ini, diharapkan siswa bisa lebih memanfaatkan pengelolaan emosi sebagai modal mereka dalam menghadapi berbagai problem kehidupan dan fase kerentanan yang sedang mereka hadapi saat ini. Selain itu, praktik manajemen diri juga menjadi keterampilan yang perlu dimanfaatkan oleh peserta didik dalam kehidupan, terutama dalam konteks Pendidikan.

3 KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Manajemen Diri dan Emosi pada Siswa SMKN 4 Malang” bertujuan untuk membekali siswa dengan pemahaman serta keterampilan dasar dalam mengenali, mengelola, dan mengarahkan emosi serta perilaku diri secara sehat dan adaptif.

Melalui pendekatan partisipatif dan kontekstual, peserta tidak hanya menerima materi, tetapi juga terlibat aktif dalam diskusi, refleksi, dan praktik langsung. Hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan pemahaman setelah mengikuti kegiatan. Rata-rata nilai post-test menunjukkan peningkatan sebesar 4,89 poin dibandingkan pre-test. Selain itu, data menunjukkan bahwa 42,55% siswa mengalami peningkatan skor, dan 46,81% mempertahankan nilai yang sama. Hal ini menunjukkan bahwa metode yang digunakan dalam kegiatan ini cukup efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran nonformal yang telah ditetapkan. Rencana pengembangan dari kegiatan PKM ini ke depannya diharapkan pelaksana PKM turut terlibat dalam melakukan monitoring dengan pihak lembaga terkait dan berupaya melibatkan berbagai tingkatan pendidikan untuk pengembangan selanjutnya di lembaga ini.

REFERENSI

- Ahmad, A. T., Kasmir, A. L., Anriani., As'ad, F. S., & Maharani. (2023). Pelatihan regulasi emosi sebagai upaya edukasi mencegah perilaku agresivitas pada siswa/i sekolah dasar sdi ar-raafi' kota makassar. *Jurnal Kebajikan: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(4), 8-16. <https://doi.org/10.26858/jk.v1i4.48279>
- Amanda, D. D., P, I. M. H., Zainurrosid, M. F., Najwa, N. S., Prayitno, N. A. P., Naqiyah, N., & Ratnasari, D. (2025). Pengaruh regulasi emosi siswa terhadap proses pembelajaran di kelas. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 1443–1448. <https://doi.org/10.53639/ijssr.v4i2.185>.
- Anggraini, F. N., Maryam, E. W., Widyastuti., & Affandi, G. R. (2023). Psikoedukasi keterampilan regulasi emosi pada siswa smp. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1197-1205. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v4i2.3156>
- Asim, T. M. (2016). Pengaruh bimbingan manajemen diri dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. *Journal of Educational Science and Technology*, 2(2), 105-112. <https://doi.org/10.26858/est.v2i2.2563>
- Beaumont, J., Putwain, D. W., Gallard, D., Malone, E., Marsh, H. W., & Pekrun, R. (2023). Students' emotion regulation and school-related well-being: Longitudinal models juxtaposing between- and within-person perspectives. *Journal of Educational Psychology*, 115(7), 932–950. <https://doi.org/10.1037/edu0000800>
- Chongchong, Y., & Singh, S. S. B. (2024). The influence of student self-management on academic achievement among students in china. *International Journal Of Academic Research In Business and Social Sciences*, 14(10), 2784-2794. <http://dx.doi.org/10.6007/IJARBSS/v14-i10/23451>
- Claro, S., & Loeb, S. (2019). *Self-Management skills and student achievement gains: Evidence from California's CORE Districts*. EdWorkingPaper: 19-138.
- Etkin, J. (2018). Understanding self-regulation in education. *BU Journal of Graduate Studies in Education*, 10(1), 35-39. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1230272.pdf>.
- Fombouchet, Y., Pineau, S., Perche, C., Lucenet, J. & Lannegrand, L. (2023). The development of emotion regulation in adolescence: What do we know and where to go next? *Social Development*, 32(4), 1227-1242. <https://doi.org/10.1111/sode.12684>
- Grilo, S. A., Catallozzi, M., Desai, U., Sein, A. S., Baumgart, C. Q., Timmins, G., Edelman, D., & Amiel, J. M. (2020). Columbia covid-19 student service corps: Harnessing student skills and galvanizing the power of service learning. *FASEB BioAdvances*, 3(3), 166-174. <https://doi.org/10.1096/fba.2020-00105>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation (2nd ed.)*. New York: The Guilford Press.
- Gureasko-Moore, S., DuPaul, G. J., & White, G. P. (2007). Self-management of classroom preparedness and homework: Effects on school functioning of adolescents with attention deficit hyperactivity disorder. *School Psychology Review*, 36(4), 647–664. <https://doi.org/10.1080/02796015.2007.12087923>
- Haag, A. C., Bagrodia, R., & Bonanno, G. A. (2024). Emotion regulation flexibility in adolescents: a

- systematic review from conceptualization to methodology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27(3), 697–713. <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00483-6>
- Holic, R. I. & Cretu, C. (2018). The influence of emotional regulation strategies in the relationship between test anxiety and performance in the educational competition context of adolescents with high intellectual abilities. *Journal of Educational Sciences*, 2(38), 81-103. <https://doi.org/10.35923/JES.2018.2.07>.
- Kadiyono, A. L., & Hafiar, H. (2017). The role of academic self-management in improving students' academic achievement, In A. G. Abdullah, I. Hamidah, S. Aisyah, A. A. Danuwijaya, G. Yuliani, & H.S.H. Munawaroh (Eds), *Ideas for 21st Century Education*. England: Routledge.
- King-Sears, M. E. (2010). Using teacher and researcher data to evaluate the effects of self-management in an inclusive classroom. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 52(4), 25–36. <https://doi.org/10.3200/PSFL.52.4.25-36>
- Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4, 205-225. <https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhh0195>.
- Nurhayati, N., Arauf, M. A., & Purwoko, B. (2023). Effectiveness of self-management technique intervention in reducing addictive behavior towards online games in adolescents: a literature study. *International Journal of Social Science and Religion (IJSSR)*, 4(2), 335-346. <https://doi.org/10.53639/ijssr.v4i2.185>
- Prahasdini, R. O., & Wicaksono, A. S. (2023). Penerapan teknik self-management untuk menurunkan prokrastinasi akademik. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, dan Sosial Humaniora*, 2(1), 60–69. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v2i1.648>
- Pratiwi, W. E., Putra, K. W. R., Zatihulwani, E. Z., Rustanti, E., & Prawito, P. (2023). Edukasi kesehatan manajemen diri terhadap stress dan depresi pada remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara (JPPNu)*, 5(2), 196–203. <https://doi.org/10.28926/jppnu.v5i2.206>
- Rahmah, A., Lestari, C. J., Fasha, F., Septiany, M., Ramadhani, N. P., Rafliyannor, R., Wijayanti, R. P., Komalasari, S., Hairina, Y., & Fadhila, M. (2025). Membangun kesadaran emosional remaja panti asuhan melalui focus group discussion. *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 23–31. <https://doi.org/10.55506/arch.v5i1.194>
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence (Fifteenth Edition)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Saputra, S. (2017). Hubungan regulasi emosi dengan hasil belajar siswa. *Konselor*, 6(3), 96-100.
- Saputra, R., Royani, R. I., Maulidina, S.D., Akbar, R. I., & Arfian, A. (2025). "Kenali dirimu, kelola emosimu" pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Dinamika Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Transformasi Kesejahteraan*, 2(2), 184–193. <https://doi.org/10.62951/dinsos.v2i2.1659>
- Setyawan, B., & Mahmudah, F. N. (2022). Implementasi manajemen diri siswa untuk meningkatkan prestasi belajar. *Indonesian Journal of Education and Learning*, 5(2), 59-66. <https://doi.org/10.31002/ijel.v5i2.3947>
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas (studi korelasi pada siswa di sma negeri 9 semarang). *Jurnal Empati*, 4(2), 175-181. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14912>
- Town, R., Hayes, D., March, A., Fonagy, P., & Stapley, E. (2024). Self-management, self-care, and self-help in adolescents with emotional problems: a scoping review. *European Child Adolescent Psychiatry*, 33, 2929–2956. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02134-z>
- Triani, S., Anas, M., & Umar, N. F. Penerapan teknik self-management untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di sma negeri 9 makassar,” *Pinisi Journal of Education*.
- UNESCO. (2015). *Education 2030: Incheon declaration towards inclusive and equitable quality education and lifelong learning for all*. Incheon: UNESCO.
- Xiao, M., Zuo, M., Liu, X., Wang, K., & Luo, H. (2025). After-school behaviors, self-management, and parental involvement as predictors of academic achievement in adolescents. *Behavioral Sciences*, 15(2), 1-22. <https://doi.org/10.3390/bs15020172>
- Young, K. S., Sandman, C. F., & Craske, M. G. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: Links to anxiety and depression. *Brain Sciences*, 9(76), 1-20. <https://doi.org/10.3390/BRAINSCI9040076>

- Yuliana. (2019). Emotion regulation in enhancing adolescents' academic performance. *International Journal of Theory and Application in Elementary and Secondary School Education (IJTAESE)*, 1(1), 107-121. <https://doi.org/10.31098/ijtaese.v1i1.23>
- Zhao, Z., Ren, P., & Yang, Q. (2023). Student self-management, academic achievement: Exploring the mediating role of self-efficacy and the moderating influence of gender insights from a survey conducted in 3 universities in america. *Journal of Integrated Social Sciences and Humanities*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2404.11029>