

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

Peran Psikoedukasi Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pencegahan Kenakalan Remaja Pada Siswa SMP

Selvy Dwi Machmuda¹, Nayla Zakiah², Mochammad Fariz Al Gozali³, Muhammad Faisal Ardiansyah⁴, Ahmad Maulana Fardiansyah⁵, Diva Zuhrotul Rosidah⁶, Erlangga Kingga Surostia⁷, Fatikha Syaira Anjumi Djatmiko⁸, Kevin Ihza Praditama⁹, Lourina Pungky Oktasyah¹⁰, Norma Yunita Kusuma Dewi¹¹, Tasya Novia Sari¹², Vanesya Ardiana Putri¹³, Zahra Azka Tsabitah¹⁴, Novia Ariyanti¹⁵

¹⁻¹⁵ Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Korespondensi: dwiselvy719@gmail.com

Received: 4 August 2026: Accepted: 12 August 2026

ABSTRAK

Kenakalan remaja merupakan permasalahan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya rendahnya kemampuan regulasi emosi. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya upaya preventif melalui pemberian psikoedukasi untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai regulasi emosi dan pencegahan kenakalan remaja. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas psikoedukasi regulasi emosi dalam meningkatkan pengetahuan siswa SMP mengenai pencegahan kenakalan remaja. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimental melalui desain one-group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 30 siswa kelas VIII dan IX SMP Negeri 3 Wonosalam yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 7,13 menjadi 8,83 setelah pemberian psikoedukasi dengan perbedaan yang signifikan ($p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi regulasi emosi efektif meningkatkan pengetahuan siswa sehingga dapat menjadi salah satu strategi preventif dalam mencegah kenakalan remaja di lingkungan sekolah.

Kata kunci: Psikoedukasi, Regulasi Emosi, Pengetahuan, Kenakalan Remaja, Siswa SMP

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

A. PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan salah satu jenjang pendidikan formal yang ditempuh siswa setelah menyelesaikan pendidikan dasar. Pada tahap ini, siswa berada dalam masa transisi dari anak-anak menuju remaja, sebuah periode yang ditandai dengan berbagai perubahan baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Pengelompokan jenjang pendidikan formal sendiri umumnya disusun berdasarkan rentang usia, tingkat kematangan berpikir, serta kompetensi yang perlu dikuasai oleh peserta didik pada tahapan tersebut (Anggraini et al., 2023). Pada masa remaja awal, perkembangan emosi yang belum sepenuhnya matang membuat remaja lebih rentan bertindak impulsif, mudah terpengaruh lingkungan, dan kurang bijak dalam mengambil keputusan. Jika tidak diimbangi dengan pengendalian diri dan regulasi emosi yang baik, kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko perilaku menyimpang (Santrock, n.d.). Hal yang menjadi kekhawatiran adalah remaja tidak mampu mengendalikan diri sehingga lepas kontrol dan terjerumus pada perilaku menyimpang. Penyimpangan perilaku tersebut dikenal dengan istilah kenakalan remaja (Een et al., 2020). Kenakalan remaja merupakan suatu perilaku atau tindakan yang tidak baik, bisa melalui perkataan maupun perbuatan yang dilakukan oleh individu dan juga membuat orang lain terlibat dalam pergaulan tersebut yang bersifat merendahkan, menghina dan melecehkan (Ngara, 2023).

Lebih lanjut dalam penelitian Sarwirini mengungkapkan bentuk-bentuk perilaku menyimpang yang termasuk dalam kategori kenakalan remaja ke dalam tiga tingkatan. Kategori pertama adalah kenakalan yang bersifat ringan atau biasa, yang mencakup perilaku suka berkelahi, kebiasaan berkeluyuran tanpa tujuan yang jelas, tindakan membolos dari kegiatan belajar-mengajar di sekolah, serta meninggalkan rumah tanpa sepengetahuan atau izin orang tua. Kategori kedua merupakan kenakalan yang telah mengarah pada tindak pelanggaran hukum dan kejahatan, seperti mengoperasikan kendaraan bermotor tanpa memiliki Surat Izin Mengemudi (SIM) yang sah, serta mengambil barang milik orang tua tanpa persetujuan yang bersangkutan (Jasmisari & Herdiansah, 2021). Adapun kategori ketiga adalah kenakalan khusus, yang meliputi penyalahgunaan zat narkotika, hubungan seksual di luar ikatan perkawinan yang sah, perilaku pergaulan bebas, serta tindak kekerasan seksual berupa pemerkosaan.

Fenomena kenakalan remaja tersebut menunjukkan kecenderungan yang semakin meningkat dalam kehidupan masyarakat modern dewasa ini (Jasmisari & Herdiansah, 2021). beberapa faktor yang mendorong terjadinya kenakalan remaja. adapun sumber dan penyebab timbulnya kenakalan remaja diantaranya: Faktor pribadi menjadi salah satu

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

penyebab munculnya perilaku kenakalan pada remaja. Pada masa perkembangan, sebagian remaja memiliki karakteristik atau kondisi psikologis tertentu yang membuat mereka lebih rentan menunjukkan perilaku menyimpang. Kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial maupun keluarga sering kali dipengaruhi oleh adanya tuntutan yang dianggap terlalu tinggi, keinginan yang tidak terpenuhi, serta rasa tidak puas terhadap apa yang telah dimiliki (Adha et al., 2025).

Kedua, Faktor keluarga merupakan salah satu penyebab utama munculnya kenakalan remaja. Keluarga berperan sebagai lingkungan pertama dalam proses pembentukan karakter, nilai moral, dan perilaku anak. Pola asuh yang kurang tepat, minimnya perhatian orang tua, lemahnya komunikasi dalam keluarga, konflik rumah tangga, serta kurangnya pengawasan terhadap aktivitas remaja dapat meningkatkan risiko terjadinya perilaku menyimpang. Sebaliknya, hubungan keluarga yang harmonis, komunikasi yang terbuka, serta pengawasan yang baik mampu menjadi faktor protektif yang mencegah remaja terlibat dalam berbagai bentuk kenakalan (Zein & Siregar, 2024).

Ketiga, Faktor lingkungan sosial memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku remaja karena pada masa ini individu cenderung lebih banyak berinteraksi dengan teman sebaya dan masyarakat di sekitarnya. Pengaruh kelompok teman sebaya yang negatif, rendahnya kontrol sosial masyarakat, lingkungan yang permisif terhadap perilaku menyimpang, serta paparan media sosial dan lingkungan yang kurang kondusif dapat mendorong remaja melakukan berbagai bentuk kenakalan. Sebaliknya, lingkungan sosial yang positif, didukung oleh sekolah, keluarga, dan masyarakat yang aktif memberikan pembinaan, mampu membentuk perilaku remaja yang lebih bertanggung jawab dan sesuai dengan norma sosial (Sari & Fauzan, 2023).

Berdasarkan uraian mengenai faktor-faktor penyebab kenakalan remaja, dapat dipahami bahwa perilaku tersebut merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh berbagai aspek. Namun demikian, perhatian tidak hanya perlu difokuskan pada penyebabnya, melainkan juga pada dampak yang ditimbulkan terhadap korban, baik secara fisik, psikologis, sosial, maupun akademik (Putri Salsyabillah et al., 2025). Hal ini dapat dilihat dari berbagai kasus yang terjadi di Indonesia sendiri, perilaku kenakalan remaja banyak terjadi dan meningkat setiap tahunnya, hal ini dibuktikan dari data Badan Pusat Statistik (BPS). Menurut data BPS tahun 2016, di tahun 2013 kasus kenakalan remaja mencapai 6.325 kasus, pada 2014 mencapai 7007 kasus, pada 2015 mencapai 7762 kasus, dan pada 2016 mencapai 8597 (Bangun & Wibawa, 2023). Di Indonesia, tingkat kenakalan remaja menunjukkan pola yang masih mengkhawatirkan meskipun cenderung fluktuatif dalam

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

beberapa tahun terakhir. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik melalui Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR) tahun 2024, sekitar 43,1% remaja laki-laki dan 47,8% remaja perempuan usia 13–17 tahun pernah terlibat dalam bentuk kekerasan emosional. Data ini menunjukkan sebuah indikator kuat yang berkaitan erat dengan perilaku kenakalan dan kekerasan antarremaja di lingkungan sosial (BPS, 2025) (Yuniarsi et al., 2025). Fenomena tersebut menunjukkan bahwa kenakalan remaja tidak hanya berdampak pada pelaku, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental, prestasi akademik, dan hubungan sosial. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif melalui penguatan kemampuan remaja dalam mengelola emosi guna mencegah munculnya perilaku menyimpang (Wilson & Riley, 2017).

Penelitian mengenai kenakalan remaja telah banyak dilakukan dengan berbagai fokus kajian. Maryuti dan Sari menemukan bahwa perilaku merokok, kebiasaan mendramatisasi masalah, serta perkelahian merupakan prediktor utama kenakalan remaja pada siswa SMP (Ira Ayu Maryuti & Ni Putu Wulan Purnama Sari, 2022). Selanjutnya, Hasdianti dkk mengungkapkan bahwa kenakalan remaja dipengaruhi oleh faktor internal, keluarga, teman sebaya, sekolah, dan lingkungan masyarakat, dengan lemahnya kontrol diri dan pengaruh teman sebaya sebagai faktor yang paling dominan (Hasdianti, 2022). Temuan tersebut diperkuat oleh Muharram dan Prathama yang menyatakan bahwa faktor risiko kenakalan remaja berasal dari berbagai domain, yaitu individu, keluarga, sekolah, teman sebaya, dan komunitas (Muharram & Prathama, 2022). Sementara itu, Wahid dkk menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional remaja, semakin rendah tingkat kenakalan yang ditunjukkan (Dain Wahid et al., 2022). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa selain dipengaruhi oleh faktor keluarga, sekolah, teman sebaya, dan lingkungan sosial, kemampuan individu dalam mengelola aspek emosional juga memiliki peran penting dalam mencegah munculnya perilaku kenakalan remaja.

Remaja yang memiliki kemampuan mengatur emosi dengan baik cenderung mampu mengendalikan dorongan agresif, mengelola stres, serta mengambil keputusan yang lebih adaptif ketika menghadapi konflik. Sebaliknya, rendahnya kemampuan regulasi emosi berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan perilaku agresif dan berbagai bentuk perilaku menyimpang pada remaja. Oleh karena itu, regulasi emosi menjadi salah satu faktor protektif yang penting untuk dikembangkan sebagai upaya pencegahan kenakalan remaja (Viola Ananta & Rismareni Pransiska, 2026). Gross dan John berpendapat bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk menyadari atau tidak menyadari ketika mengatur perilaku dan pikirannya dalam emosi yang berbeda, baik itu emosi yang positif

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

maupun emosi yang negatif (Binar Nurani Baiduri & Endang Widyorini, 2023). Tingginya kemampuan regulasi emosi membuat individu menjadi terbantu dalam mengenali, mengontrol, serta mengekspresikan emosinya. Oleh sebab itu remaja memerlukan regulasi emosi agar bisa mengatasi situasi menekan dengan tetap menampilkan perilaku adaptif. Sementara apabila seseorang tidak memiliki kemampuan yang baik dalam meregulasi emosi maka akan timbul dampak negatif, akibat belum memahami emosi dan kejadian yang seseorang tersebut alami maka ia akan sulit untuk memodifikasi emosi perihal penyelesaian masalah yang ia hadapi (Nabilah et al., 2021).

Menurut Gross & Thompson aspek aspek regulasi emosi yaitu memilih strategi dengan tujuan untuk memodifikasi proses generatif emosi, melibatkan kemampuan proses mengubah emosi tanpa terpengaruh emosi negatif sehingga tetap terlihat tenang, dan kendali dalam merespon emosi yang akan berdampak pada dinamika emosi (Visabilillah & Setiawati, 2025). Menurut Gross dan Thompson (Dalam Safitri & Jannah) regulasi emosi memiliki dua bentuk strategi yaitu cognitive reappraisal dan expressive suppression. Reappraisal adalah pergeseran kognitif di mana interpretasi dari sebuah skenario yang dapat memunculkan emosi dikaitkan dengan cara yang memodifikasi dampak emosi tersebut. Suppression adalah jenis modulasi respons yang menghubungkan penghentian ekspresi emosional perilaku (Pratama & Jannah, 2024). Pemberian intervensi psikologis seperti psikoedukasi maupun konseling yang berfokus pada regulasi emosi terbukti mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengendalikan emosinya. Peningkatan kemampuan regulasi emosi tersebut diharapkan dapat membantu remaja mengurangi perilaku impulsif dan mencegah munculnya berbagai bentuk kenakalan remaja (Novita et al., 2022). Meskipun berbagai penelitian telah mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kenakalan remaja serta pentingnya regulasi emosi, sebagian besar penelitian masih berfokus pada hubungan antarvariabel atau identifikasi faktor risiko. Penelitian yang menguji efektivitas psikoedukasi regulasi emosi sebagai intervensi untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pencegahan kenakalan remaja, khususnya pada siswa SMP dengan desain pretest-posttest, masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui pemberian psikoedukasi regulasi emosi kepada siswa SMP (Ihdalumam & Meiyuntariningsih, 2024).

Sejalan dengan yang dikemukakan Halik bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan pemahaman karena mencakup pemberian gambaran terkait teori dan praktek. Diperkuat lagi dengan kegiatan edukasi yang dilakukan oleh

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

Pristianto bahwa pemberian Breathing Exercise, akan memberikan rasa tenang dan menurunkan sesak sehingga dapat menurunkan stress dan menstabilkan emosi. Pada psikoedukasi ini, selain siswa diberikan pengetahuan mengenai regulasi emosi, siswa juga diberikan praktik agar dapat mengasah keterampilan dalam mengenal dan mengelola emosi melalui teknik Expressive writing dan Breathing Exercise. Hasil ini menggambarkan bahwa psikoedukasi keterampilan regulasi emosi mampu menyelesaikan persoalan persoalan yang dihadapi siswa SMP terutama untuk meningkatkan keterampilan meregulasi emosi (Anggraini et al., 2023). Farhawati dan Widyastuti membuktikan bahwa psikoedukasi regulasi emosi berkontribusi terhadap penurunan tingkat kenakalan remaja melalui peningkatan kemampuan mengelola emosi secara adaptif (Farhawati & Widyastuti, 2024). Lebih lanjut Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Ihdalumam dan Meiyuntariningsih yang menunjukkan bahwa psikoedukasi regulasi emosi efektif menurunkan perilaku agresif pada siswa SMP melalui peningkatan kemampuan mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa pemberian psikoedukasi regulasi emosi dapat menjadi salah satu strategi preventif untuk meminimalkan munculnya perilaku menyimpang pada remaja (Ihdalumam & Meiyuntariningsih, 2024).

B. METODE

PKM ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimental menggunakan desain one-group pretest-posttest. Pada desain ini, hanya terdapat satu kelompok penelitian yang diberikan pretest sebelum pelaksanaan perlakuan dan posttest setelah perlakuan selesai dilaksanakan. Hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan kemudian dibandingkan untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta sebagai dampak dari pemberian psikoedukasi regulasi emosi (Sugiyono, 2023).

Subjek kegiatan ini adalah 30 siswa kelas VIII dan IX di SMP Negeri 3 Wonosalam. Penelitian menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Pemilihan subjek didasarkan pada karakteristik peserta didik yang berada pada tahap remaja awal, yaitu berkisar pada usia 13–15 tahun.

Instrumen PKM ini menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang disusun untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa mengenai regulasi emosi dan pencegahan kenakalan remaja sebelum dan sesudah pelaksanaan psikoedukasi. Kuesioner

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

diberikan pada saat pretest dan posttest untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, instrumen penelitian memiliki nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,784, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang baik.

Materi psikoedukasi terdiri atas dua topik utama yang disampaikan kepada peserta. Topik pertama membahas kenakalan remaja, meliputi pengertian, bentuk-bentuk kenakalan, faktor penyebab, dampak, serta upaya pencegahannya. Topik kedua membahas regulasi emosi, yang meliputi pengertian regulasi emosi, pentingnya kemampuan mengelola emosi pada masa remaja, strategi regulasi emosi yang adaptif, serta peran regulasi emosi dalam mencegah perilaku kenakalan remaja.

Pelaksanaan program psikoedukasi dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi identifikasi kebutuhan peserta, penyusunan materi psikoedukasi mengenai regulasi emosi dan pencegahan kenakalan remaja, serta penyusunan jadwal dan teknis pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan, peserta terlebih dahulu mengerjakan pretest untuk mengukur pengetahuan awal. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi psikoedukasi menggunakan metode ceramah interaktif dan presentasi, yang disertai sesi tanya jawab serta diskusi agar peserta lebih memahami materi yang diberikan. Setelah seluruh materi selesai disampaikan, peserta diminta mengerjakan posttest untuk mengukur perubahan pengetahuan setelah mengikuti psikoedukasi.

Tahap terakhir adalah evaluasi, yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas program psikoedukasi dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai regulasi emosi dan pencegahan kenakalan remaja. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest, serta mengamati partisipasi dan pemahaman peserta selama kegiatan berlangsung. Instrumen kuesioner penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdapat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1. Tahapan Kegiatan Psikoedukasi

Tahap 1 (Persiapan)	
Aktivitas	: Melakukan survei dan wawancara guna identifikasi masalah atau kebutuhan Menganalisis data untuk memahami permasalahan

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

Perencanaan dan penyusunan program psikoedukasi yang sesuai dengan kebutuhan

Tujuan : Mengidentifikasi masalah dan merancang program psikoedukasi

Waktu : 1 minggu sebelum pelaksanaan kegiatan

Peralatan : Ponsel, buku, pulpen

Tahap 2 (Pelaksanaan)

Aktivitas : Pembukaan kegiatan psikoedukasi

Penyampaian materi

Diskusi dan tanya jawab

: Memberikan pengetahuan kepada siswa mengenai regulasi emosi dan

Tujuan pencegahan kenakalan remaja serta mengetahui perubahan pengetahuan setelah mengikuti psikoedukasi.

Waktu : $\pm$ 2 jam selama kegiatan berlangsung.

Peralatan : Laptop, proyektor, materi PPT, speaker, mikrofon

Tahap 3 (Evaluasi)

Aktivitas : Pengisian kuesioner oleh peserta

Menganalisis hasil kuesioner dan umpan balik dari peserta

Tujuan : Menilai tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang sudah diberikan

: 1 jam Setelah penyampaian materi

Waktu 1 hari Setelah kegiatan untuk menganalisis hasil

Peralatan : Kuesioner dan ponsel

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam PKMini adalah kuesioner yang disusun oleh peneliti untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa mengenai regulasi emosi dan pencegahan kenakalan remaja. Kuesioner diberikan kepada 30 siswa kelas VIII dan IX SMP Negeri 3 Wonosalam sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pelaksanaan psikoedukasi. Kuesioner terdiri atas 10 butir soal berbentuk pilihan ganda dengan empat alternatif jawaban, yaitu A, B, C, dan D, di mana setiap soal hanya memiliki satu jawaban yang benar. Skor diberikan berdasarkan jumlah jawaban benar yang diperoleh oleh masing-masing responden.

Data yang telah terkumpul kemudian diolah, dianalisis, dan diinterpretasikan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan siswa setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak JASP versi 0.18.3.0 untuk menguji perbedaan hasil pretest dan posttest, sehingga dapat diketahui efektivitas

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

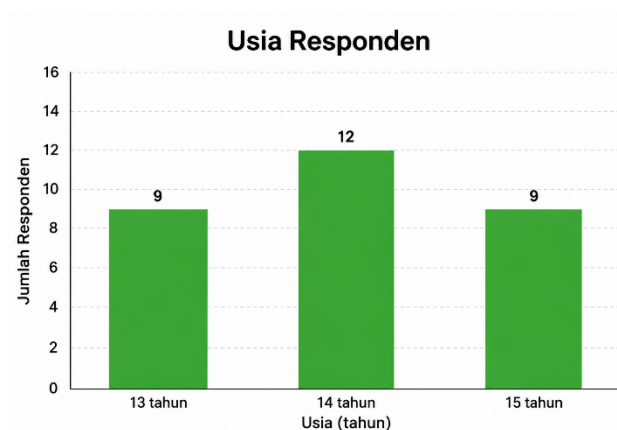
Volume. 8, No. 1 Desember 2026

psikoedukasi regulasi emosi dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pencegahan kenakalan remaja.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Di bawah ini disajikan hasil analisis statistik mengenai efektivitas program psikoedukasi yang diterapkan, dengan fokus utama pada upaya peningkatan kepercayaan diri sebagai langkah pencegahan terhadap kenakalan remaja:

Tabel 2. Distribusi umur responden



Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah responden berdasarkan usia terdiri dari tiga kelompok, yaitu usia 13 tahun, 14 tahun, dan 15 tahun. Dari total 30 responden, sebanyak 9 orang (30%) berusia 13 tahun, 12 orang (40%) berusia 14 tahun, dan 9 orang (30%) berusia 15 tahun. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 14 tahun.

Tabel 3. Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Test of Normality (Shapiro-Wilk)				
			W	p
Pre Test	-	Post Test	0.863	0.001

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

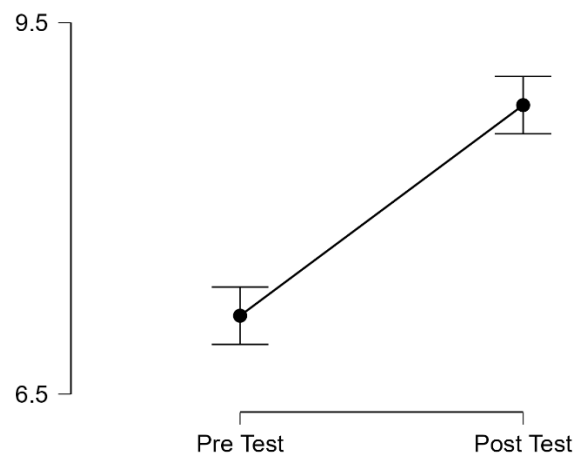
Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk, diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0,001. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, asumsi normalitas tidak terpenuhi, sehingga analisis perbedaan skor pretest dan posttest dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test sebagai uji nonparametrik.

Tabel 4. Deskriptif Statistik Skor Pre-Post test Psikoedukasi

Descriptives					
	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Pre Test	#	7.133	1.306	0.238	0.183
Post Test	#	8.833	0.791	0.145	0.090

Tabel 5 menyajikan hasil statistik deskriptif skor pretest dan posttest dari 30 siswa kelas VIII dan IX SMP Negeri 3 Wonosalam terkait pengetahuan mengenai regulasi emosi dalam pencegahan kenakalan remaja. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata setelah pelaksanaan psikoedukasi. Sebelum mengikuti psikoedukasi, rata-rata skor pretest sebesar 7,133 (SD = 1,306), yang menggambarkan tingkat pengetahuan awal siswa mengenai regulasi emosi dan pencegahan kenakalan remaja. Setelah mengikuti psikoedukasi, rata-rata skor posttest meningkat menjadi 8,833 (SD = 0,791). Peningkatan rata-rata skor tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan siswa mengenai regulasi emosi dan pencegahan kenakalan remaja mengalami peningkatan setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Selain itu, nilai simpangan baku (standard deviation) pada posttest lebih kecil dibandingkan pretest, yang menunjukkan bahwa variasi skor peserta setelah mengikuti psikoedukasi menjadi lebih homogen. Gambaran peningkatan skor pretest dan posttest dapat dilihat pada Grafik 1.

Grafik 1. Deskriptif Statistik Skor



Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	W	z	df	p
Pre Test	Post Test	0.000	-4.703		< .001

Note. Wilcoxon signed-rank test.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test, diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar $< 0,001$. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi $0,05$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yang menunjukkan bahwa psikoedukasi regulasi emosi berperan dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pencegahan kenakalan remaja.

Psikoedukasi yang diberikan dalam PKM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai regulasi emosi sebagai salah satu kemampuan penting dalam mengelola emosi secara adaptif. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan skor pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep regulasi emosi, cara mengenali emosi, strategi mengelola emosi, serta pentingnya mengendalikan respons emosional dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyampaian materi secara edukatif dan interaktif mampu membantu peserta memahami materi yang diberikan dengan lebih baik. Temuan ini

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

konsisten dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Amaliyah & Cinta, 2025).

Pada penelitian oleh Salsabiella dan Lesmana psikoedukasi memiliki hasil positif dalam meningkatkan keterampilan siswa dalam meregulasi emosi. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Nadia dan Andriany psikoedukasi mampu mengurangi tingkat stress dan membantu siswa dalam meregulasi emosinya (Ahmad et al., 2025). yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan psikoedukasi terhadap peningkatan pengetahuan tentang bullying dan pentingnya pengetahuan menyeluruh terhadap bullying.

Temuan tersebut juga didukung oleh penelitian Fitriani dan Gina yang mengembangkan dan menguji validitas modul pelatihan regulasi emosi untuk siswa SMP. Hasil uji coba modul menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test ($p = 0,004$), yang menandakan bahwa pelatihan regulasi emosi mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta (Fitriani & Gina, 2024). Goleman (dalam Saputri dan Sugiariyanti) berpendapat bahwa anak yang regulasi emosinya tinggi ditandai dengan memiliki kendali terhadap reaksi emosi yang muncul, seperti

Memiliki toleransi terhadap perasaan frustrasi dan pengelolaan amarah, berkurangnya perilaku agresif, pandai dalam menangani ketegangan jiwa, mampu mengungkapkan kemarahan dengan tepat, dan berkurangnya kecemasan (Maureen et al., 2022). Selain itu menurut Chahya apabila remaja mempunyai regulasi emosi yang baik maka mereka dapat menyusun perkembangan emosi mereka dan dapat merubah emosi negatif menjadi emosi yang lebih positif (Maureen et al., 2022).

Sudarsono menjelaskan bahwa kenakalan remaja sebagai kejahatan anak dapat diinterpretasikan berdampak negatif secara psikologis terhadap anak yang menjadi pelakunya, apalagi jika sebutan tersebut secara langsung menjadi semacam *trade mark* (Walker, 2021). Psikoedukasi dalam penelitian ini tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi, tetapi juga sebagai proses pembelajaran yang mendorong siswa memahami hubungan antara pengelolaan emosi dengan perilaku sehari-hari. Melalui materi mengenai pengenalan emosi, penyebab munculnya emosi negatif, strategi regulasi emosi, serta dampak kenakalan remaja, peserta memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pentingnya mengendalikan emosi sebelum mengambil keputusan. Hal tersebut sejalan dengan Anggraini dkk. yang menjelaskan bahwa psikoedukasi regulasi emosi mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara adaptif (Anggraini et al., 2023). Temuan serupa juga

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

dilaporkan oleh Amaliyah dan Cinta yang menyatakan bahwa psikoedukasi pengelolaan emosi efektif meningkatkan pengetahuan peserta sebagai upaya preventif terhadap kenakalan remaja (Amaliyah & Cinta, 2025).

Secara statistik, hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$ yang mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna antara skor pretest dan posttest. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi regulasi emosi memberikan pengaruh yang nyata terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai pencegahan kenakalan remaja. Selain itu, penurunan nilai simpangan baku pada hasil posttest menunjukkan bahwa pemahaman peserta menjadi lebih merata dibandingkan sebelum pelaksanaan psikoedukasi. Dengan kata lain, sebagian besar siswa memperoleh manfaat yang relatif sama dari kegiatan yang diberikan (Ihdalumam & Meiyuntariningsih, 2024).

Hasil tersebut sejalan dengan teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross yang menyatakan bahwa individu yang mampu mengenali, mengevaluasi, dan mengendalikan emosinya akan lebih mampu menampilkan perilaku yang sesuai dengan tuntutan lingkungan. Peningkatan pengetahuan mengenai strategi regulasi emosi diharapkan dapat membantu siswa mengurangi respons impulsif, mengendalikan kemarahan, mengatasi stres, serta mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak. Kemampuan tersebut merupakan salah satu faktor protektif yang dapat menekan munculnya berbagai bentuk kenakalan remaja, seperti perkelahian, perundungan, membolos, maupun perilaku agresif lainnya (Gross, 1998).

Pendekatan psikoedukasi juga sejalan dengan teori pembelajaran sosial yang menyatakan bahwa perilaku individu terbentuk melalui proses observasi, imitasi, dan penguatan sosial. Dalam kegiatan psikoedukasi, siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga mengamati perilaku positif, berinteraksi dengan teman sebaya, serta memperoleh umpan balik sosial yang konstruktif. Proses ini memungkinkan terbentuknya pola perilaku baru yang lebih adaptif dan sesuai dengan norma sosial di lingkungan sekolah (Hardiansyah, 2026).

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi regulasi emosi efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa SMP mengenai regulasi emosi dan pencegahan kenakalan remaja. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan siswa dari 7,13 pada saat pretest menjadi 8,83 pada saat posttest. Selain itu, hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

pretest dan posttest ($p < 0,001$), sehingga hipotesis penelitian dapat diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya mengenali, mengelola, dan mengendalikan emosi sebagai salah satu upaya preventif dalam mencegah kenakalan remaja. Oleh karena itu, program psikoedukasi regulasi emosi dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif kegiatan preventif yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah untuk mendukung perkembangan sosial dan emosional siswa.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah beserta seluruh guru dan staf SMP Negeri 3 Wonosalam yang telah memberikan izin dan fasilitas selama proses pengambilan data penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh siswa kelas VIII dan IX yang telah berpartisipasi secara aktif sebagai responden dalam kegiatan psikoedukasi ini. Tidak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing dan seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berarti sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Adha, M. Y., Armanda, R., Toni, & Muhammad, A. (2025). Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency) dalam aspek Hukum Pidana. *Jurnal Legalitas*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.58819/jle.v3i1.133>
- Ahmad, A. T., Saman, F. N., Hidayatullah, F., Luthfiah, A., Psikologi, P. S., Psikologi, F., & Makassar, U. N. (2025). *PSIKOEDUKASI UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI SISWA DI MTs ARIFAH GOWA*. 2(2), 126–133.
- Amaliyah, R., & Cinta, E. A. (2025). *Psikoedukasi Pengelolaan Emosi sebagai Upaya Pencegahan Kenakalan Anak dan Remaja di SMP Negeri 3 Tanjung Lago*. 5(3), 717–723. <https://doi.org/10.59431/ajad.v5i3.698>
- Anggraini, F. N., Maryam, E. W., Widyastuti, W., & 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/rjpk.v4i2.3156>
- Bangun, D. E., & Wibawa, S. (2023). Urgensi Pendidikan Karakter: Fenomena Kenakalan Remaja di Kalangan Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Serunai Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 12(2), 61–74.
- Binar Nurani Baiduri, & Endang Widyorini. (2023). Regulasi Emosi Sebagai Mediator Antara Insecure Attachment dan Perilaku. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 57–66.

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

- Dain Wahid, Imam Rosidi, & Alfin Yuli Dianto. (2022). Hubungan Antara Emotional Quotient Dengan Kenakalan Remaja Pada Siswa Kelas Xi Di Smk Negeri 1 Nganjuk. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, 1(1), 38–48. <https://doi.org/10.55606/jurripen.v1i1.20>
- Een, Tagela U, & Irawan S. (2020). Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan JENIS-JENIS KENAKALAN REMAJA DAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI DI DESA MERAK REJO KECAMATAN BAWEN KABUPATEN SEMARANG Een (eenyaeen99@gmail.com) Umbu Tagela (umbu.leba@uksw.edu) Sapto Irawan (sapto.irawan@uksw.edu). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 4(Types, Factors, Juvenile Delinquency Actions), 30–42. <http://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt>
- Farhawati, A. N., & Widyastuti, W. (2024). *Emotion Regulation Psychoeducation as an Effort to Reduce the Level of Juvenile Delinquency*. 1–8. <https://doi.org/10.21070/ups.5732>
- Fitriani, Y., & Gina, F. (2024). *Validasi Modul Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Siswa SMP*. 10, 97–108. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.14699>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Hardiansyah, E. (2026). Stay Cool Don ' t Be Cruel Psychoeducation Reduces Bullying Among Junior High Students. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 11(2).
- Hasdianti, S. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Kenakalan Remaja Di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Idea*, 1(2), 147–155. <https://doi.org/10.36085/idea.v1i2.4801>
- Ihdalumam, A., & Meiyuntariningsih, T. (2024). Psychoeducation on Emotion Regulation as an Effort to Prevent Aggressiveness in Adolescents at State Junior High School "X." *Journal of Arts, Humanities and Social Science*, 1(3), 45–50. <https://doi.org/10.69739/jahss.v1i3.201>
- Ira Ayu Maryuti, & Ni Putu Wulan Purnama Sari. (2022). Prediktor Kenakalan Remaja: Merokok, Mendramatisir, dan Berkelahi. *Jambura Nursing Journal*, 4(1).
- Jasmisari, M., & Herdiansah, A. G. (2021). *Kenakalan Remaja Di Kalangan Siswa Sekolah Menengah Atas Di Bandung: Studi Pendahuluan*. 2021(September), 137–145.
- Maureen, C. L., Febrieta, D., Emosi, R., Regulation, E., & Scholar, G. (2022). *REGULASI EMOSI PADA REMAJA AKHIR*.
- Muharram, H. Z., & Prathama, A. G. (2022). Identifikasi Faktor Risiko Kenakalan Remaja di Wilayah Kampung Kota Jakarta. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1), 92. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.2738>
- Nabilah, S. M., Nuzulia, F., & Hadiyati, R. (2021). HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN PADA IBU DAN REGULASI EMOSI REMAJA PADA SISWA KELAS X DAN XI SMA BOARDING SCHOOL. *Jurnal Empati*, 10(Nomor 5), 305–309.
- Ngara, J. F. D. (2023). Pengaruh Kenakalan Remaja Pada Perkembangan Moral. *Sekolah Tinggi Agama Kristen Terpadu Pesat Slatiga*, 1–9.
- Novita, R., Hendriani, S., & Silvianetri. (2022). EFEKTIFITAS TEKNIK KONSELING MINDFULNESS

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

- DALAM emosi yang dilakukan seseorang terhadap individu dalam mengendalikan emosi maka emosinya akan. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan & Konseling Efektifitas*, 7(1), 283–296.
- Pratama, M. W., & Jannah, M. (2024). Eksplorasi Regulasi Emosi pada Generasi Z di Mojokerto. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(01), 261. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61279>
- Putri Salsyabillah, Puriani, R. A., & Novirson, R. (2025). Kenakalan Remaja Dan Dampak Psikologis. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Undiksha*, 7(1), 71–77. <https://doi.org/10.23887/jpsu.v7i1.95395>
- Santrock, J. W. (n.d.). *John w. santrock*.
- Sari, M., & Fauzan, A. (2023). *Dampak Lingkungan Sosial Terhadap Kenakalan Remaja*. 3, 27–36.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Viola Ananta & Rismareni Pransiska, 2026. (2026). *HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU AGRESIF SISWA SMP*. 17(01), 6–17.
- Visabilillah, R. A., & Setiawati, D. (2025). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa SMA di Surabaya. *Seminar Nasional Pendidikan*, 15(1), 199–204.
- Walker, B. S. (2021). Regulasi Emosi Siswa. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 01, 1–7.
- Wilson, R. L., & Riley, S. (2017). Mental health of children and young people. In *Mental Health: A person-centred approach: Second edition*. <https://doi.org/10.1017/9781316718278.015>
- Yuniarsi, U., Mutmainnah, M., & Ekawaty, F. (2025). HUBUNGAN TEMAN SEBAYA DAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KENAKALAN REMAJA DI SMPN 8 TANJAB TIMUR. *Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 10(2).
- Zein, N. H., & Siregar, M. F. Z. (2024). Faktor-faktor Kenakalan Remaja pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Educational Research and Humaniora (JERH)*, 2, 32–42. <https://doi.org/10.51178/jerh.v2i2.2034>