

UIN SBY.docx

 Politeknik Negeri Bali

Document Details

Submission ID

trn:oid::3618:141686265

Submission Date

Jun 4, 2026, 6:49 PM GMT+8

Download Date

Jun 4, 2026, 6:51 PM GMT+8

File Name

UIN SBY.docx

File Size

265.1 KB

10 Pages

4,640 Words

32,010 Characters




1% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
- ▶ Small Matches (less than 18 words)

Top Sources

- 1%  Internet sources
- 1%  Publications
- 1%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags




0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 1%  Internet sources
- 1%  Publications
- 1%  Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Submitted works	
Universitas Sanata Dharma on 2025-04-14		<1%
2	Publication	
Wasiyem Wasiyem, Fitriya Ramadani, Ainun Jariyah, Rasrawati Widya Utami, Febr...		<1%
3	Internet	
www.researchgate.net		<1%

Pelatihan emotional awareness dalam meningkatkan kesehatan mental remaja pada siswa sma wahid hasyim 4 waru

Nabila Hani Puspita Bhakti¹, Ikvina Maiya Shoffa², Hidayatur Rohmi³, Intan Dwi Istiqomah⁴, Moh Faiz Ramdhan Izzat⁵, Herliyana Isnaeni⁶

Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Negeri Sunan Ampel, Surabaya^{1,2,3,4,5,6}

¹Email: nabilahpb2003@gmail.com

³Email: hidayaturrohmi123@gmail.com

⁵Email: Faizrsmadhan006@gmail.com

⁶Email: lea_psikolog@uinsby.ac.id

Abstract — Adolescence is a developmental stage that is particularly vulnerable to various mental health problems due to academic pressures, emotional changes, social environments, and the influence of social media. These conditions often lead adolescents to experience stress, anxiety, overthinking, and difficulties in managing their emotions in a healthy manner. Therefore, educational activities are needed to help adolescents improve their emotional awareness as an effort to maintain and enhance mental health. This study aims to examine the implementation and impact of emotional awareness training in improving the mental health of students at SMA Wahid Hasyim 4 Waru. The method employed in this activity was a qualitative descriptive approach, with data collected through observation, documentation, pre-tests and post-tests, as well as participant reflections during the training process. The training was conducted through material presentations, interactive discussions, relaxation exercises, positive affirmations, icebreaking activities, and the Butterfly Hug technique. The results indicate that the training had a positive impact on participants' understanding and emotional awareness. Participants became more aware of the importance of recognizing and managing emotions in a healthy way, felt calmer when dealing with pressure, and developed a greater understanding of the importance of maintaining mental health in their daily lives. The pre-test and post-test results also demonstrated an improvement in participants' understanding after attending the training.

Keywords: emotional awareness, mental health, adolescents, emotional regulation, psychological well-being, mental health education

Abstrak - Masa remaja merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan mental akibat tekanan akademik, perubahan emosional, lingkungan sosial, serta pengaruh media sosial. Kondisi tersebut menyebabkan banyak remaja mengalami stres, kecemasan, overthinking, dan kesulitan dalam mengelola emosi secara sehat. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukatif yang mampu membantu remaja meningkatkan kesadaran emosional atau emotional awareness sebagai upaya menjaga kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan dan dampak pelatihan kesadaran emosional dalam meningkatkan kesehatan mental remaja pada siswa SMA Wahid Hasyim 4 Waru. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, dokumentasi, pre-test dan post-test, serta refleksi peserta selama pelatihan berlangsung. Pelatihan

dilakukan melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, relaksasi, afirmasi positif, icebreaking, dan terapi pelukan kupu-kupu. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan kesadaran emosional peserta. Peserta menjadi lebih memahami pentingnya mengenali dan mengelola emosi secara sehat, lebih tenang dalam menghadapi tekanan, serta lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Hasil pre-test dan post-test juga menunjukkan peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti pelatihan.

Kata-Kunci: Kesadaran Emosional, Kesehatan Mental, Remaja

1

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena pada tahap ini individu mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, emosional, sosial, maupun psikologis. Remaja berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan proses pencarian jati diri, pembentukan karakter, serta penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial yang semakin luas. Pada fase ini, remaja mulai menghadapi berbagai tuntutan kehidupan, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun pergaulan sosial. Perubahan tersebut seringkali menimbulkan tekanan emosional yang mempengaruhi kondisi psikologis remaja apabila tidak disertai kemampuan pengelolaan emosi yang baik. Oleh karena itu, masa remaja menjadi masa yang sangat rentan terhadap munculnya berbagai permasalahan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, overthinking, kelelahan emosional, hingga penurunan rasa percaya diri (Kamalah et al., 2023).

Perkembangan teknologi dan media sosial pada era modern juga memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap kondisi mental remaja. Akses informasi yang sangat cepat membuat remaja lebih mudah membandingkan dirinya dengan orang lain, baik dari segi prestasi, penampilan, gaya hidup, maupun hubungan sosial. Fenomena tersebut menyebabkan banyak remaja merasa tidak percaya diri, takut gagal, serta merasa tertinggal dibandingkan lingkungan sekitarnya. Selain itu, tekanan akademik yang semakin tinggi juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan remaja mengalami stres dan kecemasan. Tugas sekolah yang padat, tuntutan memperoleh nilai tinggi, persaingan akademik, serta ekspektasi dari orang tua seringkali membuat remaja merasa terbebani secara emosional. Kondisi tersebut jika terus berlangsung dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kualitas kehidupan remaja secara keseluruhan (Muna et al., 2024).

Salah satu permasalahan yang sering muncul pada remaja adalah kurangnya kemampuan dalam mengenali dan mengelola emosi yang mereka rasakan. Banyak remaja yang belum mampu memahami perasaan yang muncul dalam dirinya sehingga mereka cenderung memendam emosi, melampiaskannya secara negatif, atau bahkan mengabaikan kondisi emosionalnya sendiri. Padahal, kemampuan mengenali emosi merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan mental dan membangun hubungan sosial yang sehat. Remaja yang tidak mampu memahami emosinya cenderung lebih mudah mengalami konflik, kesulitan mengendalikan diri, serta rentan mengalami tekanan psikologis ketika menghadapi masalah kehidupan sehari-hari (Nabilah & Widyastuti, 2024).

Kemampuan untuk mengenali, memahami, dan menerima emosi diri sendiri dikenal dengan istilah kesadaran emosional atau kesadaran emosional. Kesadaran emosional merupakan kemampuan individu dalam menyadari kondisi emosional yang sedang dirasakan serta memahami penyebab munculnya emosi tersebut. Individu yang memiliki kesadaran emosional yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan perilaku, mengelola stres, mengambil keputusan secara bijaksana, dan menghadapi tekanan kehidupan dengan lebih positif. Kesadaran emosional juga membantu seseorang memahami bahwa setiap emosi, baik positif maupun negatif, merupakan hal yang wajar dan perlu dikelola secara sehat tanpa harus dipendam ataupun dilampiaskan secara berlebihan (Yunalia & Etika, 2020).

Dalam konteks kesehatan mental remaja, kesadaran emosional memiliki peran yang sangat penting karena membantu individu membangun hubungan yang lebih baik dengan dirinya sendiri maupun lingkungan sekitar. Remaja yang memiliki kesadaran emosional yang baik akan lebih mudah mengenali tanda-tanda kelelahan emosional, memahami kondisi psikologisnya, serta mencari cara

yang tepat untuk menenangkan diri ketika menghadapi tekanan. Selain itu, kesadaran emosional juga membantu remaja membangun rasa empati, meningkatkan kemampuan komunikasi, serta memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Oleh karena itu, penguatan kesadaran emosional menjadi salah satu bentuk upaya preventif yang penting dilakukan dalam menjaga kesehatan mental remaja (Malfasari et al., 2020).

Kesehatan mental itu sendiri merupakan kondisi kesejahteraan psikologis ketika individu mampu mengenali potensi dirinya, mengelola tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta menjalin hubungan sosial dengan baik. Kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan tidak adanya gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan emosional dan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Pada masa remaja, kesehatan mental menjadi aspek yang sangat penting karena berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian, prestasi belajar, hubungan sosial, serta kualitas kehidupan individu di masa depan. Remaja yang memiliki kondisi mental yang sehat cenderung lebih percaya diri, memiliki motivasi belajar yang baik, dan mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara lebih positif.

Namun, pada kenyataannya masih banyak remaja yang menganggap bahwa membicarakan kesehatan mental merupakan hal yang tabu atau menunjukkan kelemahan diri. Sebagian remaja memilih memendam masalah yang alami mereka karena takut dianggap berlebihan atau tidak dipahami oleh lingkungan sekitar. Kondisi tersebut menyebabkan banyak remaja tidak memiliki ruang yang cukup untuk memahami dan mengekspresikan emosinya secara sehat. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukatif yang dapat membantu remaja memahami pentingnya menjaga kesehatan mental sekaligus meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi secara positif.

Salah satu bentuk kegiatan edukatif yang dapat dilakukan adalah melalui pelatihan kesadaran emosional. Pelatihan ini bertujuan membantu peserta memahami kondisi emosional diri sendiri, mengenali tanda-tanda kelelahan emosional, serta menanamkan cara-cara sederhana untuk menjaga kesehatan mental. Dalam pelatihan ini, peserta tidak hanya memperoleh pemahaman teoritis mengenai kesadaran emosional, tetapi juga mendapatkan pengalaman praktik secara langsung melalui relaksasi, afirmasi positif, refleksi diri, journaling sederhana, dan terapi pelukan kupu-kupu. Teknik-teknik tersebut membantu peserta memahami bahwa menjaga kesehatan mental dapat dilakukan melalui langkah-langkah sederhana yang bermanfaat untuk menenangkan pikiran dan emosi.

Pelatihan "Emotional Awareness dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja" dilaksanakan di SMA Wahid Hasyim 4 Waru sebagai bentuk kegiatan edukatif dan preventif bagi siswa kelas XI. Pemilihan siswa SMA sebagai sasaran kegiatan didasarkan pada kondisi remaja yang berada pada fase perkembangan emosional yang dinamis sehingga membutuhkan pendampingan dalam memahami dan mengelola emosinya secara sehat. Kegiatan ini diharapkan mampu membantu peserta meningkatkan kesadaran emosional, memperkuat ketahanan mental, serta membangun lingkungan sekolah yang lebih mendukung kesehatan mental remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan pelatihan kesadaran emosional serta dampaknya terhadap pemahaman dan kondisi emosional peserta didik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya kesadaran emosional sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental remaja serta menjadi salah satu alternatif kegiatan edukatif yang relevan diterapkan di lingkungan sekolah.

Kesadaran emosional atau kesadaran emosional merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, menerima, dan mengelola emosi yang muncul dalam dirinya. Kemampuan ini menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis manusia karena emosi memiliki pengaruh yang besar terhadap cara individu berpikir, berinteraksi, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Kesadaran emosional membantu seseorang memahami apa yang sedang dirasakan, menyebabkan munculnya emosi tersebut, serta bagaimana cara meresponsnya secara tepat dan sehat. Individu yang memiliki kesadaran emosional yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan perilaku, mengelola tekanan hidup, serta mengambil keputusan dengan lebih bijaksana (Ervina & Nurhandayani, 2024).

Pada masa remaja, kesadaran emosional menjadi kemampuan yang sangat penting karena remaja berada pada fase perkembangan emosional yang cukup dinamis. Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan hormon, perubahan

pola pikir, serta meningkatnya tuntutan sosial dan akademik. Perubahan tersebut menyebabkan kondisi emosional remaja sering mengalami ketidakstabilan. Remaja lebih mudah merasa sedih, marah, kecewa, cemas, maupun takut terhadap berbagai situasi yang mereka hadapi. Oleh karena itu, kemampuan mengenali dan memahami emosi menjadi bagian penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai perubahan tersebut secara sehat.

Kurangnya kesadaran emosional pada remaja dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikologis maupun sosial. Banyak remaja yang belum mampu memahami emosinya sendiri sehingga cenderung memendam perasaan, melampiaskannya secara negatif, atau bahkan mengabaikan kondisi emosional yang sedang dialami. Kondisi tersebut dapat menyebabkan stres berkepanjangan, konflik sosial, rendahnya rasa percaya diri, hingga munculnya gangguan kesehatan mental. Selain itu, remaja yang tidak memiliki kesadaran emosional yang baik juga cenderung kesulitan mengendalikan diri ketika menghadapi tekanan atau masalah dalam kehidupan sehari-hari (Wijayanti & Fasikhah, 2021).

Kesadaran emosional tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengenali emosi negatif, tetapi juga memahami emosi positif yang muncul dalam diri individu. Kesadaran emosional membantu seseorang memahami kapan dirinya merasa nyaman, bahagia, tenang, ataupun termotivasi. Dengan memahami kondisi emosional secara menyeluruh, individu dapat membangun hubungan yang lebih baik dengan dirinya sendiri maupun orang lain. Kemampuan ini juga membantu remaja meningkatkan rasa empati, memperkuat kemampuan komunikasi, serta menciptakan hubungan sosial yang lebih sehat.

Dalam konteks pendidikan, kesadaran emosional menjadi salah satu aspek penting yang perlu dikembangkan pada peserta didik. Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat memperoleh ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai lingkungan pembentukan karakter dan kesehatan psikologis remaja. Oleh karena itu, pelatihan kesadaran emosional menjadi salah satu bentuk edukasi yang relevan untuk membantu remaja memahami kondisi emosionalnya serta meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi secara sehat. Melalui pelatihan tersebut, remaja diharapkan mampu membangun kesadaran diri, meningkatkan ketahanan mental, serta menghadapi tekanan kehidupan dengan cara yang lebih positif dan adaptif.

Kesehatan Mental Remaja

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis ketika individu mampu mengenali potensi dirinya, mengelola tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta menjalin hubungan sosial dengan baik. Kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan tidak adanya gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan emosional, sosial, dan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung mampu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih tenang, memiliki hubungan sosial yang sehat, serta mampu berpikir positif dalam menghadapi masalah.

Remaja menjadi salah satu kelompok usia yang sangat rentan mengalami permasalahan kesehatan mental. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang dipenuhi berbagai perubahan dan kebutuhan kehidupan. Pada tahap ini, remaja mulai menghadapi tekanan akademik, perubahan lingkungan sosial, konflik pertemanan, hingga pencarian identitas diri. Selain itu, perkembangan media sosial juga memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap kondisi mental remaja. Banyak remaja yang melakukan perbandingan sosial terhadap dirinya dengan orang lain sehingga memunculkan rasa tidak percaya diri, cemas, dan overthinking (Lolonrian et al., 2025).

Tekanan juga akademik menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. Tuntutan memperoleh nilai tinggi, banyaknya tugas sekolah, persaingan prestasi, serta ekspektasi dari orang tua seringkali menyebabkan remaja mengalami stres emosional. Apabila tekanan tersebut tidak dikelola dengan baik, maka dapat menimbulkan berbagai dampak negatif seperti kelelahan mental, hilangnya motivasi belajar, gangguan tidur, hingga kecemasan berkepanjangan. Oleh karena itu, remaja membutuhkan dukungan lingkungan yang sehat agar mampu menjaga kondisi mentalnya secara baik (Nuridah et al., 2026).

Permasalahan kesehatan mental pada remaja seringkali sulit diketahui karena sebagian besar remaja memilih memendam perasaannya sendiri. Banyak remaja yang merasa takut dianggap lemah jika membicarakan kondisi emosional yang alami. Akibatnya, mereka lebih memilih untuk menutupi masalah dan menghadapi tekanan hidup sendirian. Kondisi tersebut menyebabkan pentingnya

edukasi mengenai kesehatan mental agar remaja memahami bahwa menjaga kesehatan psikologis sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik.

Upaya menjaga kesehatan mental remaja dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan edukatif dan preventif. Salah satunya adalah memberikan pelatihan mengenai pengelolaan emosi, kesadaran diri, serta teknik relaksasi sederhana yang membantu remaja memahami kondisi emosionalnya sendiri. Lingkungan sekolah juga memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental peserta didik melalui kegiatan yang menciptakan suasana belajar yang nyaman, suportif, dan terbuka terhadap isu kesehatan mental (Maha et al., 2025). Dengan adanya edukasi kesehatan mental, remaja diharapkan mampu lebih memahami dirinya sendiri, mengelola tekanan hidup dengan lebih sehat, serta membangun ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Self-healing merupakan proses pemulihan kondisi emosional dan psikologis yang dilakukan individu secara sadar melalui berbagai aktivitas positif untuk memperoleh ketenangan dan keseimbangan diri. Konsep penyembuhan diri berkembang sebagai salah satu bentuk upaya sederhana dalam membantu individu memahami dan mengelola kondisi emosionalnya secara lebih sehat. Dalam kehidupan sehari-hari, self-healing dapat dilakukan melalui berbagai cara seperti relaksasi, refleksi diri, journaling, afirmasi positif, meditasi, maupun kegiatan yang memberikan rasa nyaman dan tenang bagi individu.

Pada masa remaja, self-healing menjadi salah satu metode yang penting karena remaja sering mengalami tekanan emosional akibat tuntutan akademik, lingkungan sosial, maupun perubahan psikologis yang terjadi selama masa perkembangan. Banyak remaja yang mengalami overthinking, kecemasan, dan kelelahan emosional akibat terlalu memikirkan berbagai persoalan kehidupan. Self-healing membantu remaja memahami bahwa kondisi emosional yang alami merupakan hal yang wajar dan dapat dikelola melalui cara-cara sederhana yang positif dan sehat (Susanti et al., 2025).

Salah satu teknik penyembuhan diri yang digunakan dalam pelatihan kesadaran emosional adalah terapi pelukan kupu-kupu. Terapi pelukan kupu-kupu merupakan teknik relaksasi sederhana yang dilakukan dengan menyilangkan kedua tangan di dada kemudian memberikan tepukan perlahan secara bergantian pada bahu kiri dan kanan. Teknik ini dilakukan sambil mengatur napas secara perlahan dan fokus terhadap kondisi diri sendiri. Terapi pelukan kupu-kupu dikenal sebagai salah satu metode sederhana yang membantu individu merasa lebih tenang, rileks, dan nyaman ketika mengalami tekanan emosional (Triyoso et al., 2024).

Butterfly Hug Therapy memiliki manfaat dalam membantu menurunkan kecemasan, mengurangi ketegangan emosional, serta meningkatkan rasa aman pada individu. Teknik ini membantu tubuh menjadi lebih rileks sehingga pikiran menjadi lebih tenang dan emosi lebih stabil. Selain itu, terapi pelukan kupu-kupu juga membantu individu meningkatkan kesadaran terhadap kondisi emosionalnya sendiri karena selama proses relaksasi individu diajak fokus pada perasaan dan kondisi tubuhnya. Oleh karena itu, teknik ini sering digunakan sebagai salah satu metode sederhana dalam pengelolaan emosi dan kesehatan mental (Novalia & Agustina, 2024).

Selain terapi pelukan kupu-kupu, afirmasi positif dan relaksasi juga menjadi bagian penting dalam proses penyembuhan diri. Afirmasi positif membantu individu membangun pola pikir yang lebih sehat dan optimis terhadap dirinya sendiri, sedangkan relaksasi pernapasan membantu tubuh menjadi lebih rileks ketika menghadapi tekanan emosional. Kombinasi beberapa teknik tersebut membantu individu memperoleh ketenangan serta meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi secara lebih baik.

Dalam konteks pendidikan, self-healing dan terapi pelukan kupu-kupu dapat menjadi alternatif kegiatan edukatif yang relevan diterapkan kepada remaja. Teknik-teknik tersebut tidak hanya mudah dilakukan, tetapi juga membantu peserta didik memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, terapi penyembuhan diri dan pelukan kupu-kupu dapat dipahami sebagai bagian dari upaya preventif dalam membantu remaja membangun ketahanan mental, meningkatkan kesadaran emosional, serta menghadapi tekanan kehidupan dengan lebih positif dan sehat.

2. Metode

Kegiatan pelatihan “Emotional Awareness dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja” dilaksanakan sebagai bentuk edukasi kesehatan mental bagi siswa kelas XI SMA Wahid Hasyim 4 Waru. Pelatihan ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang bertujuan membantu peserta memahami pentingnya kesadaran emosional dalam menjaga kesehatan mental pada masa remaja. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, dokumentasi, pre-test dan post-test, serta refleksi peserta selama kegiatan berlangsung. Metode tersebut digunakan untuk mengetahui proses pelaksanaan kegiatan serta dampak pelatihan terhadap pemahaman dan kondisi emosional peserta.

3 Pelaksanaan pelatihan dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak sekolah terkait perizinan, penentuan waktu kegiatan, serta jumlah peserta yang mengikuti pelatihan. Selain itu, tim juga menyusun materi pelatihan, menyiapkan media pembelajaran seperti PowerPoint dan instrumen pre-test serta post-test, serta mempersiapkan perlengkapan pendukung kegiatan seperti proyektor, sound system, dan alat dokumentasi. Tahap persiapan dilakukan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan dengan tertib dan sesuai tujuan yang telah direncanakan.

Tahap pelaksanaan dilakukan secara tatap muka dan berlangsung secara interaktif agar peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan. Sebelum memasuki sesi inti, peserta terlebih dahulu mengisi pre-test untuk mengetahui tingkat pemahaman awal mengenai kesadaran emosional dan kesehatan mental remaja. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai pengertian kesadaran emosional, tanda-tanda kelelahan emosional, pentingnya menjaga kesehatan mental, serta cara sederhana dalam mengelola emosi secara sehat. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi sederhana sehingga peserta dapat bertanya maupun menyampaikan pengalaman terkait kondisi emosional yang pernah mereka alami.

Selain penyampaian materi, peserta juga mengikuti beberapa metode praktik sebagai bentuk pelatihan pengelolaan emosi. Praktik tersebut meliputi relaksasi pernapasan, afirmasi positif, refleksi diri, dan terapi pelukan kupu-kupu. Pada sesi relaksasi, peserta diajak mengatur napas secara perlahan untuk membantu menenangkan pikiran dan emosi. Selanjutnya peserta mengikuti afirmasi positif yang dipandu oleh pemateri sebagai bentuk penguatan mental dan peningkatan kesadaran diri. Kegiatan juga dilanjutkan dengan terapi pelukan kupu-kupu, yaitu teknik relaksasi sederhana melalui gerakan pelukan diri dan tepukan perlahan di bahu kiri dan kanan secara bergantian untuk membantu peserta merasa lebih rileks dan nyaman.

Agar suasana pelatihan tetap kondusif dan tidak membosankan, kegiatan juga diselingi dengan icebreaking dan kuis interaktif. Metode tersebut digunakan untuk meningkatkan fokus, semangat, dan partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung. Pada tahap akhir, peserta diminta mengisi post-test sebagai bentuk evaluasi terhadap pemahaman peserta setelah mengikuti pelatihan. Hasil pre-test dan post-test kemudian dijelaskan untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta mengenai kesadaran emosional dan kesehatan mental remaja. Melalui metode pelatihan yang interaktif dan praktik langsung tersebut, peserta diharapkan mampu memahami kondisi emosional dirinya sendiri serta menerapkan cara pengelolaan emosi secara sehat dalam kehidupan sehari-hari.

3. Hasil dan Pembahasan

3. Hasil

3.1.1 Implementasi Pelatihan Emotional Awareness dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja

Pelatihan “Emotional Awareness dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja” dilaksanakan di SMA Wahid Hasyim 4 Waru dengan sasaran siswa kelas XI sebanyak 20 peserta. Kegiatan ini dilakukan sebagai bentuk edukasi kesehatan mental yang bertujuan membantu peserta memahami pentingnya mengenali dan mengelola emosi secara sehat pada masa remaja. Pelaksanaan kegiatan berlangsung secara tatap muka dan disusun melalui beberapa rangkaian acara yang dirancang secara interaktif agar peserta dapat memahami materi dengan lebih mudah dan menyenangkan.

Kegiatan diawali dengan proses registrasi peserta dan pengisian pre-test yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman awal peserta mengenai kesadaran emosional, kesehatan mental, dan penyembuhan diri. Setelah seluruh peserta berkumpul, acara dibuka oleh panitia dan dilanjutkan dengan berbagai pihak sekolah sebagai bentuk dukungan terhadap kegiatan edukasi

kesehatan mental bagi remaja. Suasana kegiatan berlangsung cukup kondusif dan peserta terlihat antusias mengikuti setiap rangkaian acara sejak awal kegiatan dimulai.



Gambar 1: foto saat mengisi pre-test

Pada sesi inti, pemateri menyampaikan materi mengenai kesadaran emosional dan pentingnya menjaga kesehatan mental pada masa remaja. Materi yang diberikan meliputi pengertian kesadaran emosional, tanda-tanda kelelahan emosional, dampak berkurangnya pengelolaan emosi, serta pentingnya memahami kondisi psikologis diri sendiri. Penyampaian materi dilakukan menggunakan bahasa yang sederhana dan komunikatif sehingga peserta dapat memahami isi materi dengan baik. Selain itu, pemateri juga memberikan contoh-contoh sederhana yang dekat dengan kehidupan sehari-hari remaja seperti tekanan akademik, konflik pertemanan, rasa takut gagal, dan overthinking yang sering dialami peserta.

Agar suasana pelatihan lebih interaktif, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Pada sesi ini peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat dan pengalaman sederhana mengenai kondisi emosional yang pernah mereka alami. Beberapa peserta terlihat aktif menjawab pertanyaan dan berbagi pengalaman terkait tekanan akademik maupun kecemasan terhadap masa depan. Hal tersebut menunjukkan bahwa materi yang disampaikan cukup relevan dengan kehidupan peserta sehari-hari sehingga peserta lebih mudah memahami isi pelatihan.



Gambar 2: Foto Bersama guru

Selain menyampaikan materi, kegiatan juga dilengkapi dengan sesi icebreaking untuk menciptakan suasana yang lebih santai dan menyenangkan. Setelah itu, peserta mengikuti praktik relaksasi, afirmasi positif, dan terapi pelukan kupu-kupu sebagai bentuk latihan sederhana dalam pengelolaan emosi. Pada sesi ini peserta diminta duduk dengan nyaman, mengatur napas secara perlahan, dan mengikuti Arah pemateri dalam melakukan terapi pelukan kupu-kupu. Suasana kegiatan menjadi lebih tenang dan peserta terlihat fokus mengikuti proses relaksasi hingga selesai.

3.1.2 Dampak Pelatihan terhadap Pemahaman dan Kesadaran Emosional Peserta

Pelatihan kesadaran emosional memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan kesadaran emosional peserta. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar peserta masih belum memahami pentingnya mengenali dan mengelola emosi secara sehat. Banyak

peserta yang beranggapan bahwa emosi negatif seperti sedih, marah, cemas, atau kelelahan emosional merupakan hal yang sebaiknya dipendam dan tidak perlu dibicarakan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemahaman peserta mengenai kesehatan mental dan kesadaran emosional masih tergolong rendah sebelum mengikuti kegiatan pelatihan.

Berdasarkan hasil pre-test yang dilakukan sebelum kegiatan dimulai, rata-rata nilai peserta berada pada angka 45. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih belum memahami konsep kesadaran emosional, tanda-tanda kelelahan emosional, serta cara sederhana dalam menjaga kesehatan mental. Setelah mengikuti kegiatan pelatihan, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan dengan rata-rata nilai sebesar 84,5. Peningkatan sebesar 39,5 menunjukkan bahwa materi dan metode pelatihan yang digunakan cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai kesadaran emosional dan kesehatan mental remaja.



Gambar 3: sambutan kepala sekolah

Selain peningkatan pemahaman secara teoritis, peserta juga menunjukkan perubahan dalam kesadaran emosional mereka. Selama sesi diskusi dan refleksi diri, beberapa peserta mulai memahami bahwa emosi yang mereka rasakan merupakan hal yang wajar dan perlu diakui dengan baik. Peserta juga mulai menyadari bahwa menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik. Kesadaran tersebut terlihat ketika beberapa peserta mulai berani menyampaikan pengalaman pribadi mengenai tekanan emosional, rasa cemas, dan overthinking yang pernah mereka alami selama masa remaja.

Kegiatan relaksasi dan terapi pelukan kupu-kupu juga memberikan pengaruh positif terhadap kondisi emosional peserta. Setelah mengikuti sesi praktik, beberapa peserta mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih tenang, rileks, dan nyaman dibandingkan sebelum kegiatan dimulai. Teknik relaksasi membantu peserta memahami bahwa menenangkan diri dapat dilakukan melalui cara sederhana seperti mengatur napas, memberikan afirmasi positif, dan fokus terhadap kondisi diri sendiri. Pengalaman tersebut menjadi salah satu bentuk pembelajaran emosional yang membantu peserta mengenali kondisi psikologisnya secara lebih baik.

Selain itu, antusiasme peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan yang digunakan mampu menciptakan suasana belajar yang nyaman dan suportif. Peserta terlihat lebih aktif selama sesi diskusi, kuis, maupun praktik relaksasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan mental yang dilakukan secara interaktif lebih mudah diterima oleh remaja dibandingkan metode pembelajaran yang bersifat monoton dan satu arah.

3.1.3 Kesadaran Emosional sebagai Upaya Preventif dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja

Hasil pelatihan menunjukkan bahwa kesadaran emosional memiliki peran penting sebagai salah satu upaya preventif dalam menjaga kesehatan mental remaja. Kemampuan mengenali dan memahami emosi membantu peserta lebih mampu mengendalikan diri, memahami kondisi psikologisnya, serta menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari secara lebih sehat dan adaptif. Pada masa remaja, kemampuan tersebut sangat penting karena individu berada pada fase perkembangan emosional yang cukup dinamis dan rentan mengalami tekanan psikologis.

Sebelum mengikuti pelatihan, sebagian peserta masih mengalami kesulitan dalam memahami emosi yang mereka rasakan. Beberapa peserta mengaku sering merasa cemas, takut gagal, mudah

marah, dan overthinking ketika menghadapi tugas sekolah maupun masalah sosial. Namun, mereka belum mengetahui cara yang tepat untuk mengelola kondisi emosional tersebut. Sebagian peserta juga cenderung memendam perasaan dan memilih menghadapi masalah sendirian karena merasa takut dianggap lemah oleh lingkungan sekitar.

Melalui pelatihan kesadaran emosional, peserta mulai memahami bahwa setiap emosi yang muncul dalam diri manusia merupakan hal yang normal dan wajar. Emosi seperti sedih, kecewa, marah, maupun cemas tidak harus dihindari atau dipendam, tetapi perlu dikenali dan dikelola dengan cara yang sehat. Pemahaman tersebut membantu peserta membangun hubungan yang lebih baik dengan dirinya sendiri sehingga mereka menjadi lebih terbuka terhadap kondisi emosional yang sedang dialami.

Kegiatan praktik seperti relaksasi, afirmasi positif, dan terapi pelukan kupu-kupu juga membantu peserta memperoleh pengalaman langsung mengenai cara sederhana untuk menjaga kesehatan mental. Teknik tersebut memberikan pengalaman emosional yang positif karena peserta dapat merasakan ketenangan dan kenyamanan selama proses relaksasi berlangsung. Selain membantu mengurangi ketegangan emosional, kegiatan tersebut juga membantu peserta memahami pentingnya memberikan waktu bagi diri sendiri untuk beristirahat dan menenangkan pikiran ketika menghadapi tekanan hidup.

Pelatihan ini juga menunjukkan bahwa lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental remaja. Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat memperoleh ilmu pengetahuan, tetapi juga menjadi ruang pembentukan karakter dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Melalui kegiatan seperti pelatihan kesadaran emosional, sekolah dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih mendukung terhadap kesehatan mental siswa sehingga peserta merasa lebih nyaman untuk memahami dan mengekspresikan emosinya secara sehat.

4. Simpulan

Pelatihan “Emotional Awareness dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja” memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan kesadaran emosional peserta didik di SMA Wahid Hasyim 4 Waru. Melalui kegiatan yang dilakukan secara interaktif seperti menyampaikan materi, diskusi, relaksasi, afirmasi positif, dan terapi pelukan kupu-kupu, peserta menjadi lebih memahami pentingnya mengenali dan mengelola emosi secara sehat. Hasil pelatihan juga menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai kesehatan mental serta munculnya kesadaran bahwa menjaga kondisi emosional sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik. Selain itu, peserta merasa lebih tenang, lebih terbuka terhadap kondisi dirinya, dan lebih mampu menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari secara positif. Dengan demikian, pelatihan kesadaran emosional dapat menjadi salah satu bentuk pendidikan preventif yang efektif dalam membantu remaja meningkatkan kesehatan mental dan kesadaran diri.

Daftar Pustaka

- Ervina, D., & Nurhandayani. (2024). Profil Kecerdasan Emosional Remaja Akhir pada Tingkat Mahasiswa. *Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(2), 87.
- Kamalah, A. D., Novianasari, & Nafiah, H. (2023). Gejala Mental Emosional dan Upaya dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(2), 69–72.
- Lolonrian, F. X. D., Rusyani, Y. Y., & Pratiwi, R. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Kesehatan Mental Remaja: Studi di SMP Negeri 3 Depok Sleman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(September), 97–101.
- Maha, S., Sohna Simangunsong, I., & Martiati. (2025). Analisis Kesehatan Mental pada Remaja: Literatur Review. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, 3(3), 66–89.
- Malfasari, E., Sarimah, Febtrina, R., & Herniyanti, R. (2020). Kondisi Emosional pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 241–246.
- Muna, Z., Asyura, N., Khatimah, R. A. H., & Al-Adawiyah, R. (2024). STRATEGI EFEKTIF MEREKULASI EMOSI PADA REMAJA SMP UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL. *Jurnal Pengabdian Kolaborasidan Inovasi IPTEKS*, 2(5), 1682–1688.
- Nabilah, A. F., & Widyastuti, W. (2024). Kelekatan dan Kecerdasan Emosional pada Siswa SMA Sebuah Studi. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 9.

- Novalia, & Agustina, J. (2024). PENERAPAN TEKNIK BUTTERFLY HUG UNTUK MEREDAKAN KECEMASAN DALAM PEMBELAJARAN BAHASA INDONESIA PADA SISWA KELAS IX.8 DI SMP NEGERI 7 PALEMBANG. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 1(5), 403–410.
- Nuridah, N., Faikatunnisa, R., & Khatimah, H. (2026). Edukasi Kesehatan Mental Remaja Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu. *Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran (JAKK)*, 5(1), 189–199.
- Susanti, Y., Candra, E. L., Anggraeni, R., Jati, R. P., PH, L., & Gouda, A. D. K. (2025). The effect of self-healing butterfly hug on anxiety levels. *Journal Of Nursing Practice*, 8(2), 407–418.
- Triyoso, Muarif, M. S., Saputri, M., Indaman, P., Lina, M. N., Meilinda, H., Natalia, M., & Dhitya, R. K. (2024). Teknik Relaksasi Butterfly Hug Terhadap Penurunan Kecemasan Siswa SMA Negeri 1 Natar. *Faedah: Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(4), 82–86.
- Wijayanti, N. T., & Fasikhah, S. S. (2021). Kompetensi emosi pada remaja. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(1), 16–22.
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. (2020). Analisa kecerdasan emosional remaja tahap akhir berdasarkan jenis kelamin. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 477–484.