



MANAJEMEN EMOSI DAN KOMUNIKASI EFEKTIF DALAM MENGHADAPI KEHIDUPAN SETELAH PENDIDIKAN FORMAL

Muhammad Luthfi Uwais*, Dhiya Noor Rasyidah*, Aulia Nuraini *, Zahwa Alia Putri*, Annisa Aulia*, Nadya Nursafitri*

*Program Studi Psikologi Islam, UIN Antasari Banjarmasin

Alamat Korespondensi: creativesid77@gmail.com

e-ISSN: 2988-1110



Received	Revised	Accepted	Published
10 June 2026	25 September 2026	29 September 2026	30 September 2026

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang manajemen emosi dan komunikasi efektif dalam mempersiapkan kehidupan setelah pendidikan formal. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 6 Mei 2026 di MAN 4 Banjar yang melibatkan sekitar 50 siswa dari kelas XI D dan XI G. Metode yang digunakan meliputi presentasi interaktif, simulasi komunikasi, diskusi, dan evaluasi reflektif melalui kegiatan pra-tes dan pasca-tes deskriptif. Pelaksanaannya berfokus pada peningkatan kesadaran siswa tentang regulasi emosi dan keterampilan komunikasi interpersonal dalam lingkungan sosial. Hasil menunjukkan perubahan dalam respons dan partisipasi peserta selama kegiatan. Awalnya, siswa cenderung pasif dan ragu-ragu untuk menyampaikan pendapat. Namun, setelah kegiatan, peserta menjadi lebih aktif dalam diskusi, lebih percaya diri dalam mengkomunikasikan ide, dan menunjukkan pemahaman yang lebih luas tentang komunikasi sebagai proses timbal balik. Siswa juga menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai regulasi emosi dan kesadaran diri. Pendekatan interaktif dan partisipatif dianggap efektif dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif bagi remaja. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat berbasis keterampilan emosional dan sosial penting untuk mendukung remaja dalam menghadapi transisi sosial setelah pendidikan formal.

Keywords

Keterampilan interpersonal; Komunikasi efektif; Manajemen emosi; Pelayanan masyarakat; Remaja

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase perkembangan penting yang ditandai dengan perubahan emosional, sosial, dan psikologis yang cukup kompleks. Pada fase ini, remaja mulai menghadapi berbagai tantangan baru terkait hubungan sosial, pengambilan keputusan, serta kesiapan menghadapi kehidupan setelah pendidikan formal. Transisi tersebut sering kali menjadi titik penting dalam perkembangan individu karena berkaitan dengan kemampuan penyesuaian diri dan keterampilan interpersonal (Arnett, 2007).

Kemampuan manajemen emosi menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung kesehatan mental dan hubungan sosial remaja. Regulasi emosi yang baik membantu individu dalam memahami, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara tepat sehingga dapat mengurangi konflik interpersonal dan meningkatkan kemampuan adaptasi sosial. Intervensi berbasis sekolah terkait regulasi emosi terbukti memberikan dampak positif terhadap keterampilan sosial dan kesehatan psikologis remaja (Pedrini et al., 2022).

Selain kemampuan mengelola emosi, komunikasi efektif juga menjadi keterampilan penting bagi remaja dalam menghadapi kehidupan sosial maupun dunia kerja setelah pendidikan formal. Komunikasi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menyampaikan pesan, tetapi juga dengan kemampuan memahami perspektif orang lain, membangun empati, dan menciptakan interaksi dua arah yang sehat. Penelitian menunjukkan bahwa keterampilan komunikasi interpersonal berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri, hubungan sosial, serta kemampuan kolaborasi pada remaja (Bowman-Smith et al., 2021).

Namun, pada kenyataannya masih banyak remaja yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi, memahami diri sendiri, maupun menyampaikan pendapat secara terbuka. Kondisi tersebut dapat menyebabkan hambatan dalam hubungan sosial dan proses adaptasi setelah menyelesaikan pendidikan formal. Berdasarkan hasil observasi awal selama pelaksanaan kegiatan pengabdian, sebagian siswa masih menunjukkan kecenderungan pasif dalam menyampaikan pendapat dan belum memahami komunikasi interpersonal sebagai proses dua arah. Selain itu, beberapa peserta juga masih mengalami kesulitan dalam memahami cara mengelola emosi secara sehat dalam situasi sosial sehari-hari. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya edukasi berbasis keterampilan sosial dan emosional bagi remaja sekolah menengah sebagai bentuk persiapan menghadapi kehidupan setelah pendidikan formal (Kim, 2021; Pedrini et al., 2022). Oleh sebab itu, diperlukan kegiatan edukatif yang mampu membantu remaja memahami pentingnya manajemen emosi dan komunikasi efektif secara aplikatif.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu bentuk intervensi edukatif yang tidak hanya memberikan pemahaman konseptual, tetapi juga mampu melatih keterampilan sosial dan emosional peserta secara langsung. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui penyuluhan berbasis partisipatif yang memadukan presentasi interaktif, diskusi, dan simulasi sederhana. Pendekatan ini dipilih karena dinilai sesuai dengan karakteristik remaja yang cenderung lebih mudah memahami materi melalui pengalaman langsung dan interaksi sosial. Selain meningkatkan pemahaman peserta mengenai komunikasi efektif dan manajemen emosi, kegiatan ini juga diharapkan mampu membantu siswa mempersiapkan diri menghadapi berbagai tantangan sosial setelah menyelesaikan pendidikan formal.

2. Solusi Permasalahan

Permasalahan utama yang ditemukan pada peserta adalah rendahnya keberanian dalam menyampaikan pendapat, kurangnya pemahaman mengenai regulasi emosi, serta pemahaman komunikasi yang masih cenderung satu arah. Oleh karena itu, solusi yang ditawarkan melalui kegiatan pengabdian ini berupa penyuluhan interaktif berbasis partisipatif. Penyuluhan berbasis partisipatif dipilih karena pendekatan tersebut dinilai lebih efektif dalam membantu remaja memahami materi melalui interaksi langsung dan pengalaman sosial sederhana. Remaja cenderung lebih mudah memahami konsep komunikasi dan regulasi emosi apabila diberikan kesempatan untuk berdiskusi, berpendapat, serta mempraktikkan situasi interpersonal secara langsung. Oleh sebab itu, kegiatan tidak hanya dilakukan dalam bentuk ceramah, tetapi juga disertai simulasi komunikasi dan diskusi interaktif agar peserta lebih aktif terlibat selama proses kegiatan berlangsung (Johnson et al., 2021; Mahmud, 2021). Selain penyampaian materi, kegiatan juga menggunakan simulasi komunikasi sebagai bentuk latihan interpersonal sederhana. Simulasi tersebut bertujuan membantu peserta memahami komunikasi dua arah, pentingnya empati, serta cara menyampaikan emosi secara sehat dan asertif. Pendekatan berbasis praktik dinilai efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial remaja (Johnson et al., 2021; Piqueras et al., 2019).

3. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 6 Mei 2026 di MAN 4 Banjar dengan sasaran siswa kelas XI D dan XI G. Jumlah partisipan keseluruhan sekitar 50 siswa dengan sampel evaluasi deskriptif sebanyak 10 siswa. Pemilihan peserta evaluasi dilakukan melalui kombinasi partisipasi sukarela dari siswa yang bersedia memberikan refleksi serta pemilihan secara acak oleh tim pelaksana untuk memperoleh gambaran respons peserta yang lebih beragam. Data evaluasi diperoleh melalui pertanyaan

terbuka dan refleksi singkat sebelum dan setelah kegiatan untuk menggambarkan pemahaman peserta mengenai manajemen emosi dan komunikasi efektif. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan deskriptif-kualitatif melalui observasi partisipatif dan evaluasi reflektif. Kegiatan dilakukan dalam bentuk penyuluhan interaktif yang terdiri atas beberapa tahapan, yaitu pre-test, presentasi materi, simulasi komunikasi, post-test, dan dokumentasi kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan di masing-masing kelas berlangsung selama kurang lebih satu jam dengan rincian sebagai berikut:

Tahapan Kegiatan (Total Durasi: 60 Menit)

- a) Pre-test (5 menit)
- b) Presentasi interaktif (30 menit)
- c) Simulasi komunikasi (10 menit)
- d) Post-test (10 menit)
- e) Dokumentasi (5 menit)

Kegiatan dipandu oleh seluruh anggota kelompok dengan pembagian tugas yang berbeda. Muhammad Luthfi Uwais bertindak sebagai moderator sekaligus pemateri pembuka. Nadya Nursafitri bertugas sebagai fasilitator simulasi, sedangkan Dhiya Noor Rasyidah bertugas sebagai evaluator kegiatan. Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif-kualitatif melalui observasi partisipatif terhadap respons peserta selama kegiatan berlangsung. Aspek yang diamati meliputi keterlibatan peserta dalam diskusi, keberanian menyampaikan pendapat, kemampuan memahami konsep komunikasi dua arah, serta pemahaman mengenai regulasi emosi dalam kehidupan sosial. Pre-test dan post-test dilakukan dalam bentuk pertanyaan terbuka dan refleksi singkat untuk melihat perubahan pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan dilaksanakan. Indikator keberhasilan kegiatan ditinjau dari keterlibatan siswa dalam diskusi, keberanian menyampaikan pendapat, serta pemahaman mengenai komunikasi interpersonal dan regulasi emosi. Penyuluhan berbasis partisipatif dipilih karena remaja cenderung lebih mudah memahami materi melalui pengalaman langsung dan interaksi sosial dibandingkan metode ceramah satu arah. Simulasi komunikasi juga membantu peserta memahami penerapan regulasi emosi dalam situasi kehidupan sehari-hari (Johnson et al., 2021; Mahmud, 2021).

4. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penyuluhan manajemen emosi dan komunikasi efektif di kelas XI D dan XI G MAN 4 Banjar berjalan secara dinamis. Berdasarkan observasi awal saat sesi dimulai, mayoritas peserta menunjukkan kecenderungan pasif, malu, dan ragu-ragu ketika diminta mengekspresikan pendapat atau menceritakan pengalaman mereka terkait pengelolaan emosi. Selain itu, refleksi awal mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa masih memahami komunikasi secara sempit, yaitu hanya sebatas proses penyampaian informasi satu arah (Mahmud, 2021).

Setelah tim pelaksana memberikan intervensi berupa presentasi interaktif dan memfasilitasi simulasi komunikasi, suasana belajar menjadi jauh lebih hidup dan partisipatif. Peserta didik mulai berani mengajukan pertanyaan, memberikan tanggapan verbal, dan terlibat aktif dalam dinamika kelompok. Perubahan respons psikologis dan pencapaian indikator keberhasilan dari 10 siswa yang menjadi sampel evaluasi disajikan secara terstruktur dalam Tabel 1.

Sebagian peserta juga masih memahami komunikasi hanya sebagai proses penyampaian informasi satu arah. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pre-test sederhana untuk mengetahui pemahaman awal peserta terkait emosi dan komunikasi interpersonal. Selanjutnya, pemateri menyampaikan materi mengenai manajemen emosi dan komunikasi efektif melalui presentasi interaktif yang disertai contoh-contoh situasi kehidupan sehari-hari. Kegiatan penyuluhan ini menunjukkan bahwa pendekatan interaktif dan partisipatif mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih nyaman dan komunikatif bagi remaja. Selain membantu meningkatkan pemahaman mengenai komunikasi interpersonal dan regulasi emosi, kegiatan ini juga memberikan ruang bagi peserta untuk lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat dan berinteraksi

dengan lingkungan sosialnya. Keterampilan sosial dan emosional menjadi salah satu aspek penting yang perlu dipersiapkan remaja dalam menghadapi masa transisi menuju kehidupan setelah pendidikan formal (Arnett, 2007).

No	Indikator Keberhasilan / Aspek Pengamatan	Refleksi Awal Sebelum Kegiatan	Refleksi Akhir Setelah Kegiatan
1	Pemahaman mengenai emosi.	Peserta menganggap emosi sebagai perasaan spontan yang muncul begitu saja, tanpa memahami esensi penting di baliknya.	Peserta mulai menyadari bahwa emosi adalah sinyal diri yang perlu dikenali, diterima, dan diekspresikan secara tepat.
2	Kemampuan Pengelolaan Emosi.	Peserta mengalami kesulitan dalam menentukan respons adaptif ketika menghadapi situasi emosional atau tekanan sosial.	Peserta memahami pentingnya regulasi diri, menjeda respons kognitif, dan memilih tindakan yang sehat dalam interaksi sosial.
3	Keberanian menyampaikan pendapat.	Siswa cenderung pasif, canggung, dan ragu-ragu untuk berbicara di depan umum atau dalam forum diskusi.	Siswa tampak lebih percaya diri, berani memberikan tanggapan terbuka, dan aktif mengemukakan ide saat simulasi.
4	Pemahaman komunikasi efektif.	Komunikasi hanya diartikan sebatas aktivitas berbicara atau menyampaikan pesan searah kepada orang lain.	Peserta memahami bahwa komunikasi efektif melibatkan proses mendengar aktif (<i>active listening</i>) dan pemahaman dua arah.
5	Keterlibatan dan Interaksi Sosial	Partisipasi siswa dalam kelompok rendah dan interaksi antarpeserta masih terlihat kaku.	Peserta menunjukkan keterlibatan yang tinggi, interaksi yang suportif, serta antusiasme selama sesi praktik interpersonal.

Tabel 1. Capaian Indikator Keberhasilan dan Hasil Refleksi Peserta

Pada sesi simulasi, peserta diminta mempraktikkan cara menyampaikan pendapat dan mengelola emosi dalam situasi interpersonal sederhana. Simulasi komunikasi dilakukan dengan tujuan membantu peserta memahami pentingnya empati, mendengarkan secara aktif, dan menyampaikan pendapat secara asertif dalam hubungan sosial. Melalui simulasi tersebut, peserta tidak hanya menerima materi secara teoritis, tetapi juga mencoba memahami penerapan komunikasi interpersonal dalam situasi sederhana yang dekat dengan kehidupan remaja sehari-hari. Metode berbasis simulasi diketahui efektif dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal dan keberanian berbicara peserta didik (Johnson et al., 2021).

Beberapa peserta mulai berani berbicara di depan kelas dan memberikan tanggapan terhadap pendapat temannya. Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan perubahan respons dibandingkan pada awal kegiatan. Peserta menjadi lebih aktif dalam menyampaikan pendapat dan mulai memahami bahwa komunikasi bukan hanya proses menyampaikan pesan, tetapi juga proses memahami perspektif orang lain secara dua arah. Selain itu, peserta juga mulai memahami bahwa emosi merupakan bagian penting dari proses mengenali diri sendiri dan mengatur respons terhadap lingkungan sosial. Pemahaman mengenai regulasi emosi diketahui memiliki hubungan dengan kemampuan interpersonal dan penyesuaian sosial remaja (Kim, 2021; Pedrini et al., 2022).

5. Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan manajemen emosi dan komunikasi efektif di MAN 4 Banjar berjalan dengan baik dan mendapatkan respons positif dari peserta. Pendekatan interaktif melalui presentasi dan simulasi terbukti mampu meningkatkan partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung. Peserta menunjukkan perubahan sikap dari yang awalnya pasif menjadi lebih aktif dalam berdiskusi dan menyampaikan pendapat. Selain itu, kegiatan ini membantu peserta memahami komunikasi sebagai proses

dua arah yang membutuhkan empati dan pemahaman terhadap orang lain. Peserta juga mulai memahami pentingnya regulasi emosi dalam kehidupan sosial dan hubungan interpersonal.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Secara umum, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi psikologis berbasis interaktif memiliki potensi dalam membantu meningkatkan kesiapan sosial dan emosional remaja. Oleh karena itu, program serupa dapat dikembangkan secara berkelanjutan sebagai bentuk dukungan terhadap penguatan keterampilan interpersonal dan regulasi emosi siswa di lingkungan sekolah. Kegiatan serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dengan durasi yang lebih panjang agar proses pendampingan dan evaluasi dapat dilakukan secara lebih mendalam. Selain itu, sekolah dapat mengembangkan program edukasi psikologis berbasis keterampilan sosial dan emosional sebagai bentuk dukungan terhadap kesiapan remaja menghadapi kehidupan setelah pendidikan formal.

6. Daftar Pustaka

- Bowman-Smith, C. K., Sosa-Hernandez, L., & Nilsen, E. S. (2021). The other side of the screen: The impact of perspective-taking on adolescents' online communication. *Journal of Adolescence*, 92, 46–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.08.006>
- Arnett, J. J. (2007, December 7). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? | Child Development Perspectives | Oxford Academic. *Child Development Perspectives*. Society for Research in Child Development. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Johnson, M. T., Troy, A. H., Tate, K. M., Allen, T. T., Tate, A. M., & Chapman, S. B. (2021). Improving Classroom Communication: The Effects of Virtual Social Training on Communication and Assertion Skills in Middle School Students. *Frontiers in Education*, 6, 678640. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.678640>
- Kim, M.-J. (2021). The effect of emotional intelligence on interpersonal skills and peer relationships in school maladjusted adolescents. *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 22(12), 776–784. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2021.22.12.776>
- Mahmud, A. (2021). A context-specific social and emotional learning programme to support adolescents following the transition to secondary school. *Pastoral Care in Education*, 39(4), 329–347. <https://doi.org/10.1080/02643944.2020.1827285>
- Pedrini, L., Meloni, S., Lanfredi, M., & Rossi, R. (2022). School-based interventions to improve emotional regulation skills in adolescent students: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 94(8), 1051–1067. <https://doi.org/10.1002/jad.12090>

Piqueras, J. A., Mateu-Martínez, O., Cejudo, J., & Pérez-González, J.-C. (2019). Pathways Into Psychosocial Adjustment in Children: Modeling the Effects of Trait Emotional Intelligence, Social-Emotional Problems, and Gender. *Frontiers in Psychology*, 10, 507. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00507>