

# Teman Nyaman: Psychological First Aid Berbasis Website sebagai Media Regulasi Emosi pada Siswa Remaja di SMAN 66 Jakarta



Anisa Dwi Handayani<sup>1\*</sup>, Vytha Aulia Dasuki<sup>2</sup>, Nisrina Arfa Nandita<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Psychology, Faculty of Psychology, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Islamic Religious Education, Faculty of Social Science and Law, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

<sup>3</sup>Geography Education, Faculty of Social Science and Law, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

## ABSTRACT

*This study developed Teman Nyaman, a website-based platform integrating Psychological First Aid (PFA) as a medium for emotion regulation among students at SMAN 66 Jakarta. The study was motivated by the high psychological pressure faced by adolescents, which often leads to mental health problems and negative behaviors due to poor emotion regulation. The research employed a Research and Development (R&D) method using the ADDIE model (Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation). A trial involving 76 students and using descriptive quantitative analysis resulted in an average response score of 89.13%, categorized as "Highly Feasible." The findings conclude that Teman Nyaman is feasible to use as a PFA-based emotional regulation medium that supports students' mental health, and it is recommended for further development with improved accessibility and school collaboration.*

## ABSTRAK

Penelitian ini mengembangkan Teman Nyaman, sebuah media berbasis website yang mengintegrasikan Psychological First Aid (PFA) sebagai sarana regulasi emosi bagi siswa remaja di SMAN 66 Jakarta. Latar belakang penelitian didasari oleh tingginya tekanan psikologis pada remaja yang sering kali berujung pada masalah kesehatan mental dan perilaku negatif akibat regulasi emosi yang buruk. Metode yang digunakan adalah Research and Development (R&D) dengan model ADDIE (Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation). Pengujian website dilakukan pada 76 siswa dan dianalisis secara kuantitatif deskriptif menunjukkan hasil rata-rata respon sebesar 89,13% dengan kategori "Sangat Layak". Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa Teman Nyaman layak digunakan sebagai media regulasi emosi berbasis PFA yang mendukung kesehatan mental siswa, serta direkomendasikan untuk dikembangkan lebih lanjut dengan peningkatan aksesibilitas dan kolaborasi pihak sekolah.

## CONTACT

anisahndayani02@gmail.com

## KEYWORDS

*Adolescence Mental Health, Emotion Regulation, Psychological First Aid, Teman Nyaman*

Received: 05/04/2026

Revised: 24/04/2026

Accepted: 24/04/2026

Online: 30/04/2026

Published: 30/04/2026



JCU is licenced under a [Creative Commons Attribution 4.0 International Public Licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) (CC-BY 4.0)

## INTRODUCTION

Masa remaja merupakan masa yang rentan terhadap dinamika perubahan fisik, sosial, maupun psikologis seseorang. Remaja (*adolescent*), merupakan istilah yang diartikan sebagai proses menuju dewasa (Hurlock, 1992). Menurut G Stanly Hall, seorang psikolog Amerika pada 1904, masa remaja merupakan masa yang dipenuhi dengan pergolakan konflik dan buaian suasana hati (Diananda, 2019). Perubahan fisik, lingkungan, dan sosial sangat berpengaruh terhadap kondisi psikologis remaja, khususnya bagaimana mereka mempersepsikan dan merespon semua dinamika yang ditemukannya. Saat hal tersebut ditanggapi secara positif, seorang remaja akan mampu merespon permasalahan yang dihadapinya dengan baik. Sebaliknya, akan menjadi masalah jika remaja merespon hal tersebut dengan cara yang negatif dan menyebabkan munculnya permasalahan psikologis seperti merasa rendah diri, gangguan kecemasan, stress, hingga depresi yang akut. Upaya untuk merespon dan melakukan tindakan atas suatu stimulus tekanan itu disebut dengan regulasi emosi.

Setidaknya terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi bagaimana remaja meregulasi setiap emosi yang dirasakannya. Menurut Sahi *et al* (2023), Faktor penilaian teman sebaya menjadi salah satu yang berpengaruh

terhadap regulasi emosi. Hal ini karena di masa remaja, mereka cenderung meningkatkan kepekaannya terhadap pandangan dan penilaian orang lain baik terhadap dirinya dan bagaimana lingkungan sosialnya. Namun jika penilaian tersebut diterima dalam bentuk negatif yang berkepanjangan, maka akan berdampak pada menurunnya perkembangan regulasi emosi remaja (Herd *et al*, 2021). Kedua adalah faktor sosialisasi emosi oleh lingkungan. Temuan observasi yang dilakukan oleh (Hale *et al*, 2023) mengatakan bahwa sosialisasi dari lingkungan sosial, khususnya teman sangat mempengaruhi bagaimana remaja meregulasi amarah yang dirasakan. Respon teman yang mendukung atau menghukum suatu tindakan mempengaruhi bagaimana remaja harus bertindak dalam menuangkan emosinya.

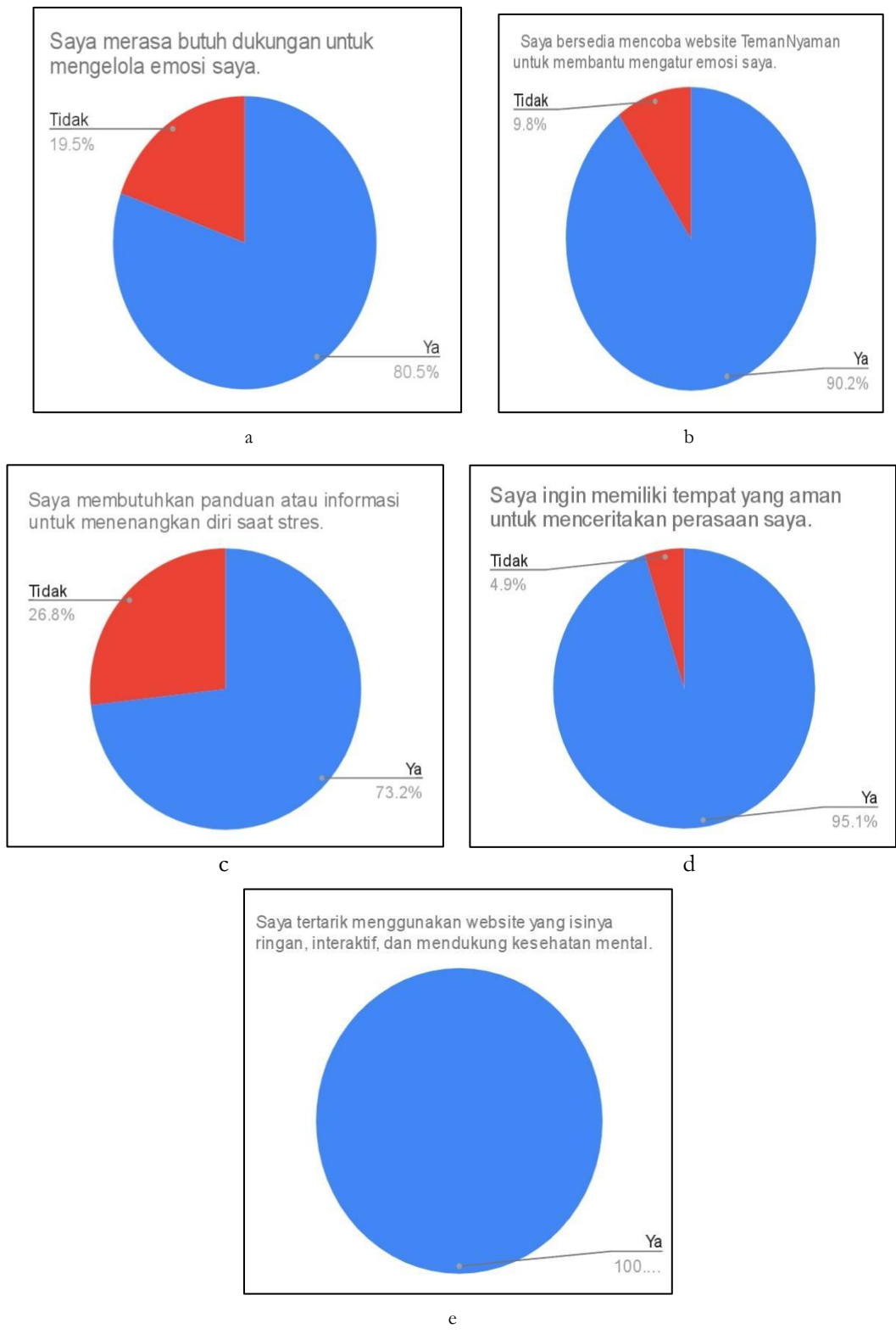
Faktor terakhir adalah konteks sosial dan lingkungan. Kondisi dan permasalahan sosial yang dialami remaja baik dalam skala mikro maupun makro juga berperan dalam proses regulasi emosi remaja (Crumbly-Goodwin *et al*, 2024). Pada skala mikro, tekanan sosial yang dialami remaja dapat berupa konflik keluarga, kemiskinan, status sosial, hingga faktor eksternal seperti budaya setempat. Sedangkan pada skala makro, faktor yang signifikan seperti badai covid-19 yang mentransformasi kegiatan manusia di segala aspek juga berpengaruh terhadap manajemen dan kontrol diri. Regulasi emosi yang buruk dapat terjadi pada remaja yang mengalami tekanan sosial lingkungan yang tinggi karena cenderung terbatas dalam menuangkan emosi ke dalam hal yang positif.

Emosi yang tidak teregulasi dengan baik akan berpengaruh pada aspek fisik dan mental seseorang (Patel & Patel, 2019). Seseorang yang menekan atau merepresi emosinya (seperti memendam, menyembunyikan emosi) dalam periode yang berkepanjangan memiliki kecenderungan untuk mengalami gangguan mental seperti kecemasan, depresi, hingga berujung pada tindakan negatif yang tidak diinginkan lainnya. Dampak lain yang disebabkan oleh rendahnya regulasi emosi ini adalah kecenderungan seseorang untuk melakukan perilaku agresif (Robertson *et al*, 2012). Contohnya saat emosi marah tidak bisa dikontrol atau kondisi saat seseorang terlalu larut dalam emosi sedih yang dirasakan, kecenderungan untuk berperilaku lebih agresif akan terjadi.

Sebuah konsep bernama Psychological First Aid, hadir sebagai salah satu intervensi untuk menangani indikasi gangguan mental yang diakibatkan karena emosi yang tidak teregulasi dengan baik. Menurut Asih *et al* (2018), Pertolongan Psikologis Pertama atau Psychological First Aid (PFA) merupakan respon humanis dan suportif kepada sesama manusia yang membutuhkan bantuan saat mengalami gangguan psikologis. Tujuannya adalah agar mereka yang merasakan indikasi tersebut, mendapatkan penanganan dan pengarahan yang baik dalam merespon hal seperti stress, kecemasan, ketakutan, hingga pengalaman traumatis yang mempengaruhi kondisi mental dan proses regulasi emosinya. PFA umumnya diasosiasikan melalui sebuah sistem yang memungkinkan relawan PFA menangani secara langsung orang yang mengalami gangguan psikologis, khususnya dalam beberapa kejadian bencana. *Psychological First Aid* (PFA) adalah suatu bentuk tindakan pertolongan pertama yang diberikan setelah terjadinya bencana atau peristiwa yang meninggalkan kenangan buruk, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang bagi individu yang mengalaminya (Prianka *et al*, 2022).

Beberapa contoh penelitian terdahulu menunjukkan perbedaan dengan konsep website Teman Nyaman. Penelitian dari Khoiri (2021), Teonata & Iswanto (2021) menasar masyarakat umum dalam mengimplementasikan PFA. Sementara itu, Putra & Rahmawati (2022) serta Alifa (2024) mengintegrasikan PFA ke dalam berbagai bentuk seperti aplikasi online yang menasar masyarakat umum serta sistem konseling kesehatan remaja. Di antara temuan tersebut, belum ada temuan yang khusus mengembangkan implementasi PFA berbasis *website* untuk siswa SMA, sehingga Teman Nyaman digagas untuk melengkapi *gap* tersebut.

Penting untuk membudayakan PFA agar kesejahteraan mental dan proses regulasi emosi seseorang khususnya remaja dapat berlangsung dengan baik. Di SMAN 66 Jakarta, siswa mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan yang dihadapinya baik dalam hal akademis maupun lingkungan sosial. Ketidamampuan merespon tekanan ini pun berdampak pada cara mereka meregulasi emosi mereka dengan cara-cara yang baik atau tidak. Tekanan datang dari bidang akademis maupun luar akademis seperti dari teman sebaya, konflik keluarga, dan keadaan ekonomi yang memprihatinkan hingga mengakibatkan stress. Pengolahan stress yang tidak terjadi dengan baik ini pada akhirnya membuat beberapa kelompok siswa di SMAN 66 Jakarta menuangkannya dengan cara-cara yang negatif.



Gambar 1. a), b), c), d), e) Diagram Lingkaran Analisis Kebutuhan

Berdasarkan analisis kebutuhan yang dilakukan dengan 44 siswa kelas X dan XI di SMAN 66 Jakarta, 80.5% siswa merasa membutuhkan tempat dan dukungan untuk mengelola emosinya. Di samping itu, 73% siswa merasa membutuhkan panduan atau informasi untuk menenangkan dirinya saat mengalami tekanan seperti stress dan 95% siswa merasa membutuhkan bantuan tempat yang aman untuk menceritakan perasaan yang dialaminya sebagai bentuk regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat urgensi untuk memfasilitasi siswa meregulasi emosi dengan cara yang baik seperti bercerita yang akan membuat mereka mendapatkan dukungan dan afirmasi. Sebagai

tambahan, seluruh subjek setuju untuk menggunakan website yang informatif untuk menjaga kesehatan mental dan meregulasi emosi.

Analisis kebutuhan dilanjutkan dengan wawancara oleh salah satu siswa. Dalam wawancara tersebut, ditemukan berbagai contoh tindakan ekstrem yang diakibatkan oleh buruknya regulasi emosi siswa, seperti menjadi pelaku bullying di sekolah, terlibat kenakalan remaja dan tawuran, hingga melakukan tindakan bunuh diri. Tindakan-tindakan ini menunjukkan bahwa banyak siswa tidak mampu mengelola tekanan emosional yang berasal dari lingkungan keluarga maupun sosial mereka. Kondisi ini sangat memprihatinkan, mengingat masa remaja seharusnya menjadi periode penting untuk membangun karakter, menumbuhkan potensi, dan mengarahkan diri pada kegiatan yang positif.

Berdasarkan keterangan para siswa, tekanan yang mereka alami sering kali tidak mendapatkan saluran penyelesaian yang sehat, sehingga meledak dalam bentuk perilaku negatif yang membahayakan diri sendiri maupun orang lain. Lebih jauh lagi, keterlibatan guru BK dalam mendeteksi dan menangani persoalan emosi siswa yang belum tertanganin dengan baik dapat memperburuk keadaan, membuat masalah terabaikan hingga akhirnya berkembang menjadi krisis. Situasi ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan intervensi yang cepat dan sistematis sangatlah mendesak. Tanpa langkah konkret dan serius, dikhawatirkan kasus-kasus kenakalan, kekerasan, hingga upaya bunuh diri di kalangan remaja akan terus meningkat dan menciptakan kerusakan sosial yang lebih luas. Oleh karena itu, Siswa membutuhkan tempat di mana mereka bisa diterima dengan positif saat menuangkan emosinya, dalam hal ini dukungan sosial dan afirmasi positif berbentuk PFA menjadi suatu hal yang dapat diintegrasikan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi siswa dalam manajemen stress dan emosi. Penggunaan media daring seperti *website* dirasa mampu memberikan pengalaman kepada siswa merasakan penanganan PFA dalam bentuk digital dan praktis.

Penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan dan mengintegrasikan PFA ke dalam sebuah website yang dapat diakses oleh para siswa di SMAN 66 Jakarta bernama “Teman Nyaman”. Seperti fungsi PFA pada umumnya, “Teman Nyaman” memiliki fitur-fitur pertolongan pertama saat siswa merasakan tekanan psikologis yang menggangukannya. Melalui website tersebut, siswa dapat melakukan aktivitas regulasi emosi dengan positif seperti bercerita tanpa mendapatkan stigma sosial, mencari minat dan hobi baru, serta mendapatkan afirmasi yang mendukung tumbuhnya motivasi eksternal siswa. Melalui upaya pengembangan website ini, diharapkan siswa merasa terbantu dalam meregulasi emosinya akibat tekanan yang dihadapi, dan mencapai kondisi kesehatan mental yang lebih baik untuk mendukung percepatan poin 3 pada *Sustainable Development Goal*.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Research and Development* (penelitian dan pengembangan). Menurut Sugiono (2019) penelitian R&D adalah metode yang digunakan untuk menciptakan suatu produk tertentu yang kemudian dilakukan uji coba mengenai keefektifan produk tersebut. Sebelum menghasilkan produk tertentu, peneliti harus menganalisis permasalahan sehingga produk yang dihasilkan akan sesuai dengan kebutuhan. Dalam penelitian ini model pengembangan yang dipakai adalah ADDIE (*Analyze, Design, Development, Implement, Evaluation*) untuk membantu menghubungkan tujuan, aktivitas, dan evaluasi secara sistematis sehingga hasil dari uji coba dapat tercapai (Zulkarnaen et al, 2025).

### 1. Tahap Analisis (*Analyze*)

Kegiatan analisis dilakukan untuk mengetahui kebutuhan siswa akan kesehatan mental serta preferensi dalam meregulasi emosi. Analisis kebutuhan siswa dilakukan dengan menyebarkan angket secara daring melalui *Google Formulir*.

### 2. Tahap Desain (*Design*)

Perencanaan yang dilakukan yaitu merancang *website* yang berlandaskan kebutuhan di lapangan. Tahapan desain bertujuan untuk merancang prototipe media *website* sehingga produk memiliki nilai-nilai fungsional yang tepat. Dalam perancangan terdapat langkah-langkah diantaranya, yaitu, memilih desain warna, font, bahasan materi, dan gambar-gambar yang berkaitan dengan materi isu kesehatan mental.

### 3. Tahap Pengembangan (*Development*)

Pengembangan yang dilakukan adalah merealisasikan kerangka konseptual desain menjadi *website* yang siap pakai dan diuji coba kepada siswa kelas SMAN 66 Jakarta. Pengembangan dilakukan melalui proses teknis mengintegrasikan grafis, menguji fungsionalitas, serta mengoptimalkan kinerja *website*. Pada tahap ini juga akan dilakukan uji kelayakan atau uji validitas oleh orang yang berkompeten dalam bidang produk/instrumen yang

dikembangkan. Media pembelajaran yang telah disusun diserahkan kepada ahli media dan ahli materi dengan menyertakan lembar penilaian.

#### 4. Tahap Implementasi (*Implementation*)

*Website* yang dikembangkan dan telah diuji oleh ahli media diimplementasikan ke siswa-siswi SMAN 66 Jakarta. Pada tahap ini peneliti juga memberikan angket respon peserta didik sebagai pengujian produk.

#### 5. Tahap Evaluasi (*Evaluation*)

Tahap terakhir merupakan tahap evaluasi *website* yang akan dikembangkan, dengan cara mengumpulkan data yang dapat digunakan untuk memperbaiki produk. Angket respon peserta didik digunakan untuk mengetahui kepraktisan produk.

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan penyebaran angket dan wawancara. Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2019). Pada tahap pertama, peneliti menyebarkan angket analisis kebutuhan kepada siswa dan wawancara kepada guru BK dan guru PPKN SMAN 66 Jakarta. Pada tahap kedua, peneliti menggunakan angket dengan skala likert oleh dua ahli yaitu ahli media dan ahli materi untuk mengukur tingkat kevalidan produk. Pada tahap ketiga, peneliti menyebarkan angket respon peserta didik untuk mengetahui kepraktisan dan evaluasi produk.

Analisis data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi, wawancara, dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain (Noeng Muhadjir (1998) dalam Siregar (2021)). Dalam penelitian ini teknik analisis data yang dilakukan secara kuantitatif deskriptif, dimana teknik ini digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Teknik analisis pengumpulan data dengan kuesioner menggunakan skala likert untuk mengetahui respon siswa terhadap website yang telah dikembangkan oleh peneliti. Melalui teknik ini, tahap skoring yang telah ditentukan yaitu pengkategorian dari 1-5 yaitu 1=Sangat Tidak Layak, 2=Tidak Layak, 3=Cukup Layak, 4=Layak, dan 5=Sangat Layak.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tahap Analisis (*Analyze*)

Kegiatan analisis dilakukan untuk mengetahui kebutuhan siswa akan kesehatan mental serta preferensi dalam meregulasi emosi. Analisis kebutuhan siswa dilakukan dengan menyebar angket secara daring melalui *Google Formulir*, dengan hasil menunjukkan bahwa 95.5% siswa ingin memiliki tempat yang aman untuk menceritakan perasaan, 81.8% siswa sering menyimpan perasaan dan cerita sendiri, 70.5% siswa membutuhkan panduan atau informasi untuk menenangkan diri saat stres, dan 90.9% siswa tertarik menggunakan website yang isinya ringan, interaktif, dan mendukung kesehatan mental. Pada tahap analisis ini peneliti juga melakukan wawancara terhadap beberapa guru di SMAN 66 Jakarta. Wawancara ini bertujuan untuk mensinkronkan antara guru dan hasil angket siswa. Peneliti bertanya mengenai tindakan sekolah terhadap isu regulasi emosi, kesehatan mental dan upaya preventifnya.

### Tahap Desain (*Design*)

Setelah analisis, tahap selanjutnya adalah membuat desain *website* sesuai analisis kebutuhan. *Website* Teman Nyaman mengadaptasi unsur *Look, Listen, Link* dari aspek PFA sehingga fitur di dalamnya harus memenuhi unsur-unsur tersebut. Oleh karena itu, rancangan website disusun dengan fitur yang mewakili unsur

1. Unsur *Look* yang diwakilkan oleh fitur Teman Tahu. Digunakan agar pengguna dapat mengidentifikasi jenis emosi yang dirasakan saat ini melalui roda emosi *plutchick*.
2. Unsur *Listen* yang diwakilkan oleh fitur Teman Cerita. Digunakan agar pengguna dapat menceritakan permasalahan yang ingin dibagikannya.
3. Unsur *Link* yang diwakilkan oleh fitur Teman Hubung. Digunakan agar pengguna mendapat referensi tempat layanan konseling jika membutuhkan penanganan lebih lanjut secara psikologis.

Di samping fitur tersebut, terdapat fitur tambahan seperti Teman Healing yang berisi kalimat afirmasi, motivasi, rekomendasi lagu dan playlist yang mendukung ketenangan dan gairah. Fitur beranda juga digunakan untuk mengenalkan Teman Nyaman dan fitur-fiturnya. Selain itu dalam merancang website ini, warna yang digunakan adalah warna cerah yang dikombinasikan dengan warna putih sebagai lambang kesucian. Warna primer yang

digunakan selain putih adalah merah muda yang melambangkan kepedulian dan sikap lemah lembut serta warna ungu yang melambangkan kebijaksanaan.

### Tahap Pengembangan (*Development*)

Website Teman Nyaman telah mengalami tahap desain yang memiliki fitur sebagai berikut:

#### 1. Halaman Beranda

Halaman beranda berisi pengenalan singkat tentang Teman Nyaman, program unggulan Teman Nyaman, dan informasi tim pengembang.

#### 2. Teman Tahu

Fitur Teman Tahu memberikan informasi mengenai pengenalan emosi, termasuk di dalamnya terdapat aktivitas mendefinisikan emosi yang sedang dirasakan melalui roda emosi plutchik. Pada bagian ini, terdapat integrasi dengan platform dari media digital lain seperti artikel *website*, dan *camva* sebagai aktivitas interaktif yang bisa dirasakan oleh pengguna dalam memahami emosinya.

#### 3. Teman Cerita

Fitur Teman Cerita dibuat berdasarkan kebutuhan akan ruang aman dan suportif bagi remaja dalam mengekspresikan dan mengelola emosi secara sehat. Terdapat tiga komponen utama dalam fitur ini, yaitu, Bercerita Bareng, Ceritakan Ceritamu, dan Virtual Blind Talk. Ketiganya menawarkan alternatif kanal ekspresi emosional yang tidak hanya bersifat pribadi tetapi juga memungkinkan interaksi sosial secara terbimbing melalui media tulis (*Google Form*), obrolan (*Telegram*), dan diskusi tatap muka daring (*Zoom Meeting*). Fitur ini didasari pada model *Emotional Intelligence (EI)* yang dikemukakan oleh Goleman (2005) sebagai kemampuan untuk mengenali emosi diri dan orang lain, memotivasi diri, serta mengelola emosi secara efektif dalam diri sendiri maupun dalam hubungan sosial. Goleman membagi EI ke dalam lima komponen utama, yaitu, kesadaran diri (*self-awareness*), pengelolaan diri (*self-regulation*), motivasi intrinsik (*self-motivation*), empati (*empathy*), dan keterampilan sosial (*social skills*). Kelima domain ini dijadikan sebagai kerangka konseptual dalam merancang instrumen refleksi harian yang digunakan dalam fitur Teman Cerita.

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Teman Cerita

Aspek	Indikator	Nomor Butir
<i>Self-awareness</i>	Mengidentifikasi kondisi emosional diri	1, 2, 3
<i>Self-regulation</i>	Menyadari respons pribadi terhadap emosi	4
<i>Motivation</i>	Menggali aspek positif yang memotivasi diri	5
<i>Empathy</i>	Menyadari kebutuhan emosional pribadi dan orang lain	6, 7
<i>Social skills</i>	Kesediaan untuk berbicara dan menjalin hubungan sosial	8, 9

Instrumen Ceritakan Ceritamu disusun berbasis *Google Form* dengan gaya bahasa yang adaptif terhadap karakteristik remaja. Pertanyaan diarahkan untuk mengeksplorasi aspek *self-awareness*, yaitu kemampuan peserta mengenali kondisi emosional mereka pada hari tersebut. Pengenalan terhadap emosi personal merupakan dasar dalam pengembangan kompetensi emosional karena individu yang mampu mengidentifikasi emosi secara akurat akan lebih mampu memahami dampaknya terhadap perilaku (Goleman, 2005). Aspek *self-regulation* mendorong siswa untuk mengevaluasi respons emosional terhadap pengalaman mereka dan mempertimbangkan alternatif regulasi diri. Pengelolaan emosi memerlukan refleksi terhadap tindakan yang telah dilakukan dan keterampilan untuk menyesuaikan reaksi emosional dalam situasi yang menantang.

Inti dari motivasi intrinsik berokus pada elemen positif dari keseharian mendorong remaja untuk membangun ketangguhan dan optimisme (Cherry, 2018). Adapun pertanyaan seperti “Sikap apa yang kamu harapkan dari orang lain untuk kamu yang sedang dalam posisi seperti ini?” secara langsung menggali domain *empathy*. Pertanyaan ini bertujuan untuk membantu siswa memahami dinamika emosi interpersonal dan membangun kesadaran akan kebutuhan emosional dalam relasi sosial. Aspek *social skills* diakomodasi melalui pertanyaan “Setelah menulis jurnal keseharianmu ini, apakah hal ini sudah cukup menstabilkan emosimu atau kamu masih mau membicarakannya dengan orang lain?”, dan opsi lanjutan berupa sesi *Zoom Talk*. Pilihan ini memberi ruang bagi siswa untuk melanjutkan proses regulasi emosi melalui komunikasi

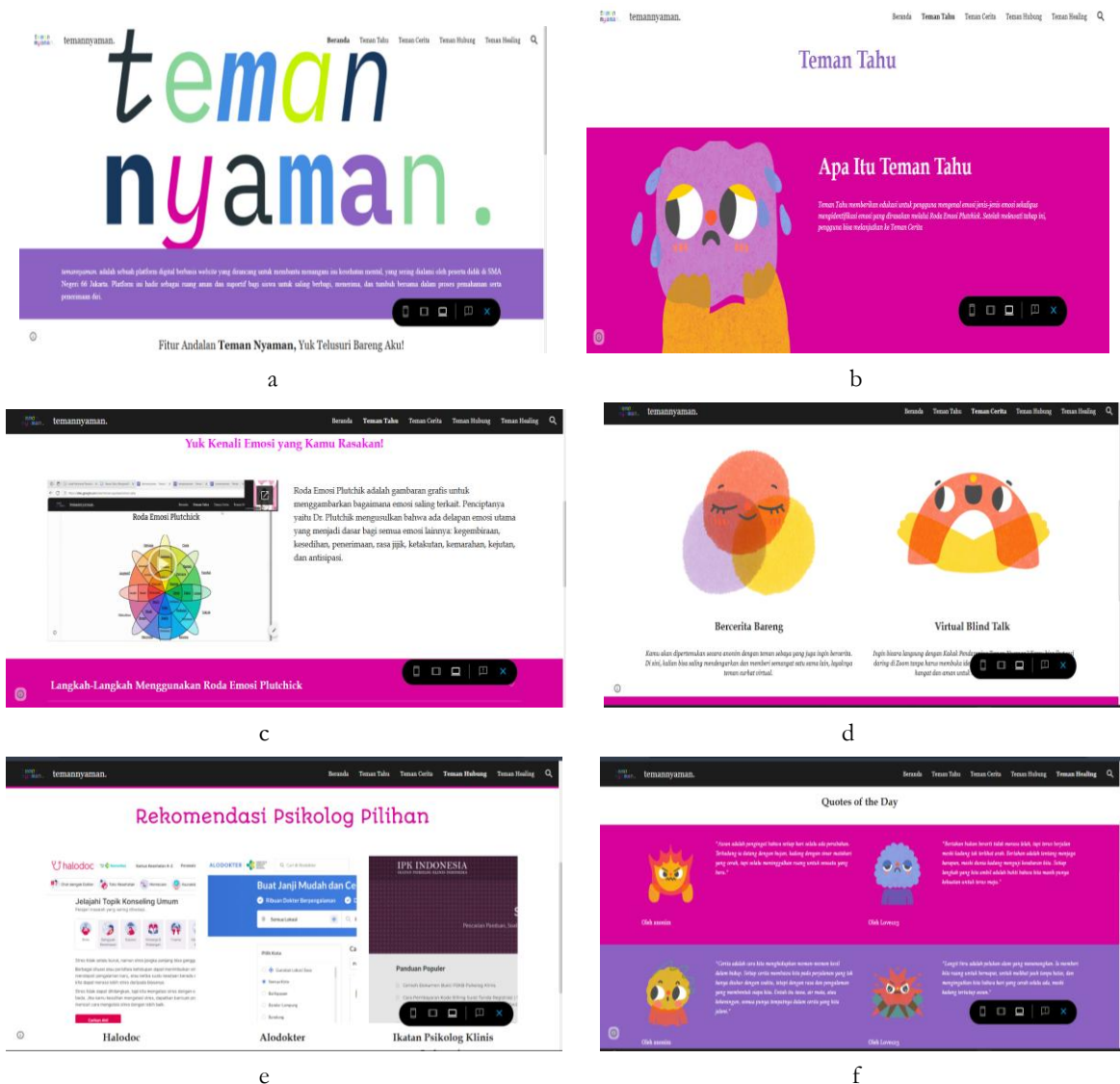
interpersonal bersama pendamping sekaligus menjadi praktik nyata dari keterampilan sosial, seperti mendengarkan aktif, mengutarakan perasaan, dan menerima dukungan.

4. Teman Hubung

Fitur Teman Hubung menyajikan informasi mengenai platform rujukan yang dapat digunakan jika pengguna merasa membutuhkan bantuan lebih lanjut untuk meregulasi emosinya. Beberapa informasi yang disajikan di antaranya layanan akses psikolog yang direkomendasikan, pelatihan serta event yang membahas mengenai konseling kesehatan mental.

5. Teman Damai

Fitur terakhir adalah Teman Damai yang bertujuan untuk menyajikan stimulus yang dapat menenangkan pengguna sekaligus melindungi *self esteem* pengguna dengan beberapa kalimat motivasi, rekomendasi playlist dan instrumen yang membangun suasana hati yang damai sehingga membuat pengguna dapat mengurangi beban stress yang dialaminya menjadi lebih tenang dan kembali bersemangat.



Gambar 2. a) Tampilan Halaman Beranda, b) Tampilan Teman Tahu, c) Tampilan Fitur Teman Tahu, d) Tampilan Fitur Teman Cerita, e) Tampilan Teman Hubung, dan f) Tampilan Teman Damai.

Setelah melewati tahap desain, Validasi materi dan media dilakukan sebagai bagian dari tahapan Development. Pada tahap ini, media yang telah dirancang perlu diuji kelayakannya oleh ahli untuk memastikan bahwa konten dan fitur yang disusun telah sesuai dengan kebutuhan pengguna, dalam hal ini siswa yang membutuhkan dukungan

dalam regulasi emosi. Proses validasi materi dilakukan oleh ahli psikologi pendidikan, yaitu Ibu Ade Siti Mariyam, M.Psi., pada tanggal 18 Juni 2025. Validasi ini menilai lima aspek utama dalam kelayakan materi, yaitu *Self Instruction*, *Self Contained*, *Stand Alone*, *Adaptive*, dan *User Friendly*. Berdasarkan hasil validasi materi sebagaimana disajikan dalam Tabel 9 memperoleh skor total 41 dari 55 butir penilaian, dengan persentase sebesar 74,5%. Persentase ini menunjukkan bahwa materi dinyatakan “Layak” untuk digunakan sebagai media pendukung psikologis awal berbasis *Psychological First Aid* (PFA). Ahli materi memberikan pernyataan bahwa materi ini layak digunakan dengan revisi sesuai saran.

Tabel 2. Landasan Kategorisasi

Kategori	Penilaian
Sangat Layak	80 < N 100
Layak	60 < N 80
Cukup Layak	40 < N 60
Kurang Layak	20 < N 40
Tidak Layak	0 < N 20

Tabel 3. Hasil Validasi Materi

Aspek	Σ Butir Soal	Σ Skor Maks (A)	Σ Skor Total (B)	B/A*100%	Kelayakan
<i>Self Instruction</i>	7	35	26		
<i>Self Contained</i>	1	5	2		
<i>Stand Alone</i>	1	5	4	74,5%	Layak
<i>Adaptive</i>	1	5	5		
<i>User Friendly</i>	1	5	4		
Jumlah	11	55	41		

Tabel 4. Hasil Validasi Media

Aspek	Σ Butir Soal	Σ Skor Maks (A)	Σ Skor Total (B)	B/A*100%	Kelayakan
Kemenarikan Visual	5	25	20		
Kepraktisan Media	4	20	14	80%	Layak
Keterbacaan Media	3	15	11		
Kesiapan Media	3	15	15		
Jumlah	15	75	60		

Selanjutnya, proses validasi media dilakukan oleh ahli psikologi pendidikan, yaitu Salsabila Mayangsari M.Psi., pada tanggal 7 Juli 2025. Berdasarkan hasil validasi media sebagaimana disajikan dalam Tabel 10 memperoleh skor total 60 dari 75 butir penilaian, dengan persentase sebesar 80%. Persentase ini menunjukkan bahwa media dinyatakan “Layak” untuk digunakan sebagai media pendukung psikologis awal berbasis *Psychological First Aid* (PFA). Ahli media memberikan pernyataan bahwa materi ini layak digunakan dengan revisi sesuai saran. Produk yang telah divalidasi oleh validator, direvisi sesuai dengan kritik dan saran dari ahli materi dan ahli media. Berikut merupakan tabel penjelasan revisi produk.

Tabel 5. Hasil Revisi Produk

Komentar	Revisi
Memberi arahan untuk menggunakan fitur di Main Page	Menambahkan button yang dilengkapi nomor petunjuk.
Perlu rekomendasi regulasi mandiri yang diperlukan ketika siswa merasakan suatu emosi yang khusus di Teman Tahu.	Menambahkan link bacaan untuk referensi regulasi mandiri atas emosi tertentu, serta memberikan beberapa ucapan afirmatif di kartu emosi.
Membuat peraturan di group telegram dan menambahkan sub group sesuai klasifikasi permasalahan siswa di Teman Cerita.	Menambahkan peraturan di group telegram dan menambahkan sub group (topic) sesuai klasifikasi permasalahan siswa di Teman Cerita.
Melakukan analisis terhadap form jawaban journaling siswa untuk menindaklanjuti jawaban-jawaban yang serius.	Menambahkan kolom pengisian nomor telepon dan pemberitahuan akan ada pesan masuk melalui WhatsApp yang berisi pesan afirmasi serta rekomendasi tindakan yang perlu dilakukan berdasarkan jawaban form.
Melakukan kerja sama dengan PLPBK UNJ untuk sesi Teman Hubung.	Melampirkan forward link dan tata cara mendaftar konseling di PPLBK UNJ di dalam website.

### Tahap Implementasi (*Implementation*)

Implementasi uji pengguna dilaksanakan di SMAN 66 Jakarta pada 31 Juli-15 Agustus 2025 dengan menguji ke total 76 siswa yang terdiri dari 34 siswa kelas X, 30 siswa kelas XI, dan 12 siswa kelas XII. Metode pengambilan data dilakukan secara luring maupun daring dengan mengunjungi satu per satu kelas, serta menyebarkan link kuesioner angket. Sesi pengambilan data secara luring diawali dengan pengenalan tim Teman Nyaman, lalu memberikan pertanyaan pemantik sebagai pengantar menuju ke media Teman Nyaman. Di antara pertanyaan tersebut diketahui bahwa hampir setengah dari siswa masih belum bisa mendefinisikan apa itu emosi dengan benar, mengetahui regulasi emosi, dan beberapa mengatakan sering memendam untuk bercerita dengan orang lain. Setelah memberikan pertanyaan dan mengetahui jawaban dari siswa yang diminta memejamkan mata, peneliti kemudian membahas pertanyaan tersebut dan mulai memperkenalkan fitur-fitur dari Teman Nyaman.



a

b

Gambar 3. a) dan b) Implementasi Teman Nyaman

Para siswa diberikan sebuah mini flyer yang berisi penjelasan Teman Nyaman, termasuk di dalamnya link dan barcode untuk mengakses website Teman Nyaman dan angket uji coba responden. Responden juga diajak untuk menjelajahi isi website dan menuliskan satu per satu fitur mulai dari teman tahu, teman cerita, teman hubung, dan teman damai. Beberapa aktivitas yang dilakukan responden seperti mengeksplor emosi dari roda emosi plutchik, menceritakan apa yang dirasakan, dan mengisi teman damai dengan memberikan quotes dan lagu favorit untuk Teman Nyaman.

### Tahap Evaluasi (*Evaluation*)

Berdasarkan perolehan data kelas X sebanyak 34 siswa, didapatkan kualitas aplikasi sebanyak 85.29%, tampilan website 89.60%, fungsi navigasi sebanyak 92.35%, isi konten sebanyak 89.01%, dan manfaat sebanyak 83.23%. Hasil rata-rata keseluruhan yaitu 87.90% menunjukkan bahwa website mendapat kategori sangat layak dikarenakan keseluruhan persentase sudah melebihi angka 80%. Berdasarkan perolehan data kelas XI sebanyak 30 siswa, didapatkan kualitas aplikasi sebanyak 91.6%, tampilan website 93.8%, fungsi navigasi sebanyak 92.5%, isi konten sebanyak 91.6%, dan manfaat sebanyak 90%. Hasil rata-rata keseluruhan yaitu 89.4% menunjukkan bahwa website mendapat kategori sangat layak dikarenakan keseluruhan persentase sudah melebihi angka 80%.

Berdasarkan perolehan data kelas XII sebanyak 12 siswa, didapatkan kualitas aplikasi sebanyak 91.6%, tampilan website 93.8%, fungsi navigasi sebanyak 92.5%, isi konten sebanyak 91.6%, dan manfaat sebanyak 90%. Hasil rata-rata keseluruhan yaitu 91.94% menunjukkan bahwa website mendapat kategori sangat layak dikarenakan keseluruhan persentase sudah melebihi angka 80%. Berdasarkan perolehan data seluruh responden di SMAN 66 Jakarta sebanyak 76 siswa, didapatkan kualitas aplikasi sebanyak 88.8%, tampilan website 90.61%, fungsi navigasi sebanyak 90.78%, isi konten sebanyak 89.64%, dan manfaat sebanyak 85.78%. Hasil rata-rata akhir yaitu 89.13% menunjukkan bahwa website mendapat kategori sangat layak dikarenakan keseluruhan persentase sudah melebihi angka 80%.

Tabel 6. Hasil Keseluruhan

Aspek	No. Soal	Perolehan	Total	Nilai Max	Total (%)
Kualitas Aplikasi	1	345	675	760	88.8%
	2	330			
Tampilan	3	341	1033	1140	90.61%
	4	350			
	5	342			
Fungsi Navigasi	6	342	690	760	90.78%
	7	348			
Isi konten	8	350	1022	1140	89.64%
	9	333			
	10	339			
Manfaat	11	328	652	760	85.78%
	12	324			
<b>Rata-Rata Keseluruhan</b>					<b>89.13 %</b>
<b>Kategori</b>					<b>Sangat Layak</b>

Proses pengembangan website diakhiri dengan tahap evaluasi yang disampaikan dari responden di akhir formulir pengambilan data. Beberapa masukan yang disampaikan sebagai berikut:

“title website nya agak kepotong kalo akses di hp, maybe bisa di improve UI web di hp” - RSW Kelas XI

“pake server kak biar bisa chat di website ajah” - AZ Kelas X

“Mungkin bisa ditambahkan seperti gameplay yang dapat menurunkan atau meredakan emosi” - MRM Kelas XII

Terkait dengan tampilan website yang masih desktop-friendly sehingga beberapa tulisan terpotong saat website dibuka dengan menggunakan telepon genggam. Tambahan lain yang menjadi saran dari pengguna adalah perlu integrasi teknologi seperti server chat bot otomatis maupun game dalam website yang dapat meredakan emosi negatif yang dialami responden.

“tidak ada, semua fiturnya sudah bagus dan sesuai dengan yang saya butuhkan” - CH Kelas X

“tidak adaa karena menurut aku website nya udah menarik dan seru banget” - FJ Kelas X

“jujur ini pertama kali saya melihat website yang menarik seperti ini, mungkin website ini bisa lebih banyak orang yang tau” - SK Kelas XII

Namun para responden mengaku puas terhadap website dengan memberikan apresiasi disertai dengan impresi yang baik terhadap website seperti mengatakan bahwa website sudah bagus dan memiliki fitur yang sesuai dengan kebutuhan.

## KESIMPULAN

Pengembangan *website* Teman Nyaman sebagai media regulasi emosi siswa SMAN 66 Jakarta mengadaptasi fitur-fitur *Psychological First Aid* yaitu Look, Listen, dan Link serta menggunakan model pengembangan ADDIE. Pada proses validasi media dan konten, *website* mendapat kategori Layak dari kedua validator. Saat pengambilan data berlangsung, *website* mendapat respon yang sangat baik dari responden, yaitu siswa kelas X, XI maupun XII dengan memperoleh angka 89.13% dari hasil uji pengguna secara keseluruhan mendapatkan kategori sangat layak. Pengguna juga memberikan respon positif beserta masukan mengenai pengembangan *website* Teman Nyaman untuk memaksimalkan fungsinya sebagai media regulasi emosi bagi siswa di SMAN 66 Jakarta. Secara keseluruhan, *website* Teman Nyaman dapat menjadi upaya bagi sekolah untuk meningkatkan kesadaran terhadap regulasi emosi dan kesehatan mental siswa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kelompok Peneliti Muda UNJ, Ibu Rahmadianty Gazadinda, S.Psi., M.Sc. selaku dosen pembimbing, Kak Shofiatul Zahra, APMM selaku mentor, Guru BK serta pihak kesiswaan SMAN 66 Jakarta, teman-teman SMAN 66 Jakarta yang telah berpartisipasi, serta rekan satu tim Teman Nyaman atas segala bantuan, bimbingan, masukan, kesempatan, dan kerja sama yang diberikan dalam penyusunan penelitian ini.

## REFERENCES

- Alifia, A. I. (2024). Pengembangan sistem konseling kesehatan mental berbasis website. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, 8(8).
- Asih, M. K., Utami, R. R., & Kurniawan, Y. (2018). Psychological first aid (PFA) untuk pendamping balai masyarakat (BAPAS Kelas 1) Semarang. *Proceeding SNK-PPM*, 1(1), 450–453.
- Cherry, K. (2018). Utilizing emotional intelligence in the workplace. *Very Well Mind*.
- Crumly-Goodwin, B., & Samek, D. (2024). Contextualizing the development of emotion regulation in early adolescence: Results from the ABCD study. *The Journal of Early Adolescence*. <https://doi.org/10.1177/02724316241307564>
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Journal Istighna*, 1(1), 116–133.
- Goleman, D. (2005). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Hale, M., Price, N., Borowski, S., & Zeman, J. (2023). Adolescent emotion regulation trajectories: The influence of parent and friend emotion socialization. *Journal of Research on Adolescence*. <https://doi.org/10.1111/jora.12834>
- Herd, T., & Kim-Spoon, J. (2021). A systematic review of associations between adverse peer experiences and emotion regulation in adolescence. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 24, 141–163. <https://doi.org/10.1007/s10567-020-00337-x>
- Hurlock, E. B. (1992). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Khoiri, M. I. (2021). Perancangan aplikasi kesehatan mental online menggunakan metode rapid application development (RAD). *Jurnal Teknik Informatika*, 1(3), 26–32.
- Patel, J., & Patel, P. (2019). Consequences of repression of emotion: Physical health, mental health and general well being. *International Journal of Psychotherapy Practice and Research*. <https://doi.org/10.14302/issn.2574-612x.ijpr-18-2564>
- Prianka, F. N., Laras, I. A., & Sirait, W. D. (2022). Perancangan kampanye psychological first aid (PFA) sebagai penanggulangan distress pada remaja. *Linimasa: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(2), 179–191.
- Putra, M. S., & Rahmawati, Y. (2021). Pengembangan aplikasi psikologi remaja berbasis Android (API MADRID).

*Jurnal Pendidikan*, 9(1), 86–98.

- Robertson, T., Daffern, M., & Bucks, R. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17, 72–82. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006>
- Sahi, R., Eisenberger, N., & Silvers, J. (2023). Peer facilitation of emotion regulation in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 62. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2023.101262>
- Siregar, I. A. (2021). Analisis dan interpretasi data kuantitatif. *ALACRITY: Journal of Education*, 1(2), 39–48. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.25>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Teonata, S., & Iswanto, R. (2022). Perancangan media pembelajaran regulasi emosi melalui jurnal refleksi.
- Zulkarnaen, Z., Arni, K., Ariana, L., & Rahayu, S. (2025). Penerapan model desain pembelajaran ADDIE dalam pembelajaran IPA: Kajian literatur dan implementasi. *Prosiding Seminar Nasional Sosial dan Humaniora*. <https://doi.org/10.29303/sh.v2i1.3403>