

**SURAT TUGAS**  
**PENGABDIAN MASYARAKAT SKEMA PORTOFOLIO**  
**PERIODE II TAHUN ANGGARAN 2025**  
**NOMOR : 0983/Int-KLPPM/UNTAR/X/2025**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si.  
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
NIDN/NIDK : 0316017903

Memberikan tugas kepada:

1. Nama Ketua : RAHMAH HASTUTI, S.Psi., M.Psi., Psikolog.  
NIDN/NIDK : 0318048101  
Fakultas/Program Studi : Fakultas Psikologi / -
2. Nama Anggota Mahasiswa
  - a. NIM dan Nama Mahasiswa : 705230092 / KHARINE FLORENXIA
  - b. NIM dan Nama Mahasiswa : 705230112 / CELINA LYSANDER

Untuk melaksanakan seluruh kegiatan Pengabdian Masyarakat (PKM) meliputi:

1. Melaksanakan Pengabdian Masyarakat sesuai dengan proposal yang disetujui dengan:
  - a. Judul Kegiatan PKM : PSIKOEDUKASI SOSIALISASI PENTINGNYA LITERASI EMOSI PADA SISWA SMP
  - b. Dana yang disetujui : Rp. 7.000.000,- (tujuh juta ), diberikan dalam 2 (dua) tahap masing-masing 50%.
2. Membuat laporan monitoring dan evaluasi atas kegiatan Pengabdian Masyarakat.
3. Membuat luaran wajib berupa **Jurnal Nasional Lainnya, Hak Kekayaan Intelektual (HKI) dan Produk/prototype** dari kegiatan pengabdian masyarakat
4. Membuat laporan akhir dari kegiatan PKM.

Demikian surat tugas ini dibuat dengan sebenarnya untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Jakarta, 30 Oktober 2025

Kepala LPPM



Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si.

**LAPORAN AKHIR  
PENGABDIAN MASYARAKAT YANG DIAJUKAN  
KE LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT**



**EDUKASI LITERASI EMOSI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PERILAKU *BULLYING*  
PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

Disusun oleh:

**Ketua Tim**

[Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog/0318048101/10705002]

**Nama Mahasiswa:**

[Kharine Florenxia/705230092]

[Celina Lysander/705230112]

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2025**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**LAPORAN AKHIR PENGABDIAN MASYARAKAT**  
Periode II Tahun 2025

1. Judul PKM : Edukasi Literasi Emosi sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Bullying pada Siswa Sekolah Menengah Pertama
2. Nama Mitra PKM
3. Dosen Pelaksana :
  - A. Nama dan Gelar : Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog
  - B. NIDN/NIK : 0318048101/10705002
  - C. Jabatan/Gol. : Dosen tetap / Lektor
  - D. Program Studi : Psikologi
  - E. Fakultas : Psikologi
  - F. Bidang Keahlian : Psikologi Pendidikan
  - H. Nomor HP/Tlp/Email : 0818810385/rahmahh@fpsi.untar.ac.id
4. Mahasiswa yang Terlibat
  - A. Jumlah Anggota : 2 orang  
(Mahasiswa)
  - B. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Kharine Florenxia/705230092
  - C. Nama & NIM Mahasiswa 2 : Celina Lysander/705230112
5. Lokasi Kegiatan Mitra : SMP Atisa Dipamkara
  - A. Wilayah Mitra : Lippo Karawaci
  - B. Kabupaten/Kota : Kabupaten Tangerang
  - C. Provinsi : Banten
6. Metode Pelaksanaan : Luring
7. Luaran yang dihasilkan : Artikel Jurnal PKM, Produk *Prototype*, HKI, dan Penelitian
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Juli-Desember 2025
9. Biaya yang disetujui LPPM : Rp 7.000.000,-

Jakarta 16 November 2025

Menyetujui,  
Kepala LPPM



Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si.  
NIDN/NIDK : 0316017903/10103030

Ketua Pelaksana

Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog  
NIDN/NIDK:0318048101/10705002

# EDUKASI LITERASI EMOSI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PERILAKU BULLYING PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

## **Abstrak**

*Perubahan emosional dan sosial yang intens pada masa remaja sering kali membuat siswa rentan mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengelola emosi, sehingga meningkatkan risiko terjadinya konflik interpersonal dan perilaku perundungan di sekolah. Kondisi ini juga ditemukan di SMP Atisa Dipamkara, Kabupaten Tangerang, di mana guru Bimbingan dan Konseling mengidentifikasi tingginya kesulitan siswa dalam mengidentifikasi emosi, meningkatnya pelanggaran kedisiplinan akibat ledakan emosi, serta beberapa kasus bullying yang berdampak pada hubungan sosial siswa. Berdasarkan urgensi tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan untuk memperkuat literasi emosi siswa sebagai strategi preventif terhadap perilaku bullying. Metode pengabdian dilakukan melalui psikoedukasi interaktif bertema “Literasi Emosi: Kenali Diri, Hargai Sesama” dengan pendekatan ceramah interaktif, diskusi, simulasi sederhana pengelolaan emosi, dan latihan empati. Sebanyak 160 siswa mengikuti kegiatan ini, dan evaluasi dilaksanakan menggunakan Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA) serta Olweus Bully/Victim Questionnaire (OBVQ) untuk menilai kemampuan regulasi emosi dan kecenderungan sebagai pelaku maupun korban perundungan. Selain itu, kuesioner evaluasi digunakan untuk mengukur pemahaman dan persepsi siswa terhadap materi. Hasil pelaksanaan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa tentang pengelolaan emosi dan pencegahan bullying, disertai partisipasi aktif selama kegiatan. Meskipun analisis korelasi tidak menunjukkan hubungan signifikan antara regulasi emosi dan bullying, program ini tetap efektif dalam meningkatkan kesadaran emosional dan interaksi sosial positif. Dengan demikian, psikoedukasi literasi emosi menjadi upaya strategis dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, suportif, dan bebas perundungan.*

**Kata kunci:** literasi emosi, regulasi emosi, bullying, psikoedukasi, remaja, sekolah

## **1. PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan manusia yang paling kompleks dan dinamis, ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek biologis, kognitif, sosial, dan emosional. Pada tahap ini, remaja mulai memproses pengalaman hidup secara lebih mendalam dan membangun pemahaman baru mengenai diri mereka serta dunia sosial di sekitarnya. Perubahan hormonal yang cepat serta tuntutan akademik dan sosial membuat fase ini sering kali penuh gejolak. Santrock (2011) menggambarkan masa remaja sebagai periode transisi perkembangan yang melibatkan penyesuaian besar dalam peran, tanggung jawab, serta pola pikir. Hal ini sejalan dengan gagasan G. Stanley Hall yang menyebut masa remaja sebagai periode *storm and stress*, yaitu fase yang ditandai oleh ketidakstabilan emosional, fluktuasi suasana hati, serta meningkatnya konflik baik dengan diri sendiri maupun orang lain. Kondisi inilah yang menjadikan remaja lebih rentan mengalami berbagai permasalahan psikososial, termasuk konflik interpersonal, tekanan teman sebaya (*peer pressure*), dan perundungan (*bullying*).

Dalam konteks pendidikan formal, siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) termasuk dalam kategori remaja awal. Pada tahap ini, mereka mulai menunjukkan kebutuhan akan kemandirian, tetapi sekaligus sangat

dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan dinamika pertemanan. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi yang muncul akibat berbagai perubahan tersebut. Kesulitan ini dapat berdampak pada perilaku sehari-hari, seperti munculnya pertengkaran kecil, kesalahpahaman, tindakan agresif, hingga perilaku perundungan. Fenomena ini terlihat jelas pada siswa SMP Atisa Dipamkara, Binong, Kabupaten Tangerang, yang menjadi mitra kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini. Berdasarkan wawancara awal dengan guru Bimbingan dan Konseling, ditemukan bahwa lebih dari 50% siswa mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi emosi yang dirasakan dan pernah terlibat konflik sosial akibat salah tafsir emosi. Selain itu, dalam satu semester terakhir terjadi peningkatan kasus pelanggaran kedisiplinan yang berkaitan dengan ledakan emosi maupun tindakan agresi. Guru juga mencatat adanya beberapa siswa yang cenderung menarik diri setelah mengalami konflik, menunjukkan adanya pola pengelolaan emosi yang belum matang.

Faktor lingkungan turut menjadi pemicu dinamika emosional siswa. SMP Atisa Dipamkara berada di wilayah Binong, sebuah kawasan urban dengan tingkat kepadatan penduduk yang tinggi dan tingkat heterogenitas sosial yang cukup besar. Lingkungan urban seperti ini sering kali menciptakan ritme kehidupan yang cepat, interaksi sosial yang intens, serta kompetisi akademik maupun sosial yang lebih kuat. Kondisi tersebut menuntut siswa untuk memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik agar mampu menavigasi berbagai tekanan sosial yang mereka hadapi. Di sisi lain, sekolah memiliki potensi besar dalam mendukung program pengembangan sosial-emosional karena fasilitas pembelajaran relatif memadai, guru BK memiliki peran aktif dalam mendampingi siswa, dan pihak sekolah terbuka terhadap program preventif yang bersifat edukatif. Potensi inilah yang menjadi landasan bagi pelaksanaan program PKM untuk memperkuat literasi emosi dan mencegah perilaku bullying di sekolah.

Permasalahan yang muncul di SMP Atisa Dipamkara dapat dirumuskan secara jelas dan konkret sebagai berikut. Pertama, masih rendahnya kemampuan literasi emosi siswa, yakni kemampuan untuk mengenali, memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara tepat. Kedua, meningkatnya konflik interpersonal di antara siswa yang dipicu oleh ketidakmampuan mengelola emosi secara sehat, misalnya rasa marah, iri, atau frustrasi. Ketiga, belum tersedianya program edukatif yang secara spesifik berfokus pada pengembangan keterampilan sosial-emosional sebagai upaya preventif di lingkungan sekolah. Keempat, meningkatnya risiko perilaku perundungan akibat kurangnya empati serta lemahnya kemampuan memahami perspektif orang lain. Permasalahan-permasalahan tersebut menunjukkan kebutuhan yang mendesak akan intervensi edukatif yang sistematis dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja.

Kajian literatur menunjukkan bahwa literasi emosi berperan penting dalam perkembangan sosial dan psikologis remaja. Brackett et al. (2011) menegaskan bahwa literasi emosi mencakup kemampuan memahami dan menavigasi emosi diri maupun orang lain agar individu mampu mengambil keputusan yang tepat, berperilaku

adaptif, serta menjalin hubungan sosial yang sehat. Rivers et al. (2012) menemukan bahwa literasi emosi yang baik meningkatkan kemampuan remaja dalam menangani konflik, mengurangi tekanan psikologis, dan meningkatkan kualitas interaksi sosial. Sebaliknya, rendahnya kemampuan literasi emosi berkaitan dengan meningkatnya stres, depresi, kecemasan, dan perilaku agresif (Mayer et al., 2016). Data dari World Health Organization (2021) menunjukkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja di dunia mengalami masalah kesehatan mental, dan salah satu faktor penyebabnya adalah lemahnya regulasi emosi. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan (2023) juga mencatat adanya peningkatan perilaku berisiko pada remaja yang berhubungan dengan tekanan sosial dan kesulitan pengelolaan emosi. Temuan-temuan tersebut menguatkan urgensi intervensi berbasis sekolah untuk meningkatkan kemampuan sosial-emosional remaja.

Sejumlah penelitian terkini mendukung efektivitas program *Social Emotional Learning* (SEL) dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi, empati, dan perilaku prososial siswa. Durlak et al. (2011) menunjukkan bahwa program SEL mampu meningkatkan kompetensi sosial-emosional sebesar 23% dan menurunkan perilaku agresif sebesar 11%. Taylor et al. (2017) juga menemukan bahwa dampak positif program SEL dapat bertahan hingga masa dewasa awal, menunjukkan pentingnya intervensi sejak dini. Dengan demikian, berbasis pada landasan teoritis dan bukti empiris tersebut, kegiatan PKM di SMP Atisa Dipamkara dirancang untuk memperkuat literasi emosi siswa sebagai upaya preventif terhadap perilaku bullying dan konflik interpersonal di sekolah.

Kegiatan PKM ini memanfaatkan pendekatan psikoedukasi interaktif yang melibatkan penyuluhan, diskusi kelompok, simulasi sederhana pengelolaan emosi, serta latihan empati dalam interaksi sosial. Melalui kegiatan ini, siswa diharapkan dapat memahami pentingnya mengenali emosi diri, mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat, serta mengelola konflik interpersonal secara lebih adaptif. Pendekatan ini bukan hanya menjadi solusi untuk permasalahan yang dihadapi mitra, tetapi juga sejalan dengan Rencana Induk Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (RIP) yang menekankan tema unggulan dalam bidang penguatan karakter, kesehatan mental remaja, serta pengembangan program pendidikan berbasis pemberdayaan dan pencegahan. Dengan demikian, kegiatan PKM ini tidak hanya menyasar penyelesaian masalah jangka pendek, tetapi juga mendukung penguatan kompetensi sosial-emosional sebagai modal penting bagi remaja dalam menghadapi tantangan perkembangan ke depan.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap koordinasi antara tim pelaksana dan pihak SMP Atisa Dipamkara untuk mengidentifikasi permasalahan utama yang sedang dihadapi siswa. Pada pertemuan awal, tim pelaksana mengajukan beberapa opsi topik psikoedukasi, seperti penguatan identitas diri, literasi emosi, serta pencegahan *bullying* dan *cyberbullying*. Berdasarkan hasil diskusi, pihak sekolah menyampaikan bahwa siswa kerap mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, terutama terkait kemarahan, yang sering berujung pada

perilaku merusak maupun agresif. Selain itu, pihak sekolah juga menyoroti masih adanya kasus bullying yang berdampak pada hubungan sosial antar siswa. Dengan mempertimbangkan kebutuhan tersebut, disepakati bahwa kegiatan akan difokuskan pada literasi emosi dan pencegahan bullying karena keduanya relevan sebagai upaya peningkatan kesejahteraan emosional dan lingkungan sosial yang aman di sekolah.

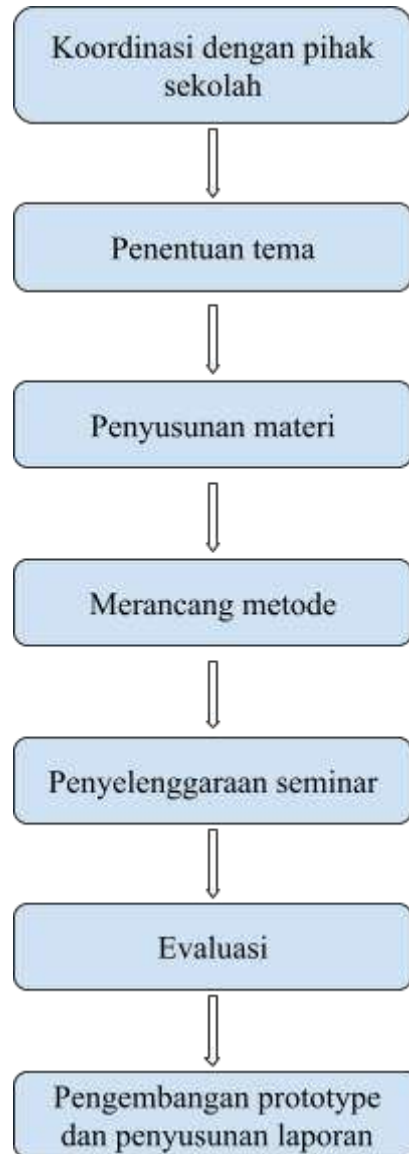
Setelah tema ditetapkan, tim menyusun materi seminar dan merancang metode penyampaian kegiatan menggunakan pendekatan ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi singkat agar siswa dapat berpartisipasi aktif. Materi literasi emosi meliputi pengenalan konsep emosi, jenis-jenis emosi, serta strategi pengelolaan emosi adaptif yang merujuk pada model kecerdasan emosional Goleman (1995). Sementara itu, materi bullying mengacu pada teori Olweus (1999) dan Coloroso (2007), yang membahas bentuk-bentuk perundungan, faktor pemicu, serta dampak sosial dan psikologis bagi pelaku maupun korban. Pemilihan metode ceramah interaktif dilakukan karena pendekatan ini sesuai dengan tujuan peningkatan pemahaman konseptual sekaligus memberi ruang bagi siswa untuk bertanya dan merefleksikan pengalaman pribadi mereka.

Untuk mendukung keberlanjutan program, tim pelaksana mengembangkan *prototype* poster edukatif berisi pesan-pesan kunci mengenai regulasi emosi dan pencegahan bullying. Poster ini diserahkan kepada pihak sekolah agar dapat dipasang di area strategis sebagai pengingat berkelanjutan bagi siswa. Selain itu, tim juga menyiapkan *Google Form* yang berisi kuesioner evaluasi kegiatan dan inventori psikologi untuk memperoleh data terkait respons peserta serta pemahaman mereka setelah mengikuti seminar.

Sebagai bagian dari evaluasi dan pengukuran tingkat ketercapaian program, siswa diberikan Inventori Lanjutan yang memuat dua alat ukur, yaitu *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA)* untuk menilai kemampuan mengelola emosi, serta *Olweus Bully/Victim Questionnaire (OBVQ)* untuk mengidentifikasi kecenderungan siswa terlibat sebagai pelaku ataupun korban bullying. Penggunaan kedua alat ukur ini bertujuan untuk memperoleh gambaran kuantitatif mengenai perubahan pengetahuan, kesadaran, dan kecenderungan perilaku sosial siswa. Selain itu, kuesioner evaluasi kegiatan digunakan untuk mengukur sejauh mana siswa merasa materi mudah dipahami, relevan, dan bermanfaat untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Indikator keberhasilan kegiatan ditinjau dari beberapa aspek: (1) meningkatnya pemahaman siswa terkait emosi dan strategi pengelolaannya yang tercermin dari hasil evaluasi materi; (2) meningkatnya kesadaran siswa tentang bentuk dan dampak bullying; (3) respons positif terhadap penyampaian materi; serta (4) tersedianya media edukasi berkelanjutan di sekolah dalam bentuk poster. Dengan demikian, metode pelaksanaan ini tidak hanya berfokus pada penyampaian materi, tetapi juga memastikan adanya pengukuran, tindak lanjut, dan dukungan terhadap perubahan perilaku siswa secara berkelanjutan.

### Diagram Metode Pelaksanaan



### 3. HASIL PEMBAHASAN DAN LUARAN YANG DI CAPAI

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan pada Jumat, 25 September 2025 di SMP Atisa Dipamkara, Binong, Karawaci, Tangerang, Banten. Program ini merupakan kolaborasi antara Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara dan pihak sekolah, dengan narasumber utama Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog, serta dua mahasiswa angkatan 2023, yaitu Kharine Florenxia dan Celina Lysander. Mengusung tema “*Literasi Emosi: Kenali Diri, Hargai Sesama*”, kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai pengenalan emosi, strategi regulasi emosi, serta pencegahan perilaku bullying di lingkungan sekolah. Seminar dilaksanakan secara interaktif di aula utama sekolah dan diikuti oleh 160 siswa SMP. Mayoritas peserta berusia 12–14 tahun, dengan komposisi 86 siswa laki-laki (53.8%) dan 74 siswa berjenis kelamin perempuan (46,3%). Berdasarkan pengisian data awal, sekitar 23% siswa pernah menjadi korban perundungan, 4% pernah menjadi

pelaku, dan 15% pernah mengalami menjadi kedua peran tersebut, sementara lebih dari separuh siswa (56,9%) tidak memiliki pengalaman perundungan. Informasi ini memperkuat relevansi program psikoedukasi terkait regulasi emosi dan bullying.

Kegiatan diawali dengan sambutan dari Wakil Kepala Sekolah bidang Kurikulum, kemudian dilanjutkan dengan sesi *ice breaking* untuk menciptakan suasana yang nyaman. Pada sesi inti, narasumber menyampaikan materi mengenai literasi emosi dan pengelolaan emosi merujuk pada konsep kecerdasan emosi Goleman (1995), serta penjelasan mengenai bentuk, dinamika, dan dampak bullying berdasarkan teori Olweus (1999) dan Coloroso (2007). Sepanjang sesi, siswa terlibat aktif melalui diskusi, tanya jawab, dan berbagi pengalaman terkait interaksi sosial dan pengendalian emosi dalam keseharian.

Sebagai bagian dari evaluasi program, peserta diberikan Inventori Lanjutan dan Kuesioner Evaluasi yang berisi *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* (ERQ-CA) serta *Olweus Bully/Victim Questionnaire* (OBVQ). Penggunaan dua instrumen primer ini bertujuan memperoleh gambaran awal mengenai kemampuan regulasi emosi dan kecenderungan perilaku perundungan di kalangan siswa. Hasil kuesioner dianalisis untuk menilai efektivitas kegiatan dan menjadi dasar penyusunan program lanjutan yang lebih terarah. Selain seminar, tim pelaksana menghasilkan luaran tambahan berupa *prototype* poster edukatif mengenai pengelolaan emosi dan pencegahan bullying. Poster tersebut diserahkan kepada pihak sekolah agar dapat digunakan sebagai media pembelajaran berkelanjutan di lingkungan kelas maupun koridor sekolah.

Secara keseluruhan, program mendapat tanggapan positif dari sekolah maupun siswa. Peserta menyatakan memperoleh pemahaman baru mengenai cara mengenali dan mengelola emosi secara sehat, serta menunjukkan komitmen untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif dan bebas perundungan. Meskipun analisis statistik dari instrumen regulasi emosi dan perundungan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan, kegiatan ini tetap memberikan peningkatan wawasan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya regulasi emosi dan interaksi sosial yang positif.

Hasil ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis literasi emosi dapat menjadi strategi preventif yang efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa serta mengurangi potensi perilaku agresif di sekolah. Ke depan, program serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkala dengan dukungan peran guru dan orang tua agar dampaknya dapat berkelanjutan dan lebih optimal.

## Gambar 1

*Kegiatan seminar psikoedukasi*



## LUARAN KEGIATAN

Luaran		
1	Artikel Publikasi di Jurnal Terindeks SINTA/Prosiding Internasional/Artikel Publikasi di Jurnal Nasional lainnya	v
2	Hak Kekayaan Intelektual (HKI)	v
3	Produk/ <i>prototype</i>	v

## 4. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Kegiatan PKM dengan tema "*Literasi Emosi: Kenali Diri, Hargai Sesama*" berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya mengenali dan mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari.
2. Psikoedukasi yang diberikan mampu menumbuhkan kesadaran emosional, empati, serta perilaku saling menghargai antar siswa di lingkungan sekolah.
3. Analisis kuesioner menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan perilaku perundungan tidak signifikan; namun demikian, kegiatan ini tetap efektif dalam memberikan pengetahuan dan pemahaman preventif terkait bullying.
4. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti kegiatan seminar yang disampaikan secara interaktif, yang terlihat melalui partisipasi aktif dalam diskusi dan berbagi pengalaman.
5. Luaran tambahan berupa poster edukatif tentang regulasi emosi dan pencegahan bullying diterima dengan baik oleh pihak sekolah dan dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran berkelanjutan.
6. Secara keseluruhan, kegiatan PKM berkontribusi positif dalam memperkuat literasi emosi siswa dan dapat menjadi langkah awal dalam membangun lingkungan sekolah yang aman, suportif, dan bebas perundungan.

### Saran

1. Kegiatan serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkala agar peningkatan literasi emosi siswa terjadi secara berkelanjutan dan tidak berhenti hanya pada satu intervensi.
2. Pelibatan guru dan orang tua perlu ditingkatkan agar proses penguatan regulasi emosi siswa dapat berlangsung konsisten baik di sekolah maupun di rumah.
3. Perlu dikembangkan program pendampingan lanjutan, seperti kelas kecil atau *workshop* tematik, untuk memfasilitasi pelatihan regulasi emosi yang lebih mendalam.
4. Instrumen asesmen dapat diperluas atau dilengkapi dengan metode observasi atau wawancara agar evaluasi dampak program lebih akurat dan komprehensif.
5. Jumlah dan variasi media edukatif perlu ditingkatkan, misalnya dalam bentuk video singkat, lembar refleksi, atau modul ringkas, agar materi lebih mudah dipahami dan diingat oleh siswa.
6. Untuk pelaksana berikutnya, disarankan melakukan koordinasi lebih awal dengan pihak sekolah agar penjadwalan, logistik, dan kebutuhan teknis kegiatan dapat dipersiapkan secara optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Brackett, M. A., Rivers, S. E., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2012). *Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER feeling words curriculum*. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 218–224. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.10.002>
- Coloroso, B. (2007). *The bully, the bullied, and the bystander: From preschool to high school—How parents and teachers can help break the cycle of violence*. HarperCollins.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & van Etten, M. (2005). Cognitive emotion regulation questionnaire: Development and psychometric properties. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 27(1), 41–54. <https://doi.org/10.1007/s10862-005-5381-2>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Gullone, E., & Taffe, J. (2012). The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation. *Psychological Assessment*, 24(2), 409–417. <https://doi.org/10.1037/a0025777>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan RI.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- Olweus, D. (1999). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell Publishing.
- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Reyes, M. R., Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2012). Measuring emotional intelligence in early adolescence with the MSCEIT-YV: Psychometric properties and relationship with academic performance and psychosocial functioning. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 30(4), 344–366. <https://doi.org/10.1177/0734282912449443>
- Santrock, J. W. (2011). *Adolescence* (14th ed.). McGraw-Hill.
- Solberg, M. E., & Olweus, D. (2003). Prevalence estimation of school bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire. *Aggressive Behavior*, 29(3), 239–268. <https://doi.org/10.1002/ab.10047>
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156–1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>

World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

## LAMPIRAN

### 1. PPT Materi Seminar Psikoedukasi



SELAMAT DATANG SISWA/I SMP  
ATISA DIPAMKARA DI SEMINAR  
PSIKOEDUKASI MEMBANGUN  
LITERASI EMOSI DAN ANTI BULLYING

Kenali Diri, Hargai Sesama

The slide features a light beige background. In the top left corner, there is an illustration of a red squirrel sitting on a tree branch. In the top right corner, there is an illustration of a white rabbit wearing a yellow jacket and holding a carrot. The main text is in a bold, black, sans-serif font. Below the main text, there is a dark green horizontal bar containing the text 'Kenali Diri, Hargai Sesama' in white. There are also small star-like symbols scattered around the text.



AGENDA HARI INI

PEMBUKAAN  
OLEH MC

KATA  
SAMBUTAN

PERKENALAN  
NARASUMBER

PENJELASAN  
MATERI

DOA PENUTUP

The slide has a dark green header with the text 'AGENDA HARI INI' in white. To the right of the header is an illustration of a woman in a blue dress sitting on the ground, surrounded by various colorful birds. Below the header, there are five orange rectangular boxes arranged in two rows. The first row contains three boxes: 'PEMBUKAAN OLEH MC', 'KATA SAMBUTAN', and 'PERKENALAN NARASUMBER'. The second row contains two boxes: 'PENJELASAN MATERI' and 'DOA PENUTUP'.

# PERKENALAN NARASUMBER

Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog

## RIWAYAT PENDIDIKAN

S1 Psikologi Universitas Tarumanagara  
S2 Psikologi Universitas Tarumanagara

## BIDANG ILMU

Psikologi Pendidikan



*llllll*

## APA ITU EMOSI?

- Emosi adalah perasaan di dalam diri.
- Emosi seperti "alarm" memberi tahu kita yang sedang terjadi.

### EMOSI DASAR MANUSIA

(Ekman, 1999)



*it's okay to feel*



*your feelings*

Semua orang  
punya emosi  
dan itu  
merupakan hal  
yang normal

# MENGAPA EMOSI PENTING?

Inga tlah 3 kata kunci ini

## PETUNJUK

- Emosi membantu kita mengenali apa yang kita butuhkan.
- Emosi memberi tanda kalau ada sesuatu yang salah

## PELINDUNG

Terkadang, emosi justru bisa melindungi kita agar lebih hati-hati.

## PENGIKAT

- Emosi membuat kita bisa lebih dekat dengan teman.
- Saling mengerti perasaan bisa memperkuat persahabatan.

APA YANG KAMU RASAKAN KETIKA  
SEDANG MARAH ATAU SEDIH?

BAGAIMANA BIASANYA KAMU  
MENGEKSPRESIKANNYA?

MENURUT KALIAN,  
MENGAPA PENTING UNTUK  
MENGENALI DAN MENGELOLA EMOSI  
DENGAN BAIK?

BAGAIMANA CARA KITA AGAR BISA  
MENGHARGAI PERASAAN ORANG LAIN,  
SAAT MEREKA SEDANG MENGALAMI  
EMOSI TERTENTU  
(SEDIH, MARAH, DLL)?

COBA CARI KATA SIFAT YANG POSITIF  
MENGENAI TEMANMU DENGAN HURUF  
PERTAMA NAMANYA

CONTOH: MICHELLE → MENARIK

## MENGENAL BULLYING

1

*Bullying* /perundungan adalah menyakiti teman secara sengaja dan berulang.

2

Bentuk *bullying*: fisik, verbal, sosial, *online*

3

Contoh *bullying*: mengejek, menghina, mengucilkan, memukul, dan lainnya.



# LITERASI EMOSI

Jadilah orang yang pintar mengelola emosi



**KENALI  
PERASAANMU**



**CARI TAHU  
SEBABNYA**



**TUNJUKKAN EMOSI  
DENGAN BAIK**



**ATUR EMOSI DENGAN  
CARA YANG SEHAT**



**BELAJAR EMPATI**

## DO'S

- ✓ **Bicara dengan guru/ortu kalau ada masalah.**
- ✓ **Menolong teman yang jadi korban bullying.**
- ✓ **Mengontrol diri sebelum marah (tarik napas, diam sejenak)**
- ✓ **Gunakan kata-kata baik.**

## DON'T'S

- ✗ **Membalas dengan kekerasan.**
- ✗ **Ikut-ikutan mengejek.**
- ✗ **Diam saja ketika melihat tindakan bullying**
- ✗ **Menyimpan marah terlalu lama tanpa bicara.**

## DO'S

- ✓ Menjadi pendengar yang baik
- ✓ Menjadi teman yang menyenangkan
- ✓ Mencari hal positif dari teman



# TERIMAKASIH

## 2. Foto-foto kegiatan



## 3. Link Video

[https://drive.google.com/file/d/1bSWx9abEvYOP4h\\_LFBcQsZfDGSHp5jSd/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1bSWx9abEvYOP4h_LFBcQsZfDGSHp5jSd/view?usp=drivesdk)

#### 4. Poster Edukasi “Kenali Diri, Hargai Sesama”



#### 5. Draft Luaran Artikel Publikasi di Jurnal Terindeks SINTA

[https://drive.google.com/file/d/1uvTOoQCUCqsfjr1tNk36brvftgN16zBB/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1uvTOoQCUCqsfjr1tNk36brvftgN16zBB/view?usp=drive_link)

6. Luaran berupa Sertifikat Hak Kekayaan Intelektual (HKI)

  
**REPUBLIK INDONESIA**  
**KEMENTERIAN HUKUM**

## SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka pelaksanaan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan	EC005025173010, 6 November 2025
<b>Pencipta</b>	
Nama	Rahmah Hastuti, Celina Lysander dkk
Alamat	Jalan WW No. 13 RT 012 R.009, Kebon Jeruk, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11530
Kewarganegaraan	Indonesia
<b>Pemegang Hak Cipta</b>	
Nama	Rahmah Hastuti
Alamat	Jalan WW No. 13 RT 012 R.009, Kebon Jeruk, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11530
Kewarganegaraan	Indonesia
Jenis Ciptaan	Poster
Judul Ciptaan	Kenali Diri, Harga Sesama
Tanggal dan tempat ditembakkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia	26 September 2025, di Kab. Tangerang
Jangka waktu perlindungan	Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.
Nomor Pencatatan	001013360

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.  
Surat Pencatatan Hak Cipta atas produk Hak Kekayaan Intelektual ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

s.d. MENTERUHUKUM  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL  
s.d.  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Darmasasongko, SH., MH.  
NIP. 196912261994031061



 **Badan Pencatatan Sertifikasi Industri**

**Dicatat:**

1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini tidak dianggap sebagai bukti kepemilikan resmi atas ciptaan yang didaftarkan oleh Badan Pencatatan Sertifikasi Industri, Badan Sertifikasi Elektronik, Badan Sertifikasi Desain Industri, dan Badan Sertifikasi Desain Industri.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibatalkan berdasarkan keputusan pengadilan negeri (PN) pada daerah asalnya dan informasi akan dimunculkan dalam Internet.

#### LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Rahmah Hastuti	Jalan WW No, 13 BT.012 R.009 Kebon Jarak, Kota Adm. Jakarta Barat
2	Celina Lysander	Villa Kapok Mas 1 Blok D2 No. 11A Pesjeringan, Kota Adm. Jakarta Utara
3	Kharina Florencia	Villa Taman Cibodas Blok M3 No 1 Perink, Kota Tanggung



#### 7. Laporan Produk/*prototype*

[https://drive.google.com/file/d/1F2h0x-goUSJFRjS33bubrJB8n7wr6ZFH/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1F2h0x-goUSJFRjS33bubrJB8n7wr6ZFH/view?usp=drive_link)

## 8. Surat Persetujuan Mitra



**YAYASAN SATYA DHARMA SURYA INDONESIA**  
**SMP ATISA DIPAMKARA**  
**TERAKREDITASI "A"**

Jalan Vila Permata (Komplek Vihara Vajra Bumi Nusantara) Lippo Karawaci  
Kec. Caringin - Kab. Tangerang - Provinsi Banten 15810  
Telp. (021) 5919679/80; Fax. (021) 5918279  
Website: [www.atisa.sch.id](http://www.atisa.sch.id); E-mail: [smp.atisa@yabso.co.id](mailto:smp.atisa@yabso.co.id)

### SURAT KESEDIAAN KERJA SAMA DARI MITRA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eko Madhrawanto, M.Pd.,Gr  
Pimpinan Mitra : SMP Atisa Dipamkara  
Bidang Kegiatan : PKM  
Alamat : Jl. Villa Permata, Kemp. Vihara Vajra Bumi Nusantara,  
Lipo Karawaci, Kab. Tangerang, 15810

Dengan ini menyatakan bersedia untuk bekerjasama dengan Pelaksana Kegiatan PKM

Nama Dosen Pengusul : Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog  
Program Studi/Fakultas : Psikologi  
Perguruan Tinggi : Universitas Tarumanagara

Bersama ini pula kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa di antara pihak Mitra dan Pelaksana Kegiatan PKM tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan ikatan usaha dalam wujud apapun juga.

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang, 8 September 2025

Kepala SMP Atisa Dipamkara

Dosen Pengusul

Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog  
NIK 10705002

Eko Madhrawanto, M.Pd.,Gr  
NIP: -

## 9. Logbook

No.	Hari/Tanggal	Kegiatan	Pelaksana
1.	Rabu, 23 Juli 2025	Melakukan penyusunan draf proposal program.	Rahmah Hastuti, Kharine Florenxia, dan Celina Lysander
2.	Kamis, 7 Agustus 2025	Melaksanakan komunikasi dengan mitra terkait penentuan topik kegiatan.	Kharine Florenxia
3.	Senin, 25 Agustus 2025	Menyelesaikan proposal secara komprehensif.	Rahmah Hastuti, Kharine Florenxia, dan Celina Lysander
4.	Selasa, 26 Agustus 2025	Mengajukan proposal kepada pihak mitra.	Kharine Florenxia
5.	Selasa, 23 September 2025	Menyusun materi presentasi powerpoint mengenai literasi emosi dan perundungan.	Rahmah Hastuti, Kharine Florenxia, dan Celina Lysander
6.	Selasa, 23 September 2025	Melakukan pengadaan kebutuhan untuk pelaksanaan seminar.	Rahmah Hastuti
7.	Rabu, 24 September 2025	Koordinasi dengan pihak mitra terkait rangkaian kegiatan seminar.	Kharine Florenxia
8.	Kamis, 25 September 2025	Merancang rangkaian kegiatan seminar secara sistematis.	Rahmah Hastuti, Kharine Florenxia, dan Celina Lysander
9.	Jumat, 26 September 2025	Melaksanakan kegiatan seminar sesuai dengan rencana kerja.	Rahmah Hastuti, Kharine Florenxia, dan Celina Lysander
10.	Selasa, 14 Oktober 2025	Membuat pengembangan prototipe berupa poster edukatif.	Celina Lysander
11.	Jumat, 17 Oktober 2025	Mengolah dan menganalisis data dari kuesioner.	Kharine Florenxia dan Celina Lysander
12.	Jumat, 17 Oktober 2025	Menyelesaikan pengembangan prototipe berupa poster.	Celina Lysander
13.	Jumat, 17 Oktober 2025	Menyusun laporan pengembangan prototipe	Kharine Florenxia dan Celina Lysander
14.	Jumat, 21 Oktober 2025	Menyusun laporan akhir kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM).	Rahmah Hastuti, Kharine Florenxia, dan Celina Lysander
15.	Kamis, 6 November 2025	Mengajukan Hak Kekayaan Intelektual (HKI) untuk prototype yang dikembangkan.	Rahmah Hastuti, Kharine Florenxia, dan Celina Lysander

16.	Sabtu, 15 November 2025	Menyelesaikan laporan akhir kegiatan PKM.	Rahmah Hastuti, Kharine Florenxia, dan Celina Lysander
-----	----------------------------	---	--