

## Pengenalan Keterampilan *Emotional Literacy* untuk Siswa SMP di Kota Kendari melalui Kegiatan Edukasi

Alber Tigor Arifyanto\*, Nana Sumarna, Jahada, Sumarlin, M. Ridwan Tahir,  
Erma Pratiwi Nufi, Fitriyaningsih, Abas Rudin  
Universitas Halu Oleo, Indonesia

\*Corresponding Author: [tigoralber@uho.ac.id](mailto:tigoralber@uho.ac.id)

Dikirim: 30-11-2025; Direvisi: 15-12-2025; Diterima: 16-12-2025

**Abstrak:** Masa remaja awal merupakan fase transisi krusial yang rentan terhadap gejala emosional, di mana berdasarkan analisis situasi ditemukan bahwa banyak siswa SMP di Kota Kendari mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka. Hal ini merupakan sebuah kondisi yang berkorelasi lurus dengan munculnya masalah psikososial seperti perundungan (*bullying*), konflik teman sebaya, serta tekanan mental akibat paparan konten emosional di media sosial tanpa filterisasi yang memadai. Mengingat urgensi untuk memutus rantai perilaku agresif dan membangun ketahanan mental remaja di era digital, pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *emotional literacy* siswa agar mampu mengekspresikan emosi secara sehat, asertif, dan bertanggung jawab baik di lingkungan sekolah maupun keluarga. Sampel dipilih dengan Teknik purposive sampling yaitu berdasarkan rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pendekatan edukasi partisipatif yang meliputi ceramah interaktif, diskusi, dan teknik bermain peran (*role playing*) dengan mengambil lokasi mitra di SMP Negeri 1 Kendari yang melibatkan 38 siswa kelas VIII. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan capaian yang signifikan, ditandai dengan tingginya antusiasme peserta dalam mempraktikkan skenario pengelolaan emosi marah dan empati, serta adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai validasi perasaan diri dan orang lain yang dikonfirmasi oleh pengamatan guru terhadap perubahan interaksi siswa yang menjadi lebih suportif dan kondusif pasca-kegiatan. Berdasarkan hasil tersebut, disimpulkan bahwa program edukasi *emotional literacy* terbukti efektif sebagai strategi preventif dalam membangun kompetensi emosional dan sosial siswa, sehingga direkomendasikan untuk diintegrasikan secara berkelanjutan ke dalam kurikulum layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah.

**Kata Kunci:** *Emotional literacy*; siswa SMP; edukasi; kesehatan mental; *role playing*.

**Abstract:** Early adolescence is a critical transitional phase susceptible to emotional instability. Situational analysis reveals that many junior high school students in Kendari City struggle to recognize, understand, and manage their emotions. This condition is directly correlated with the emergence of psychosocial problems such as bullying, peer conflicts, and mental distress caused by exposure to emotional content on social media without adequate filtering. Considering the urgency to sever the chain of aggressive behavior and build adolescent mental resilience in the digital era, this community service program aims to improve students' emotional literacy skills so they can express emotions in a healthy, assertive, and responsible manner in school and family environments. The sample was selected using purposive sampling, based on recommendations from the guidance and counseling teacher. The activity was implemented using a participatory educational approach that included interactive lectures, discussions, and role-playing techniques at SMP Negeri 1 Kendari, involving 38 eighth-grade students. The results showed significant achievement, marked by high participant enthusiasm in practicing anger management and empathy scenarios. Furthermore, there was an increase in students' understanding regarding the validation of their own and others' feelings, confirmed by teacher observations of more

supportive and conducive student interactions after the activity. Based on these results, it is concluded that the emotional literacy education program is effective as a preventive strategy in building students' emotional and social competencies. Therefore, it is recommended to be sustainably integrated into the school Guidance and Counseling curriculum.

**Keywords:** Emotional literacy; junior high school students; education; mental health; role playing.

## PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan mental dan pengelolaan emosi pada remaja usia sekolah menengah pertama semakin mendapat perhatian serius dalam kajian pendidikan kontemporer. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan siswa dalam mengenali dan mengelola emosi berkontribusi terhadap munculnya perilaku agresif, konflik teman sebaya, serta penurunan kesejahteraan psikologis yang berdampak pada prestasi akademik dan iklim sekolah secara keseluruhan. Suldo et al., (2013) menegaskan bahwa intervensi kesehatan mental berbasis sekolah memiliki peran strategis dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa sekaligus mendukung pencapaian akademik. Oleh karena itu, sekolah tidak hanya berfungsi sebagai institusi akademik, tetapi juga sebagai ruang pengembangan kompetensi sosial-emosional yang sistematis dan berkelanjutan bagi peserta didik khususnya siswa SMP yang berada pada masa remaja awal.

Pada masa remaja awal, khususnya pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan signifikan pada aspek fisik, kognitif, dan sosial-emosional. Pada tahap ini, individu sering menghadapi tantangan dalam pencarian jati diri dan kebutuhan akan penerimaan sosial yang tinggi, namun sering kali belum diimbangi dengan kematangan dalam pengelolaan emosi (Childrabahti et al., 2025). Ketidakmampuan mengelola emosi ini menjadi isu kritis dalam pendidikan modern, karena kegagalan dalam aspek ini berpotensi memicu masalah perilaku serius di lingkungan sekolah. Salah satu kompetensi kunci yang diperlukan untuk menjembatani tantangan tersebut adalah *emotional literacy* atau literasi emosional. Literasi emosional didefinisikan sebagai kemampuan untuk memahami diri sendiri dan orang lain, serta menggunakan informasi emosional tersebut untuk mengelola respons dan membangun hubungan interpersonal yang sehat (Weare, 2004, Alemдар & Anilan, 2022).

Urgensi penguasaan literasi emosional semakin meningkat seiring dengan kompleksitas masalah yang dihadapi remaja saat ini. Studi menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan literasi emosional berkorelasi positif dengan peningkatan kasus perundungan (*bullying*), konflik interpersonal, dan gangguan kecemasan di kalangan siswa (Harahap, 2025). Siswa yang tidak memiliki keterampilan untuk mengelola emosi negatif seperti kemarahan atau kesedihan cenderung menyalurkannya melalui perilaku agresif atau sebaliknya, menarik diri dari lingkungan sosial (*withdrawal*). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental individu, tetapi juga menciptakan iklim sekolah yang tidak kondusif bagi proses pembelajaran (Arafa et al., 2022).

Tantangan ini diperberat oleh pesatnya perkembangan teknologi digital. Remaja saat ini terpapar secara masif oleh konten bermuatan emosional di media sosial tanpa memiliki filter kognitif dan emosional yang memadai (Rasyid et al., 2023). Ketidakmampuan menafsirkan pesan emosional di ruang digital sering kali



memperburuk tekanan psikologis yang dialami siswa. Meskipun peran literasi emosional sangat vital, integrasinya dalam kurikulum sekolah formal masih terbatas. Layanan Bimbingan dan Konseling yang seharusnya menjadi garda terdepan dalam aspek ini, kerap kali lebih berfokus pada penyelesaian masalah akademik atau penanganan kasus indisipliner, alih-alih pada upaya preventif melalui pengembangan kompetensi emosional (Sabilah et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, diperlukan intervensi edukatif yang terstruktur untuk membekali siswa dengan keterampilan dasar dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi. Artikel ini memaparkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk mengenalkan dan melatih keterampilan *emotional literacy* bagi siswa SMP di Kota Kendari. Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa memiliki ketahanan emosional yang lebih baik dalam menghadapi dinamika interaksi sosial di sekolah maupun di era digital.

Hasil pengabdian ini berbeda dari program pengabdian sebelumnya yang umumnya hanya berfokus pada peningkatan pemahaman konseptual mengenai kecerdasan emosional atau pelatihan berbasis konseling konvensional, kegiatan ini menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif melalui integrasi model literasi emosional Steiner, praktik regulasi emosi berbasis *Ruler Framework*, serta penerapan simulasi *role playing* kontekstual yang dirancang spesifik sesuai dinamika sosial siswa SMP di Kota Kendari. Keunikan intervensi ini terletak pada penggunaan tiga keterampilan inti yakni *opening the heart*, *surveying the emotional landscape*, dan *taking responsibility* yang tidak ditemukan secara eksplisit dalam program penguatan emosi remaja pada studi sebelumnya, sehingga menghasilkan proses internalisasi keterampilan emosional tidak hanya pada level kognitif, tetapi juga perilaku nyata yang dapat diamati oleh guru. Selain itu, pemilihan sampel melalui *purposive sampling* berbasis rekomendasi guru BK menghadirkan presisi intervensi karena peserta benar-benar merupakan kelompok yang memiliki kebutuhan regulasi emosi paling menonjol. Dengan demikian, pengabdian ini memberikan kontribusi baru berupa model edukasi literasi emosional yang lebih aplikatif, terukur, dan kontekstual dengan budaya sekolah Indonesia, sekaligus menegaskan urgensi transformasi layanan BK dari pendekatan kuratif menjadi preventif dan pengembangan secara berkelanjutan.

## KAJIAN TEORI

Istilah *emotional literacy* atau literasi emosional dimaknai sebagai suatu proses dinamis yang melampaui konsep kecerdasan individual semata. Matthews (2006) menegaskan bahwa berbeda dengan *intelligence* yang berkonotasi individualistik, *literacy* melibatkan aspek pemberdayaan dalam konteks masyarakat dan interaksi sosial. Konsep ini secara formal diperkenalkan oleh Claude Steiner pada yang mendefinisikannya sebagai kemampuan untuk memahami emosi diri sendiri, kemampuan mendengarkan orang lain dengan empati, serta kemampuan mengekspresikan emosi secara produktif (Steiner & Perry, 1997). Definisi ini menempatkan literasi emosional bukan hanya sebagai kompetensi internal, tetapi sebagai jembatan komunikasi interpersonal yang krusial untuk kesehatan mental dan harmoni sosial.

*Emotional literacy* merupakan fondasi penting dalam pengembangan regulasi emosi dan kompetensi sosial siswa. Brackett et al., (2011) menjelaskan bahwa



kemampuan mengenali, memahami, serta mengekspresikan emosi secara tepat berkaitan erat dengan keberhasilan individu dalam konteks personal, sosial, dan akademik. Emotional literacy memungkinkan siswa untuk menafsirkan pengalaman emosional secara adaptif sehingga mereka mampu mengelola respons emosional yang muncul dalam situasi sosial yang menantang. Dengan demikian, literasi emosional tidak hanya berperan sebagai keterampilan intrapersonal, tetapi juga sebagai prasyarat penting dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat dan iklim sosial sekolah yang kondusif.

Dalam dekade terakhir, emotional literacy diposisikan sebagai fondasi utama dalam kerangka *Social and Emotional Learning* (SEL) yang menekankan integrasi kompetensi emosi, kognisi, dan perilaku dalam konteks pendidikan formal. CASEL (*Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*) menegaskan bahwa literasi emosional merupakan prasyarat bagi berkembangnya kesadaran diri (*self-awareness*), pengelolaan diri (*self-management*), kesadaran sosial, keterampilan relasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (CASEL, 2020). Dengan demikian, *emotional literacy* tidak lagi dipahami sebagai keterampilan tambahan, melainkan sebagai kompetensi inti yang menentukan keberhasilan akademik dan kesehatan mental siswa.

Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat emotional literacy yang baik memiliki kemampuan adaptasi sosial yang lebih tinggi, tingkat stres yang lebih rendah, serta kecenderungan perilaku agresif yang lebih minimal dibandingkan siswa dengan literasi emosional rendah (Taylor et al., 2017). Hal ini menegaskan bahwa pengembangan literasi emosional bersifat preventif dan strategis dalam konteks pendidikan remaja awal.

Remaja awal berada pada fase perkembangan neurologis yang ditandai oleh belum matangnya fungsi regulasi emosi pada korteks prefrontal, sementara sistem limbik berkembang lebih cepat. Kondisi ini menjadikan remaja rentan terhadap impulsivitas emosional (Steinberg, 2017). Emotional literacy berfungsi sebagai mekanisme kompensatoris yang membantu siswa mengenali, menamai, dan mengendalikan respons emosional secara sadar.

Gross & Gross (2015) menjelaskan bahwa regulasi emosi yang efektif memerlukan kesadaran emosional sebagai tahap awal. Tanpa kemampuan mengidentifikasi dan memahami emosi, individu cenderung menggunakan strategi regulasi yang maladaptif seperti represi atau agresi. Oleh karena itu, pelatihan emotional literacy di sekolah menjadi intervensi krusial untuk membangun kontrol diri dan resiliensi psikologis siswa.

Berbagai studi mutakhir mengonfirmasi hubungan negatif antara emotional literacy dan perilaku perundungan. Siswa yang mampu memahami emosi diri dan orang lain menunjukkan empati yang lebih tinggi serta kecenderungan rendah untuk terlibat dalam bullying, baik sebagai pelaku maupun korban (Cohen-almagor, 2018). Emotional literacy memungkinkan siswa menafsirkan situasi sosial secara lebih akurat dan merespons konflik dengan cara yang konstruktif.

Dalam konteks sekolah menengah pertama, penguatan literasi emosional terbukti efektif dalam menurunkan konflik teman sebaya serta meningkatkan iklim psikososial kelas (Domitrovich et al., 2017). Temuan ini menguatkan argumen bahwa emotional literacy bukan hanya berdampak pada individu, tetapi juga berkontribusi pada terbentuknya budaya sekolah yang aman dan inklusif.



Paradigma Bimbingan dan Konseling kontemporer menempatkan pengembangan kompetensi sosial-emosional sebagai bagian integral dari layanan perkembangan (*developmental guidance*). Gysbers, N. C., & Henderson (2018) menegaskan bahwa layanan BK yang efektif harus berorientasi pada penguatan keterampilan hidup (*life skills*), termasuk literasi emosional, bukan semata penanganan masalah insidental.

Integrasi emotional literacy dalam program BK memungkinkan konselor sekolah berperan aktif dalam pencegahan masalah psikologis sejak dini. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif seperti *role playing*, siswa tidak hanya memahami konsep emosi secara teoritis, tetapi juga mampu mempraktikkannya dalam situasi nyata (Annalena et al., 2018). Dengan demikian, emotional literacy menjadi instrumen strategis dalam transformasi layanan BK dari pendekatan kuratif menuju preventif dan pengembangan berkelanjutan.

## METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Desain kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan edukasi partisipatif dan eksperiensial (*experiential learning*), di mana peserta tidak hanya menjadi penerima informasi pasif tetapi terlibat aktif dalam proses simulasi dan refleksi. Kegiatan dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kendari, Sulawesi Tenggara, dengan subjek partisipan sebanyak 38 siswa kelas VIII. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling (BK), dengan mempertimbangkan karakteristik perkembangan siswa yang berada pada fase remaja awal serta kebutuhan penguatan regulasi emosi di kelas tersebut.

Prosedur pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahapan utama: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan observasi awal dan koordinasi dengan pihak mitra sekolah untuk mengidentifikasi isu spesifik terkait literasi emosional siswa. Berdasarkan data tersebut, disusun modul materi dan skenario *role playing* yang relevan dengan dinamika kehidupan remaja SMP, seperti konflik pertemanan dan tekanan akademik. Tahap pelaksanaan dimulai dengan sesi ceramah interaktif untuk memberikan kerangka konseptual mengenai definisi dan urgensi *emotional literacy*, dilanjutkan dengan diskusi kelompok terarah (*Focus Group Discussion*) untuk menggali pengalaman emosional siswa.

Metode inti yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah teknik bermain peran (*role playing*). Siswa dikelompokkan ke dalam tim-tim kecil dan diberikan skenario situasi yang memicu emosi negatif, khususnya kemarahan. Dalam simulasi ini, siswa diinstruksikan untuk mempraktikkan tiga prosedur literasi emosional: (1) *Membuka Hati*, yaitu praktik memberi dan menerima pengakuan (*stroke*) secara verbal maupun non-verbal; (2) *Menelusuri Lanskap Emosional*, di mana siswa mengidentifikasi intensitas perasaan mereka dan memvalidasi perasaan lawan bicara; serta (3) *Mengambil Tanggung Jawab*, yang meliputi praktik meminta maaf secara tulus dan menerima permintaan maaf tanpa dendam. Instrumen yang digunakan meliputi panduan skenario *role play* dan lembar observasi untuk menilai kemampuan siswa dalam mengekspresikan dan meregulasi emosi selama simulasi berlangsung.





## IMPLEMENTASI KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kolaborasi Tim Pengabdian dan Pihak Sekolah dalam Penyampaian Materi Pelaksanaan kegiatan edukasi ini diawali dengan penyampaian materi inti mengenai keterampilan *emotional literacy* yang dilakukan secara kolaboratif. Tim pengabdian kepada masyarakat yang terdiri dari dosen dan mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Halu Oleo, bekerja sama secara sinergis dengan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMP Negeri 1 Kendari. Kolaborasi ini bertujuan untuk memastikan materi yang disampaikan tidak hanya berlandaskan teoritis akademis yang kuat, tetapi juga relevan dengan konteks permasalahan riil yang dihadapi siswa di sekolah tersebut. Tim pengabdian berperan sebagai narasumber utama yang memberikan kerangka konseptual, sementara guru BK berperan sebagai fasilitator pendamping yang menjembatani komunikasi antara tim pengabdian dan siswa, sehingga proses transfer pengetahuan dapat berjalan lebih efektif dan diterima dengan baik oleh para peserta. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan sebagaimana dapat dilihat pada tabel 3.1 berikut.

**Tabel 1.** Tahapan pelaksanaan Kegiatan

No	Tanggal Pelaksanaan	Aktivitas	Lama Pertemuan
1	9 September 2025	Tahapan edukasi dan respons awal	60 Menit
2	16 September 2025	Analisis keterampilan siswa dalam simulasi <i>role playing</i>	60 Menit
3	23 September 2025	melihat dampak intervensi terhadap iklim sosial sekolah	60 Menit

Dengan tiap pertemuan selama 60 menit. Beberapa tahapan kegiatan pengabdian masyarakat dapat dijelaskan secara deskriptif sebagai berikut:

Tahap awal (pertama) yakni implementasi tahapan edukasi dan respons awal kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kendari ini diawali dengan sesi pembukaan wawasan yang operasional. Fasilitator memulai dengan menjelaskan konsep dasar *emotional literacy* bukan sebagai teori hafalan, melainkan sebagai keterampilan hidup praktis. Proses edukasi ini segera beralih ke metode interaktif di mana 38 siswa diajak untuk mempraktikkan tahap awal "Membuka Hati" (*Opening the Heart*). Secara konkret, siswa dilatih untuk memberikan *stroke* (pengakuan/penghargaan) positif, baik kepada diri sendiri (*self-affirmation*) maupun kepada teman sebaya. Siswa diajarkan untuk mengucapkan kalimat afirmasi seperti "Saya berharga" dan memberikan dukungan verbal kepada teman. Respons siswa sangat positif; atmosfer kelas berubah menjadi lebih terbuka, di mana siswa yang awalnya pasif mulai berani berbagi pengalaman pribadi tentang kesulitan mereka dalam mengendalikan amarah. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan yang memanusiakan perasaan siswa berhasil menciptakan rasa aman (*safe space*) yang menjadi prasyarat utama pembelajaran emosional.

Tahap kedua, yaitu melakukan analisis keterampilan siswa dalam simulasi *role playing*. Pada sesi ini yang menggunakan metode *role playing*, siswa mempraktikkan manajemen konflik secara langsung melalui skenario yang relevan dengan kehidupan remaja. Keterampilan ini dioperasionalkan melalui tiga langkah spesifik yang berhasil didemonstrasikan oleh siswa. Pertama, dalam tahap

"Menelusuri Lanskap Emosional" (*Surveying the Emotional Landscape*), siswa belajar mengganti kalimat tuduhan ("Kamu selalu membuat masalah") menjadi kalimat yang menyatakan perasaan pribadi ("Saya merasa marah ketika..."). Ini adalah bentuk komunikasi asertif yang krusial untuk mencegah eskalasi konflik. Kedua, siswa mempraktikkan cara menanggapi pernyataan marah dari teman dengan sikap mendengarkan, bukan defensif. Ketiga, pada tahap "Mengambil Tanggung Jawab" (*Taking Responsibility*), siswa melakukan simulasi permintaan maaf yang tulus serta latihan menerima maaf (*forgiveness*) tanpa menyimpan dendam. Praktik nyata ini mengubah pemahaman kognitif siswa menjadi kompetensi perilaku yang dapat diobservasi langsung.

Tahap ketiga, yaitu melihat dampak intervensi terhadap iklim sosial sekolah (Kelas VII) keberhasilan intervensi ini dikonfirmasi melalui observasi pasca-kegiatan yang dilakukan oleh Guru Bimbingan dan Konseling (BK). Guru mencatat adanya perubahan nyata dalam pola interaksi siswa di kelas. Secara operasional, terlihat penurunan frekuensi konflik verbal yang biasanya dipicu oleh kesalahpahaman sepele. Siswa mulai menunjukkan kemampuan untuk mengambil jeda (*pause*) sebelum bereaksi terhadap provokasi teman, serta lebih aktif memberikan dukungan emosional saat melihat teman yang sedang sedih atau kesulitan. Perubahan perilaku ini mengindikasikan bahwa keterampilan *emotional literacy* yang diajarkan telah mulai terinternalisasi, menciptakan iklim sosial sekolah yang lebih suportif dan mengurangi potensi perilaku perundungan secara alamiah melalui peningkatan empati antar siswa.

Berikut ini beberapa dokumentasi pelaksanaan kegiatan pengenalan keterampilan *emotional literacy* di SMP Negeri 1 Kendari Kota Kendari.



**Gambar 1.** Pemaparan Materi Keterampilan *emotional literacy*

Temuan kegiatan pengabdian yang menunjukkan penurunan konflik verbal dan meningkatnya perilaku suportif antarsiswa sejalan dengan hasil penelitian empiris sebelumnya. Boyer et al., (2014) membuktikan bahwa program penguatan kompetensi sosial-emosional pada siswa sekolah menengah pertama secara signifikan mampu menurunkan tingkat agresivitas, viktimisasi, serta meningkatkan kualitas relasi sosial di sekolah. Emotional literacy berperan sebagai mekanisme preventif yang membantu siswa memahami dampak emosinya terhadap orang lain, sehingga mereka lebih mampu merespons konflik secara konstruktif. Dengan

demikian, penguatan literasi emosional tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga berkontribusi langsung terhadap terciptanya iklim sekolah yang aman dan inklusif.



**Gambar 2.** Latihan Keterampilan *emotional literacy*

Secara keseluruhan, temuan dari kegiatan pengabdian ini menegaskan posisi *emotional literacy* bukan sekadar konsep teoritis, melainkan instrumen praktis yang vital dalam memperkuat arsitektur psikososial remaja di tengah disrupsi era digital. Keberhasilan internalisasi keterampilan pengelolaan emosi melalui metode partisipatif membuktikan bahwa kompetensi afektif siswa dapat direkayasa dan ditingkatkan secara signifikan melalui intervensi pendidikan yang terstruktur, menepis anggapan bahwa kematangan emosi semata-mata bergantung pada faktor biologis atau usia. Kesimpulan strategis dari studi ini menyoroti perlunya reorientasi layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah dari pendekatan yang bersifat kuratif-insidental menjadi preventif-pengembangan. Dengan demikian, pelebagaan pendidikan literasi emosional di lingkungan sekolah menjadi imperatif, tidak hanya sebagai solusi jangka pendek untuk mereduksi konflik dan perundungan, tetapi sebagai investasi jangka panjang dalam mencetak generasi yang memiliki resiliensi mental dan kecerdasan sosial adaptif.

Temuan ini menunjukkan bahwa implementasi *edukasi emotional literacy* melalui pendekatan partisipatif dan teknik *role playing* mampu menghasilkan perubahan perilaku emosional siswa secara nyata, khususnya dalam aspek kesadaran emosi, komunikasi asertif, dan empati sosial. Hasil ini selaras dengan teori *Social and Emotional Learning* (SEL) yang menegaskan bahwa pembelajaran emosional akan efektif apabila diberikan melalui pengalaman langsung, reflektif, dan kontekstual, bukan sekadar penyampaian konseptual (CASEL, 2020; Domitrovich et al., 2017). Penerapan tahapan *opening the heart*, *surveying the emotional landscape*, dan *taking responsibility* sebagaimana dikembangkan dalam model literasi emosional Steiner terbukti memfasilitasi proses internalisasi emosi dari ranah kognitif menuju perilaku adaptif yang terobservasi, seperti kemampuan menunda respons impulsif dan memvalidasi perasaan orang lain. Secara neuropsikologis, intervensi ini relevan dengan karakteristik remaja awal yang masih mengalami ketimpangan



perkembangan antara sistem limbik dan korteks prefrontal, sehingga membutuhkan pelatihan sadar untuk regulasi emosi (Steinberg, 2017; Gross & Gross, 2015). Lebih lanjut, temuan berupa penurunan konflik verbal dan meningkatnya iklim kelas yang suportif menguatkan hasil penelitian mutakhir yang menyatakan bahwa peningkatan literasi emosional berkontribusi signifikan terhadap pencegahan perilaku perundungan dan konflik teman sebaya di sekolah (Taylor et al., 2017; Cohen-almagor, 2018). Dengan demikian, pembahasan ini menegaskan bahwa kegiatan pengabdian yang diimplementasikan tidak hanya konsisten dengan kerangka teoritis terkini, tetapi juga memperkuat bukti empiris bahwa penguatan emotional literacy merupakan strategi preventif yang efektif dalam layanan Bimbingan dan Konseling sekolah, khususnya dalam membangun resiliensi mental dan kualitas relasi sosial siswa di era digital.

Dalam konteks pendidikan Indonesia, pengembangan kompetensi sosial-emosional siswa melalui layanan Bimbingan dan Konseling semakin dipandang sebagai kebutuhan mendesak. Wibowo, M. E., & Jafar (2019) menegaskan bahwa layanan BK berbasis pengembangan sosial-emosional mampu meningkatkan kemampuan penyesuaian diri, empati, serta kontrol emosi siswa secara signifikan. Temuan ini memperkuat hasil kegiatan pengabdian yang menunjukkan bahwa edukasi emotional literacy dapat menjadi strategi preventif yang efektif dalam layanan BK sekolah. Oleh karena itu, integrasi program literasi emosional secara terstruktur dalam layanan BK merupakan langkah strategis untuk mentransformasi paradigma layanan dari pendekatan kuratif menuju pendekatan preventif dan pengembangan berkelanjutan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi pengembangan kompetensi emosional di sekolah berdampak signifikan terhadap penurunan perilaku agresif, peningkatan hubungan sosial, serta iklim kelas yang lebih kondusif (Rasyid et al., 2023; Harahap, 2025). Penerapan tahapan *opening the heart*, *surveying the emotional landscape*, dan *taking responsibility* sebagaimana dikembangkan dalam model literasi emosional Steiner terbukti memfasilitasi proses internalisasi emosi dari ranah kognitif menuju perilaku adaptif yang terobservasi, sejalan dengan temuan Arafa et al. (2022) yang menegaskan bahwa kemampuan mengenali dan mengelola emosi berkontribusi langsung terhadap penyesuaian diri dan keberfungsian sosial siswa. Secara neuropsikologis, intervensi ini relevan dengan karakteristik perkembangan remaja awal yang masih mengalami ketimpangan antara kematangan sistem limbik dan korteks prefrontal, sehingga membutuhkan pelatihan regulasi emosi yang terstruktur dan berkelanjutan (Steinberg, 2017). Lebih lanjut, perubahan iklim sosial kelas yang ditandai dengan menurunnya konflik verbal dan meningkatnya perilaku suportif antarsiswa memperkuat temuan penelitian nasional yang menyatakan bahwa penguatan literasi emosional melalui layanan Bimbingan dan Konseling berfungsi preventif terhadap perundungan dan masalah psikososial di sekolah (Sabilah et al., 2021). Dengan demikian, hasil dan pembahasan penelitian ini tidak hanya konsisten dengan teori dan riset internasional mutakhir, tetapi juga memperluas bukti empiris nasional bahwa edukasi emotional literacy merupakan strategi strategis dalam transformasi layanan BK dari pendekatan kuratif menuju preventif-pengembangan.



## KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat ditarik kesimpulan utama mengenai efektivitas dan implikasi edukasi *emotional literacy* bagi siswa SMP yaitu upaya meningkatkan *emotional literacy* melalui pengenalan keterampilan *emotional literacy* yang dilakukan di SMP Negeri 1 Kota Kendari melalui metode partisipatif melalui *role playing* dan simulasi konflik terbukti sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa. Siswa tidak hanya memahami konsep literasi emosional secara kognitif, tetapi juga mampu mendemonstrasikan perilaku adaptif, seperti komunikasi asertif dan regulasi emosi, dalam situasi simulasi yang mencerminkan realitas keseharian mereka. Selain itu peningkatan Iklim Sosial Sekolah Internalisasi keterampilan literasi emosional, khususnya kemampuan untuk "Membuka Hati" dan "Menelusuri Lanskap Emosional", berdampak langsung pada perbaikan kualitas interaksi sosial di kelas. Penurunan frekuensi konflik verbal dan peningkatan perilaku prososial (saling mendukung) mengindikasikan bahwa intervensi ini berkontribusi signifikan dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih aman, suportif, dan minim perundungan. Sehingga reorientasi layanan bimbingan dan konseling pada kegiatan ini menegaskan perlunya transformasi paradigma layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Pendekatan yang selama ini cenderung kuratif-insidental perlu diperkaya dengan strategi preventif-pengembangan melalui integrasi kurikulum literasi emosional yang terstruktur. Hal ini penting untuk membekali siswa dengan kompetensi psikososial yang berkelanjutan, bukan sekadar mengatasi masalah saat terjadi krisis.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih di sampaikan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Halu Oleo yang telah memberikan dukungan pendanaan sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik. Rasa terima kasih juga kami haturkan kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Kendari atas izin dan dukungan fasilitas yang diberikan, serta kepada Guru Bimbingan dan Konseling yang telah menjadi mitra kolaboratif luar biasa dalam menjembatani kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alemдар, M., & Anilan, H. (2022). The Development and Validation of the Emotional Literacy Skills Scale. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 7(2), 258–270. <https://doi.org/10.33200/ijcer.757853>
- Annalena, M., Eitel, A., Barenthien, J., & Köller, O. (2018). *An integrative study on learning and testing with multimedia : Effects on students ' performance and metacognition. July 2017*. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2018.01.002>
- Arafa, S., Mursalim, M., & Ihsan, I. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 26 Kota Sorong. *Jurnal Papeda: Jurnal Publikasi Pendidikan Dasar*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.36232/jurnalpendidikandasar.v4i1.2061>
- Boyer, C. B., Ph, D., Robles-schrader, G. M., A, M. P., Li, S. X., D, M., Miller, R. L., Ph, D., Korelitz, J., Ph, D., Price, G. N., H, M. P., Torres, C. M. R., H, M.



- P., Chutuape, K. S., H, M. P., Stines, S. J., A, M., Straub, D. M., ... D, M. (2014). *Original article A Comparison of Network-Based Strategies for Screening At-Risk Hispanic / Latino Adolescents and Young Adults for Undiagnosed Asymptomatic HIV Infection.* 55. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.07.009>
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). *Emotional Intelligence : Implications for Personal , Social , Academic , and Workplace Success. 1*, 88–103.
- CASEL. (2020). *What is SEL? Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.* <https://casel.org/>
- Childrabahti, M. I. G., Alhamid, M. R. A., Kurniawan, M. Y., Ramadhanti, N. T., & Arsyillah, N. T. (2025). Penerapan Model Discovery Learning: Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Fase D di SMP Kota Malang. *Journal of Innovation and Teacher Professionalism*, 3(3), 638–653. <https://doi.org/10.17977/um084v3i32025p638-653>
- Cohen-almagor, R. (2018). Aggression and Violent Behavior Social responsibility on the Internet : Addressing the challenge of. *Aggression and Violent Behavior*, 39(December 2017), 42–52. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.01.001>
- Domitrovich, C. E., Durlak, J. A., Staley, K. C., & Weissberg, R. P. (2017). *Social-Emotional Competence : An Essential Factor for Promoting Positive Adjustment and Reducing Risk in School Children.* 00(0), 1–9. <https://doi.org/10.1111/cdev.12739>
- Gross, J. J., & Gross, J. J. (2015). *Psychological Inquiry : An International Journal for the Advancement of Psychological Theory Emotion Regulation : Current Status and Future Prospects Emotion Regulation : Current Status and Future Prospects.* April, 37–41. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2018). *Developing and managing your school guidance and counseling program (5th ed.)*. American Counseling Association.
- Harahap, M. R. (2025). Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VIII SMP Studi Kasus di SMP Zakiyun Najah Serdang Bedagai. *Jurnal Pendidikan Dan Riset*, 3(1), 38–46.
- Matthews, B. (2006). *Engaging Education: Developing Emotional Literacy, Equity and co-education*. Mc-Graw Hill Education.
- Rasyid, A., Maimanah, Nuqul, F. L., Rahayu, I. T., & Ridho, A. (2023). Cyberbullying ditinjau dari Kontrol Diri dan Regulasi Emosi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 14(2), 75–82. <https://doi.org/10.29080/jpp.v14i2.1044>
- Sabilah, J., Riyanti, S. N., & Saputra, N. (2021). Kesiapan Kerja Generasi Milenial di DKI Jakarta Raya : Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Keterampilan Digital ( The Work Readiness of the Millennial Generation in DKI Jakarta Raya : The Effect of Emotional Intelligence and Digital Skills ). *Jurnal Akuntansi, Keuangan, Dan Manajemen (Jakman)*, 2(3), 225–242.
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence (11th ed.)*. McGraw-Hill Education.



- Steiner, C., & Perry, P. (1997). *Acheavinng Emotional Literacy, A Personal Program to Increase Your Emotional Inteelligence*. Avon Books.
- Suldo, S. M., Gormley, M. J., J., G., DuPaul, & Anderson-Butcher, D. (2013). *The Impact of School Mental Health on Student and School-Level Academic Outcomes: Current Status of the Research and Future Directions*. <https://doi.org/10.1007/s12310-013-9116-2>
- 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*. 88(4), 1156–1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
- Weare. (2004). *Developing the Emotionally Literace School*. Paul Chapman Publishing.
- Wibowo, M. E., & Jafar, M. (2019). Model layanan bimbingan dan konseling berbasis pengembangan sosial-emosional siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*.

