



Journal of Human And Education
Volume 5, No. 1, Tahun 2025, pp 976-981
E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876
Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Edukasi Perkembangan Emosi dan Kepribadian untuk Kesehatan Mental Remaja

**Jumaini¹, Afdwi Clarisa², Dzikriyatin Nafsah³, Fadhilah Farza⁴, Fitri Sekar Sari⁵, Fitria Mardhotilah⁶, Hikmatul Hadini⁷, Iin Rismawati Saragih⁸, Marda Tilla⁹, Mudrikah Sari¹⁰,
Ummu Hanifa¹¹**

Universitas Riau

Email : jumaini@lecturer.unri.ac.id

Abstrak

Masa remaja merupakan fase transisi penting yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan emosional. Dengan jumlah remaja di Indonesia yang terus meningkat, perhatian terhadap kesehatan mental dan emosional remaja menjadi krusial. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai perkembangan kepribadian dan emosi kepada 21 remaja di RW 05 Kelurahan Rumbai Bukit. Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan yang melibatkan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Hasil analisis menunjukkan bahwa skor rata-rata pengetahuan remaja meningkat dari 6,9 menjadi 7,4 setelah edukasi, dengan peningkatan signifikan sebesar 0,5 poin. Materi disampaikan melalui berbagai metode seperti presentasi, video, dan leaflet, yang terbukti efektif dalam meningkatkan antusiasme dan respons positif dari peserta.

Kata Kunci: *Edukasi, Perkembangan Kepribadian Dan Emosi, Remaja.*

Abstract

Adolescence is a crucial transitional phase characterized by physical, psychological, and emotional changes. With the increasing number of adolescents in Indonesia, attention to their mental and emotional health has become essential. This study aims to provide education on personality and emotional development to 21 adolescents in RW 05, Rumbai Bukit. The activity was conducted through health counselling that included pre-tests and post-tests to measure the participants' knowledge improvement. Analysis results indicated that the average knowledge score of adolescents increased from 6.9 to 7.4 after the education session, with a significant improvement of 0.5 points. The material was delivered through various methods, including presentations, videos, and leaflets, which proved effective in enhancing participants' enthusiasm and positive responses.

Keyword: *Education, Personality And Emotional Development, Adolescents.*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia antara 10 hingga 19 tahun (World Health Organization [WHO], 2024). Menurut kemenkes RI 2024, remaja merupakan kelompok usia 10 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun. Selain itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mengatakan, rentang usia remaja ialah 10 hingga 24 tahun dan belum menikah, maka dapat diartikan remaja ialah masa pergantian dari anak-anak menuju dewasa (Komnas Perempuan, 2024). Masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak dengan masa dewasa dimana pada masa ini banyak perilaku yang dapat menimbulkan pertentangan maupun kenakalan (Rulmuzu, 2021).

Prevalensi remaja di Indonesia saat ini adalah 22.122.887 jiwa (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2024). Di Pekanbaru sendiri berdasarkan survei pada tahun 2023, jumlah penduduk remaja usia 10-24 tahun pada berjumlah sebanyak 279.900 orang dengan perbandingan remaja laki-laki berjumlah 143.797 dan jumlah remaja putri sebanyak 136.103 orang (Badan Pusat Statistik, 2024). Berdasarkan data tersebut jumlah remaja ini terus meningkat setiap tahunnya sehingga kesehatan fisik, mental dan emosional harus terus ditingkatkan.

Kesehatan remaja merupakan hal yang harus diperhatikan karena pada masa ini banyak perubahan yang terjadi mulai dari perubahan fisik, psikologis, mental maupun emosional. Menurut pendapat Luella Colle salah satu tugas perkembangan remaja yaitu kematangan emosional (Putro, 2017). Emosi merupakan ekspresi yang ditimbulkan terhadap kondisi atau keadaan masalah yang sedang dihadapi (Ansori, 2020). Goleman (2002) menyatakan bahwa perilaku individu yang muncul sangat banyak diwarnai emosi. Emosi dasar individu mencakup emosi positif dan emosi negatif.

Emosi positif yaitu perasaan-perasaan yang diinginkan dan membawa rasa nyaman, bahagia, gembira, puas, senang, terhibur, bangga, cinta, terkejut, malu sedangkan emosi negatif yaitu, perasaan-perasaan yang tidak diinginkan dan menjadikan kondisi psikologis yang tidak nyaman seperti rasa marah, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati, terganggu, kesedihan, muram, putus asa, rasa takut, cemas, khawatir, bahkan sampai depresi berat (Ansori, 2020). Selain perkembangan emosi, perkembangan kepribadian juga mempengaruhi kehidupan remaja.

Kepribadian adalah seluruh perasaan maupun perilaku seseorang yang diperlihatkan sehingga meninggalkan kesan terhadap diri sendiri agar dapat ditangkap oleh lingkungan sosial sehingga menjadi ciri khas untuk dirinya. Kepribadian terdiri dari tingkah laku, cara berpikir, atau cara berinteraksi dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari.

Kepribadian biasanya berhubungan dengan ciri-ciri tertentu yang muncul pada setiap individu. Kepribadian remaja ini banyak dipengaruhi oleh beragam faktor seperti budaya, keadaan fisik, kematangan biologis dan pola asuh orang tua karena keluarga merupakan lingkungan sosial pertama oleh seorang anak untuk bertumbuh dan berkembang (Yanti & Nasution, 2012). Remaja diharapkan bisa memiliki kepribadian yang dapat membantu dalam lingkungan sosial dan mampu untuk meregulasi emosi negatif dengan menstimulasi emosi positif pada remaja.

Oleh karena itu, untuk mengatasi masalah di atas, maka diberi edukasi mengenai aspek perkembangan kepribadian dan emosi kepada 21 orang remaja. Kegiatan edukasi ini dilakukan sebagai upaya pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai aspek perkembangan kepribadian dan emosi kepada kelompok usia remaja di wilayah Kelurahan Rumbai Bukit dengan melibatkan remaja/pemuda di RW 05 Rumbai Bukit.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Kelurahan Rumbai Bukit dengan melibatkan remaja-remaja RW 05 Rumbai Bukit. Kegiatan dilaksanakan dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang “Perkembangan Kepribadian dan Emosi Pada Remaja di Rw 05 Kelurahan Rumbai Bukit”. Sebelum pemberian pendidikan kesehatan peserta diminta mengisi kuesioner sebagai pre-test, setelah edukasi peserta kembali diberikan kuesioner sebagai post-test. Kuesioner berisi pengetahuan tentang kepribadian dan emosi pada remaja. Melalui pemberian Pendidikan kesehatan ini diketahui tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan dari pengetahuan tentang kepribadian dan emosi pada remaja berdasarkan perbandingan hasil pre-test dan post-test.

Pembahasan

Sebelum penyuluhan kesehatan dimulai, sebanyak 21 remaja yang hadir diberikan kuesioner pretest. Pretest dilakukan sebelum pendidikan kesehatan untuk mengetahui nilai awal pemahaman remaja terkait perkembangan kepribadian dan emosi. Kemudian setelah dilakukan pendidikan kesehatan, remaja diberikan kembali soal posttest untuk mengukur peningkatan pemahaman yang diperoleh. Pada kegiatan pengabdian ini, pretest dan posttest terdiri dari 10 soal benar/salah dengan total poin maksimum 10 untuk masing-masing test. Setiap jawaban benar memberikan 1 poin, dan tidak ada pengurangan poin untuk jawaban yang salah. Kemudian, dengan membandingkan hasil pretest dan posttest, tim dapat mengevaluasi efektivitas pendidikan kesehatan yang diberikan kepada remaja.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai perkembangan kepribadian dan emosi pada remaja, baik laki-laki maupun perempuan. Materi disajikan melalui power point, video edukasi, demonstrasi dan leaflet yang menjelaskan topik tersebut. Metode penyampaian menggunakan power point, video edukasi, demonstrasi dan leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja terkait perkembangan kepribadian dan emosional. Powerpoint dapat meningkatkan daya tarik dan kejelasan sebuah gagasan ketika disajikan dalam bentuk poin-poin khusus melalui media powerpoint. Dengan menggunakan powerpoint, penyusunan materi presentasi dapat lebih menarik dan mudah dipahami dalam bentuk slide-slide yang terstruktur (Pramestika 2021). Selain itu, menurut AHA (2020) edukasi berbasis video sama efektifnya dengan pelatihan yang melibatkan seorang ahli untuk menjadi pelatih. Serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wardani (2020) menyatakan bahwa Media audio visual efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan responden. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nurul Aeni, diketahui bahwa pengetahuan remaja mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikan intervensi, berupa video dan demonstrasi. Sebelum intervensi, pemahaman remaja berada pada tingkat yang lebih rendah, namun setelahnya, hasilnya menunjukkan perbaikan yang jelas (Aeni, 2018).

Selama penyuluhan, para peserta sangat antusias, aktif bertanya, dan memberikan respons positif terhadap informasi yang disampaikan oleh tim. Keterlibatan ini menunjukkan minat yang tinggi dari remaja untuk memahami perkembangan kepribadian dan emosi mereka, yang merupakan aspek krusial dalam fase transisi menuju dewasa. Diskusi yang dinamis memungkinkan peserta untuk berbagi pengalaman pribadi, sehingga memperkaya pemahaman mereka tentang bagaimana emosi dapat memengaruhi perilaku dan interaksi sosial. Dengan pendekatan yang interaktif, peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga merasa lebih percaya diri dalam mengelola emosi mereka, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada kesehatan mental dan kesejahteraan mereka secara

keseluruhan.

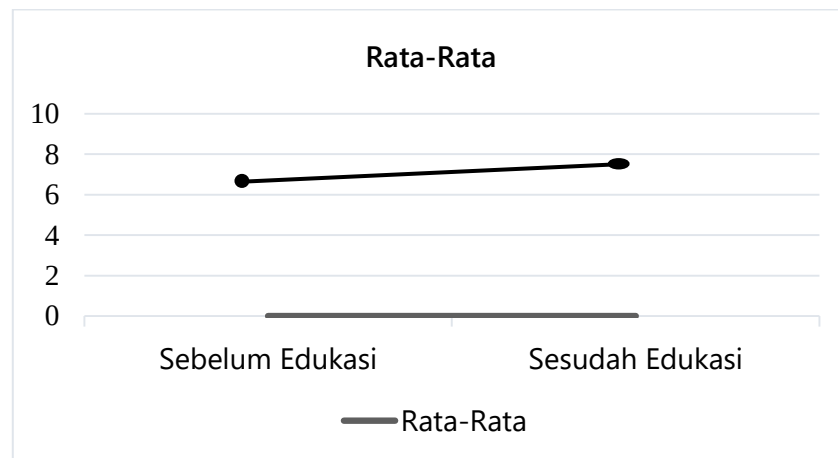
Tabel 1. Karakteristik Remaja Kelurahan Rumbai Bukit Tahun 2024 (n=21)

No	Variabel	Jumlah	Presentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Perempuan	14	67
	Laki-Laki	7	33
2	Usia		
	Laki-Laki Remaja awal (12-14 th)	13	62
	Remaja pertengahan (15-18 tahun)	6	29
	Remaja akhir (19 tahun)	2	9
3	Tinggal Dengan		
	Orang Tua	21	100
	Sendiri	0	0
4	Masalah Kesehatan		
	Ya	0	0
	Tidak	21	100

Tabel 1 menunjukkan dari 21 remaja sebagian besar berusia 12-14 tahun (remaja awal), jenis kelamin rata-rata perempuan lebih banyak yaitu 67% dan laki-laki 33%, semua remaja tinggal bersama dengan orang tua, dan remaja mayoritas tidak memiliki gangguan kesehatan 100%.

Tabel 2. Skor rata-rata sebelum dan sesudah edukasi

Kegiatan	Jumlah Peserta	Rata-rata	Min-Max
Sebelum Edukasi	21	6,9	4-9
Sesudah Edukasi		7,4	5-10
Selisih skor sesudah-sebelum		0,5	1-1



Gambar 1. Grafik Peningkatan rata-rata nilai pretest dan posttest peserta kegiatan

Berdasarkan penilaian diperoleh skor rata-rata pengetahuan remaja sebelum edukasi adalah 6,9 sedangkan skor rata-rata pengetahuan sesudah edukasi adalah 7,4 artinya terdapat kenaikan skor pengetahuan sebesar 0,5 setelah remaja mendapatkan edukasi.



Gambar 2. Penyampaian materi tentang perkembangan aspek kepribadian dan emosi



Gambar 3. Remaja mengisi pretest didampingi mahasiswa tim pengabdian



Gambar 4. Dokumentasi bersama remaja

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Rumbai Bukit berhasil meningkatkan pemahaman remaja tentang perkembangan kepribadian dan emosi. Dengan melibatkan 21 peserta, penyuluhan kesehatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan, di mana skor rata-rata peserta meningkat dari 6,9 menjadi 7,4 setelah edukasi. Metode penyampaian yang bervariasi, seperti presentasi, video edukasi, dan leaflet, berhasil menarik perhatian serta mendorong respons positif dari peserta. Hasil ini menekankan pentingnya edukasi yang berfokus pada perkembangan emosi dan kepribadian sebagai alat untuk membantu remaja mengelola emosi negatif dan beradaptasi di lingkungan sosial. Meskipun pengukuran keberhasilan saat ini terbatas pada aspek kognitif, penting untuk melanjutkan evaluasi terhadap sikap dan perilaku remaja dalam waktu tertentu. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi peningkatan kesehatan mental dan emosional remaja di wilayah tersebut.

SARAN:

- 1) Melibatkan orang tua dalam program untuk mendukung perkembangan emosional dan kepribadian remaja di rumah.
- 2) Puskesmas melakukan kegiatan pertemuan atau sesi kelompok secara berkala untuk memperdalam pemahaman remaja terkait perkembangan kepribadian dan emosional.
- 3) Puskesmas melakukan evaluasi lanjutan terhadap perubahan sikap dan perilaku remaja terkait perkembangan emosional dan kepribadian setelah diadakan sesi kelompok.
- 4) RW 05 membentuk kelompok remaja untuk meningkatkan kegiatan yang dapat mendukung perkembangan emosional dan kepribadian remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, N. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Dan Metode Demonstrasi Terhadap Pengetahuan SADARI. *Jurnal Care*, Vol.6(No.2)
- Ansori, A. (2020). Kepribadian dan Emosi. *Jurnal Literasi Pendidikan Nusantara*, 1(1), 41–54. <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/jlpn>
- Anwar, I. M. D., Juniarta, I. G. N., & Suindrayasa, I. M. (2022). Perbandingan Efektivitas Penggunaan Video Animasi dengan Video Demonstrasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Bantuan Hidup Dasar Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 55-66.
- Badan Statistik (2024). <https://pekanbaru.kota.bps.go.id/id/statistics-table/2/MjE5Izl=/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin.html>
- <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Juniarta, I. G. N., & Saputra, I. K. (2022). The Effect of Basic Life Support (BLS) Video on Police's Self-Efficacy in Delivering First Aid Support of Traffic Emergency at Denpasar City: Pengaruh Video Bantuan Hidup Dasar (BHD) Terhadap Self-Efficacy Polisi Dalam Melakukan Pertolongan Pertama Kegawatdaruratan Lalu Lintas Di Kota Denpasar. *Bali Medika Jurnal*, 9(1), 107-115.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024).
- Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan. (2024)
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. 17, 25–32.
- Rulmuzu, F. (2021). Kenakalan Remaja Dan Penanganannya. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(1), 364–373. <https://doi.org/10.58258/jisip.v5i1.1727>
- Wardani, E. K., Upoyo, A. S., & Alivian, G. N. (2020). Efektivitas Pembelajaran Mandiri Audiovisual dan Booklet Bantuan Hidup Dasar (BHD) Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Perawat di RSUD Wonosari. *Jurnal of Bionursing*, 2(3), 183–189
- Yuliani, R. (2013). Emosi Negatif Siswa Kelas Xi Sman 1 Sun