Indonesian Collaboration Journal of Community Services
Vol. 3, No. 4, November 2023
https://doi.org/10.53067/icjcs.v3i4
e-ISSN: 2807-3371 | p-ISSN: 2807-338X

PSIKOEDUKASI REGULASI EMOSI GUNA MENANGGULANGI KECEMASAN SISWA AKIBAT MEDIA SOSIAL DI SEKOLAH INDONESIA DAVAO FILIPINA

Siti Jaro'ah[*1], Farida Istianah[2], Citri Fitri Kholidya[3], Nur Ika Sari Rakhmawati[4], Wiyo Nuryono[5]
[1,2,3,4,5]Universitas Negeri Surabaya
Email: *sitijaroah@unesa.ac.id*[1]

Abstract

It was found that anxiety is correlated with problematic social media use and is widely experienced by individuals, thus posing a threat to adolescents. This issue needs to be addressed, one of which is by providing emotion regulation psychoeducation. It aims to equip students with adaptive socio-psychological skills in the technological and digital era. Psychoeducation was provided to students of Indonesian Davao School Philippines online. The materials provided were related to social media, anxiety, and emotion regulation. Prior to and after the implementation, students were given questionnaires to determine the increase in understanding and knowledge. The results showed that the psychoeducation provided further improved students' understanding of social media and emotion regulation. The implications of this service can contribute to students' ability to use social media wisely in the digital and technological era.
Keywords: *Social media, Emotion regulation, Davao Indonesian School*

Abstrak

Kecemasan ditemukan berkorelasi dengan penggunaan media sosial yang bermasalah dan banyak dialami oleh individu, sehingga dapat menjadi ancaman bagi remaja. Permasalahan ini perlu mendapatkan penanganan, salah satunya dengan memberikan psikoedukasi regulasi emosi. Psikoedukasi ini bertujuan untuk membekali siswa kemampuan sosial psikologis yang adaptif di era teknologi dan digital, mengingat remaja merupakan generasi yang tidak dapat dilepaskan dari kedua komponen tersebut. Psikoedukasi diberikan kepada siswa-siswa Sekolah Indonesia Davao Filipina secara daring. Materi yang berikan terkait media sosial, kecemasan, dan regulasi emosi. Sebelum dan setelah pelaksanaan, siswa diberikan kuesioner untuk mengetahui peningkatan pemahaman dan pengetahuan. Hasil menunjukkan bahwa psikoedukasi yang diberikan semakin meningkatkan pemahaman siswa mengenai media sosial dan regulasi emosi. Implikasi pengabdian ini dapat berkontribusi pada kemampuan siswa dalam bermedia sosial secara bijak di era digital dan teknologi.
Kata kunci: Media Sosial, Regulasi emosi, Sekolah Indonesia Davao

LATAR BELAKANG PELAKSANAAN

Media sosial menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan dimana pengguna media sosial terus mengalami peningkatan. Lebih dari setengah populasi dunia (59%) menggunakan media sosial (Chaffey, 2023). Individu pada rentang usia 25-34 tahun merupakan kelompok yang paling banyak menggunakan media sosial, diikuti oleh individu pada rentang usia 18-24 tahun. Pada media sosial yang berkaitan dengan aktivitas hiburan seperti facebook, youtube, instagram, snapchat, dan tik tok ditemukan mengalami penetrasi pengguna paling besar pada remaja. Sementara media sosial yang berkaitan dengan pencarian pekerjaan seperti Linkedin lebih banyak digunakan oleh mereka yang telah lulus dan berencana mencari kerja. Data ini memperlihatkan bahwa media sosial menjadi elemen penting kehidupan, utamanya bagi remaja yang banyak menghabiskan waktu dengan bermain media sosial.

Vol. 3, No. 4, November 2023, pp. 327-339
https://doi.org/10.53067/icjcs.v3i4.140

Media sosial ibarat pedang bermata dua, yang dapat memberikan manfaat positif karena memudahkan relasi, pencarian informasi, dan hiburan. Namun disisi lain media sosial juga memberikan ancaman dampak negatif. Bozzola dkk. (2022) melaporkan bahwa penggunaan media sosial yang pada anak-anak dan remaja berisiko memunculkan permasalahan tidur, ketergantungan, citra tubuh, depresi, permasalahan makan, dan kecemasan. Studi lain dari Shannon dkk. (2022) menemukan hasil serupa bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah berkaitan dengan terjadinya depresi, kecemasan, dan stres.

Penelitian dari O'Day dan Hamberg (2021) juga menemukan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah berhubungan dengan kecemasan sosial dan kesepian. Individu yang merasakan kecemasan sosial dan kesepian akan berusaha mencari dukungan sosial dari media online, dan dapat berujung pada penggunaan media sosial yang bermasalah. Penelitian lain dari Lai dkk. (2023) menemukan bahwa penggunaan media sosial berhubungan dengan kecemasan, dimediasi oleh kemampuan komunikasi. Temuan-temuan tersebut mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak bijaksana dapat berujung pada permasalahan kecemasan.

Kecemasan yang dialami oleh remaja perlu untuk ditanggulangi agar tidak mengganggu aktivitas dan akademik. Mengurangi waktu penggunaan media sosial terbukti dapat meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis, serta menurunkan kesepian dan kecemasan (Reed dkk., 2022). Akan tetapi, mengurangi waktu penggunaan semata dirasa masih kurang dalam mengatasi kecemasan karena kemungkinan remaja kembali menggunakan media sosial secara berlebih dapat muncul kembali. Guna mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan sebuah metode preventif yang dapat digunakan siswa ketika kecemasan muncul. Salah satu metode yang bisa digunakan adalah regulasi. Regulasi emosi merupakan upaya untuk untuk mempengaruhi emosi yang muncul pada diri sendiri maupun orang lain (McRae & Gross, 2020).

Regulasi emosi ditemukan dapat menurunkan kecemasan pada individu muda (Benu, Manafe, & Nabuasa, 2020) dan remaja (Singh dkk., 2020). Akan tetapi, regulasi emosi tidak dapat dilakukan secara sembarang, karena terdapat jenis regulasi emosi yang adaptif dan regulasi emosi yang maladaptif. Regulasi emosi maladaptif akan berdampak semakin memperburuk kecemasan yang muncul akibat media sosial (Zsido dkk., 2021). Sebaliknya, regulasi emosi adaptif akan membawa perubahan dan perbaikan pada kecemasan (Domaradzka & Fajkowska, 2018). Penggunaan regulasi emosi agar bermanfaat perlu untuk diajarkan dan diarahkan, agar penggunaan regulasi emosi tepat dan membawa manfaat. Media sosial sendiri dapat digunakan sebagai media regulasi emosi (Blumberg dkk., 2016) apabila dimanfaatkan dengan bijaksana. Akan tetapi, remaja perlu dibekali kemampuan regulasi emosi terlebih dahulu agar dapat memanfaatkan media sosial sebagai media regulasi emosi.

Permasalahan kecemasan pada remaja akibat media sosial cukup umum terjadi, termasuk pada siswa di tempat mitra yaitu Sekolah Indonesia Davao Filipina. Berdasarkan hasil diskusi yang dilaksanakan secara daring dengan pihak sekolah, diketahui bahwa permasalahan serupa juga dialami,

di mana siswa lekat dengan gawai dan berakibat buruk pada performa siswa ketika di kelas. Oleh karenanya, pelatihan regulasi emosi bagi remaja dalam hal ini siswa di Sekolah Indonesia Davao penting untuk dilakukan. Tujuannya adalah untuk membekali siswa kemampuan sosial psikologis yang adaptif di era digital.

METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan informasi yang telah diperoleh dari sumber literatur maupun informasi dari pihak mitra, ditemukan sebuah permasalahan prioritas untuk dapat diselesaikan melalui pelatihan regulasi emosi. Permasalahan utama yang ditemukan yaitu adanya kecemasan yang ditimbulkan akibat penggunaan media sosial pada remaja. Permasalahan ini muncul dari semakin maraknya media sosial dan masih kurangnya kemampuan remaja untuk menyaring informasi yang ada di dalamnya. Akibatnya, remaja rentan untuk mengalami kecemasan dan berbagai emosi negatif lainnya. Langkah-langkah kegiatan yang akan dilakukan guna memberikan solusi penyelesaian kepada pihak mitra adalah sebagai berikut:

1. Persiapan, yaitu mempersiapkan modul pelatihan yang akan diberikan berdasarkan analisis kasus dan studi literatur. Tim pengabdian mengembangkan modul pelatihan berdasarkan konsep dan metode regulasi emosi dari Gross (2014) yang terdiri dari 5 tahapan yaitu *situation selection, situation modification*, *attentional deployment, cognitive change,* dan *response modulation.*
2. Pemberian psikoedukasi regulasi emosi kepada siswa Sekolah Indonesia Davao Filipina untuk mengatasi kecemasan akibat media sosial, serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi secara umum. Pemberian materi akan dilaksanakan secara daring kepada siswa-siswi dengan memberikan pembekalan mengenai pengertian, dampak, dan cara mengatasi kecemasan dan meregulasi emosi.
3. Materi pelatihan yang akan diberikan yaitu mengenai media sosial dan dampaknya, dampak kecemasan akibat media sosial, regulasi emosi, serta teknik regulasi emosi. Teknik regulasi emosi yang akan digunakan mengacu pada teknik yang dikembangkan oleh Gross (2014). Adapun penjelasan rincinya adalah sebagai berikut:
   a. *Situation selection*

      Tahapan dimana individu memilih emosi yang mungkin akan dimunculkan pada situasi tertentu. Pemilihan emosi ini akan menentukan respon yang akan diberikan dan langkah yang akan diambil. Misalnya, ketika seseorang merasa cemas karena ujian akan lebih memilih pergi dengan teman yang menyenangkan dibandingkan belajar di detik-detik akhir menjelang ujian.
   b. *Situation modification*

      Individu berusaha untuk mengubah situasi di sekitar yang dapat memunculkan emosi, dan mengalihkannya pada situasi lain yang lebih mungkin memunculkan emosi positif.
   c. *Attentional deployment*

Vol. 3, No. 4, November 2023, pp. 327-339
https://doi.org/10.53067/icjcs.v3i4.140

Individu berusaha untuk memfokuskan perhatian pada aspek tertentu yang mengarahkan pada emosi negatif, dan mengalihkan perhatian dari situasi yang menimbulkan emosi tersebut.

d. Cognitive change

Pada tahap ini individu berusaha untuk mengubah cara pikir pada situasi atau kondisi yang menimbulkan emosi. Individu diminta untuk memilih alternatif emosi dan pola pikir yang lebih positif pada situasi atau sumber emosi negatif.

e. *Response modulation*

Pada tahapan ini, individu mengubah perasaan, sikap, perilaku, dan respon fisiologis ketika respons multisistem tengah berlangsung.

4. Strategi Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dirancang menjadi beberapa sesi, sesuai dengan materi. Adapun strategi pelaksanaan kegiatan secara rinci terangkum dalam tabel 1 berikut.

Indonesian Collaboration Journal of Community Services
Vol. 3, No. 4, November 2023
https://doi.org/10.53067/icjcs.v3i4
e-ISSN: 2807-3371 | p-ISSN: 2807-338X

Tabel 1. Strategi Pelaksanaan PKM

Strategi	Definisi Operasional	Nama Sesi	Tujuan	Indikator Pencapaian
Psikoedukasi	Memberikan pengetahuan mengenai materi pelatihan, dan membuka sarana diskusi antara peserta dan fasilitator	Media Sosial dan Kecemasan	1. Memahami pengertian dari media sosial, jenis, serta dampak positif dan negatif yang ditimbulkan 2. Memahami keterkaitan antara media sosial dan kecemasan 3. Memahami pentingnya bijak bermedia sosial untuk menghindari kecemasan	1. Peserta mampu memahami pengertian media sosial, jenis, serta dampak positif dan negatif yang ditimbulkan 2. Peserta mampu mengaitkan antara media sosial dan kecemasan 3. Peserta berpartisipasi secara antusias dalam mengikuti pelatihan
		Sadar Emosi	1. Memahami pengertian emosi, jenis-jenis emosi, dan dampak emosi yang tidak dikendalikan 2. Memahami pentingnya memiliki kemampuan mengelola emosi untuk menurunkan kecemasan	1. Peserta mampu menyebutkan emosi yang sering dialami dan faktor penyebab emosi 2. Peserta mampu menjelaskan cara yang dilakukan untuk mengelola emosi yang biasa dilakukan
Pelatihan Sehat Emosi				

Vol. 3, No. 4, November 2023, pp. 327-339
https://doi.org/10.53067/icjcs.v3i4.140

Tabel 1. Strategi Pelaksanaan PKM

Strategi	Definisi Operasional	Nama Sesi	Tujuan	Indikator Pencapaian
Situation selection	Mengenali situasi yang memunculkan emosi, dan memilah situasi yang menimbulkan emosi positif	*"Knowing your emotion"*	1. Memahami faktor penyebab emosi dan situasi-situasi yang dapat menimbulkan emosi 2. Mengidentifikasi perubahan-perubahan yang terjadi akibat mengalami emosi (secara fisik, kognitif, dan perilaku)	1. Peserta sadar dan mampu mengidentifikasi situasi yang menimbulkan emosi negatif, dan dampak perubahan yang dirasakan
Situation modification *Attentional deployment* *Cognitive change*	Memodifikasi situasi yang memunculkan emosi agar menjadi situasi yang menyenangkan dan memberikan dampak positif Mengalihkan perhatian kepada hal-hal yang memunculkan emosi positif Mengubah pola pikir dari yang awalnya negatif menjadi pikiran yang positif	*"Better to be positive"*	1. Mengidentifikasi kegiatan atau aktivitas menyenangkan yang disukai sebagai alternatif situasi ketika mengalami emosi negatif 2. Memanfaatkan kegiatan atau aktivitas yang disenangi sebagai alternatif kegiatan ketika tengah mengalami emosi negatif 3. Membangun pikiran negatif untuk mengalihkan emosi negatif melalui kegiatan menyenangkan dan disukai	1. Peserta mampu menyebutkan kegiatan-kegiatan yang disukai 2. Peserta mampu melakukan simulasi kegiatan yang disukai sebagai pengalih dari emosi negatif 3. Peserta mampu membuat alternatif-alternatif pikiran positif dari emosi yang dirasakan

Tabel 1. Strategi Pelaksanaan PKM

Strategi	Definisi Operasional	Nama Sesi	Tujuan	Indikator Pencapaian
Response modulation	Melakukan dan melatih aktivitas adaptif sebagai respon atas emosi negatif	*"Create your healthy emotions"*	1. Melatih dan membiasakan diri pada peserta untuk memunculkan respon adaptif melalui relaksasi ketika mengalami kecemasan ataupun emosi negatif 2. Melakukan kegiatan adaptif yang menyenangkan sebagai respon dari emosi negatif	1. Peserta mampu melakukan praktik relaksasi ketika kecemasan dan emosi negatif mulai dirasakan 2. Peserta mampu memilih respon adaptif melalui kegiatan menyenangkan setelah menenangkan diri dengan melakukan relaksasi
Evalusi	Melakukan evaluasi dan penilaian atas kegiatan pelatihan yang dilaksanakan	*How do you feel?*	1. Mengetahui perasaan dan pikiran peserta dari pelatihan yang dilakukan 2. Mendapatkan evaluasi dan masukan dari pelatihan yang telah dilaksanakan	1. Peserta menyampaikan pesan dan kesan yang dirasakan dari pelatihan yang diberikan 2. Peserta merasakan manfaat dari pelatihan yang dilakukan

Indonesian Collaboration Journal of Community Services
Vol. 3, No. 4, November 2023
https://doi.org/10.53067/icjcs.v3i4
e-ISSN: 2807-3371 | p-ISSN: 2807-338X

PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

Tahap Pertama: Pelaksanaan

Tahap persiapan dilakukan dengan melaksanakan koordinasi dengan pihak atdikbud Filipina dan pihak mitra yaitu Sekolah Indonesia Davao. Rapat koordinasi dilaksanakan pada awal bulan Juni 2023 secara daring.



Gambar 1. Koordinasi Bersama Atdikbud Manila dan Sekolah Indonesia Davao

Sumber: Dokumentasi Tim Pelaksana PKM

Dari rapat ini diperoleh kesepakatan mengenai jumlah sesi yang akan dilakukan, yaitu sesi *online* dan *offline*. Seusai tahap perencanaan kegiatan, tim menyiapkan bahan yang digunakan sebagai materi pelatihan, dimana pada saat sesi daring akan diberikan dua materi dan pada saat sesi luring akan diberikan 1 materi.

Kegiatan direncanakan berlangsung sebanyak 2 tahap, yaitu tahap pemberian materi secara daring dan pelatihan regulasi emosi secara luring. Kegiatan pemberian materi secara daring telah dilaksanakan pada tanggal 5 Agustus 2023 melalui *virtual meeting zoom* yang diikuti oleh siswa-siswa Sekolah Indonesia Davao dari jenjang sekolah dasar hingga sekolah menengah atas.

Pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi 2 sesi materi, yaitu materi terkait media sosial dan kecemasan, serta materi terkait sadar emosi. Materi media sosial dan kecemasan disampaikan oleh Siti Jaro'ah, M.A, sementara materi sadar emosi disampaikan oleh Farida Istianah, M.Pd. Kegiatan berlangsung dari pukul 08.00 WIB - 11.05 WIB. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh MC pada pukul 08.00 WIB. Yang berperan sebagai MC sekaligus moderator yang mengatur jalannya kegiatan PKM adalah Nuha, mahasiswa Psikologi Unesa angkatan 2020.

Sebelum pemberian materi, peserta diberikan *pretest* berisi pertanyaan terkait pemahaman dan pengetahuan mengenai media sosial dan emosi. *Pretest* berupa skala likert 1-10 yang berjumlah masing-masing 7 pertanyaan. *Pretest* ini diberikan melalui link google form yang dapat diakses oleh peserta.

Sayangnya, tidak semua peserta mengakses link dan mengisi *pretest*. Hasil lebih lanjut dari pretest akan disajikan pada bagian hasil.

Kegiatan berikutnya berupa pemberian materi, yang masing-masing berlangsung 45 menit. Materi disajikan dalam Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia untuk mengantisipasi siswa yang kurang paham Bahasa Indonesia. Seusai materi dilanjutkan dengan tanya jawab. Dari proses tanya jawab terlihat antusiasme peserta, terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan. Sebagian pertanyaan berkaitan dengan dampak negatif dari media sosial dan bagaimana cara menanganinya, serta bagaimana cara mengontrol emosi. Terdapat pula pertanyaan-pertanyaan yang tidak langsung berkaitan dengan materi seperti cara memaafkan dan sebagainya.



Gambar 2. Pemberian materi mengenai regulasi emosi

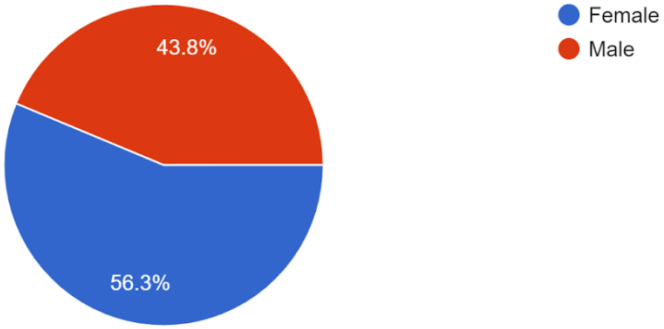
Sumber: Dokumentasi Tim Pelaksana PKM

Seusai pemberian materi dan tanya jawab, peserta diberikan pertanyaan *posttest* yang isinya sama dengan *pretest*. Pemberian pertanyaan ini ditujukan untuk mengetahui peningkatan yang dihasilkan dari pemberian materi. Penjelasan lebih lanjut dari hasil posttest disajikan pada bagian hasil.

Tahap Kedua: Hasil Kegiatan

Pada saat pelaksanaan kegiatan, jumlah peserta yang mengikuti cukup banyak yaitu kurang lebih 30 orang. Akan tetapi, tidak semua peserta mengisi lembar pre-test terlebih lembar post-test. Dari jumlah peserta yang mengikuti kegiatan, tercatat 16 orang yang mengisi pre-test. Hasil dari *pre-test* memperlihatkan bahwa 56,3% adalah perempuan dan 43,8% adalah laki-laki seperti terlihat dalam gambar 4.2.

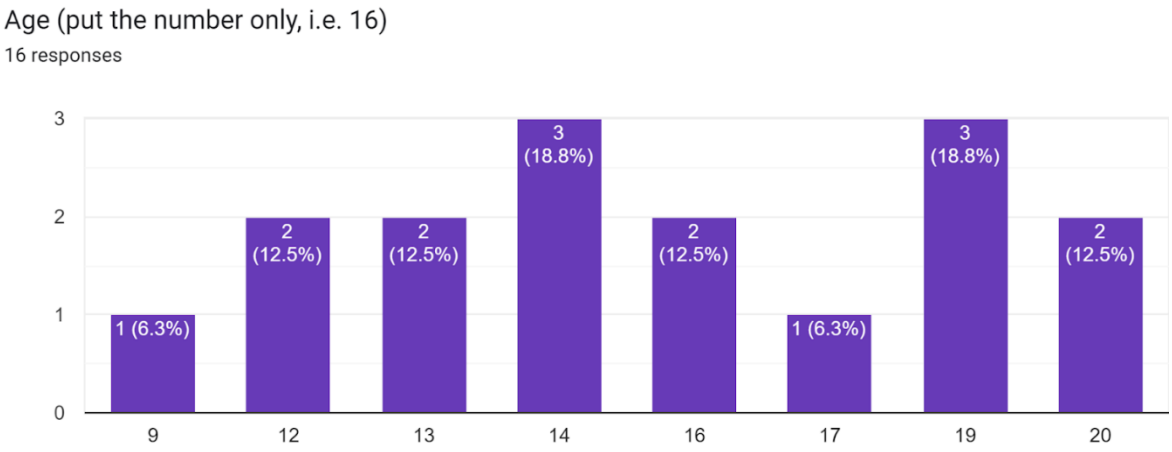
Vol. 3, No. 4, November 2023, pp. 327-339
https://doi.org/10.53067/icjcs.v3i4.140



Gambar 3. Distribusi peserta yang mengisi *pre-test* dari jenis kelamin

Sumber: Hasil *pre-test* dari tim pelaksana

Usia peserta beragam mulai dari 9 tahun hingga 20 tahun, dengan presentase terbanyak adalah pada usia 14 tahun dan 19 tahun, diikuti dengan usia 12 tahun, 13 tahun, dan 20 tahun.



Gambar 4. Distribusi usia peserta PKM

Sumber: Hasil *pre-test* dari tim pelaksana

Aitem *pre-test* dan *post-test* terdiri atas dua aspek, yaitu aspek media sosial dan emosi. Pada aspek media sosial terdapat pertanyaan terkait pengetahuan peserta mengenai definisi media sosia, jenis media sosial, kegunaan media sosial, dampak media sosial, dan pengaruh media sosial terhadap kecemasan. Sementara pada aspek emosi terdapat pertanyaan mengenai definisi, jenis, dampak tidak mampu mengontrol emosi, dan cara dalam mengontrol emosi. Hasil dari *pre-test* disajikan tabel 1.

Tabel 2. Hasil *pre-test* PKM Sehat Emosi

Aspek	Aitem	N	M
Media Sosial	Definisi	16	6.81
	Jenis		6.63
	Kegunaan		7.06
	Dampak		7.38

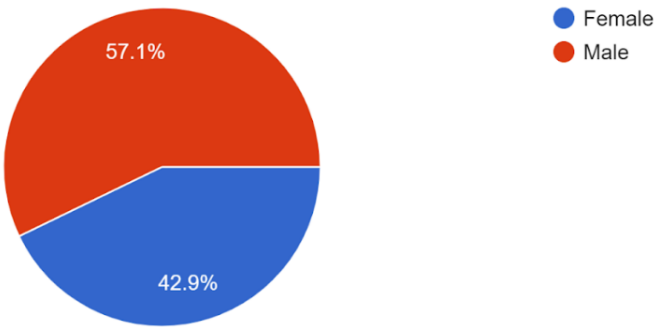
Aspek	Aitem	N	M
	Media Sosial dan Kecemasan		7.06
Emosi	Definisi		6.50
	Jenis		6.69
	Dampak tidak dapat mengontrol		6.94
	Cara mengontrol		6.63

Pada aspek media sosial, tampak dari hasil *pre-test* terlihat bahwa pemahaman peserta paling tinggi pada dampak media sosial dengan nilai rata-rata 7,38, sementara nilai terendah terletak pada jenis-jenis media sosial yaitu pada nilai 6,63. Namun secara keseluruhan pemahaman peserta terkait media sosial berapa pada nilai di atas 6 atau pada taraf sedang.

Pada aspek emosi, nilai rata-rata terendah terletak pada pertanyaan mengenai definisi dari emosi yaitu 6,50. Terlihat bahwa peserta mengerti yang dimaksud emosi namun pemahaman yang dimiliki masih kurang mendalam. Sementara nilai tertinggi adalah pada dampak yang timbul apabila tidak dapat mengontrol emosi dengan nilai rata-rata 6,94. Pada pertanyaan terkait cara mengontrol emosi, nilai rata-rata peserta juga berada pada taraf sedang yaitu pada angka 6,63. Secara keseluruhan pemahaman peserta pada aspek emosi lebih rendah dibandingkan pada aspek media sosial.

Seusai mengikuti materi, peserta diberikan *post-test*. Jumlah peserta yang mengisi post-test berjumlah 7 orang. Terdapat penurunan jumlah yang cukup signifikan pada peserta yang mengisi *post-test* dibandingkan dengan peserta yang mengisi *pre-test*. Hal ini disinyalir karena peserta telah meninggalkan ruangan dan tidak berkenan mengisi. Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan secara daring menjadi salah satu penyebab dan kendala.

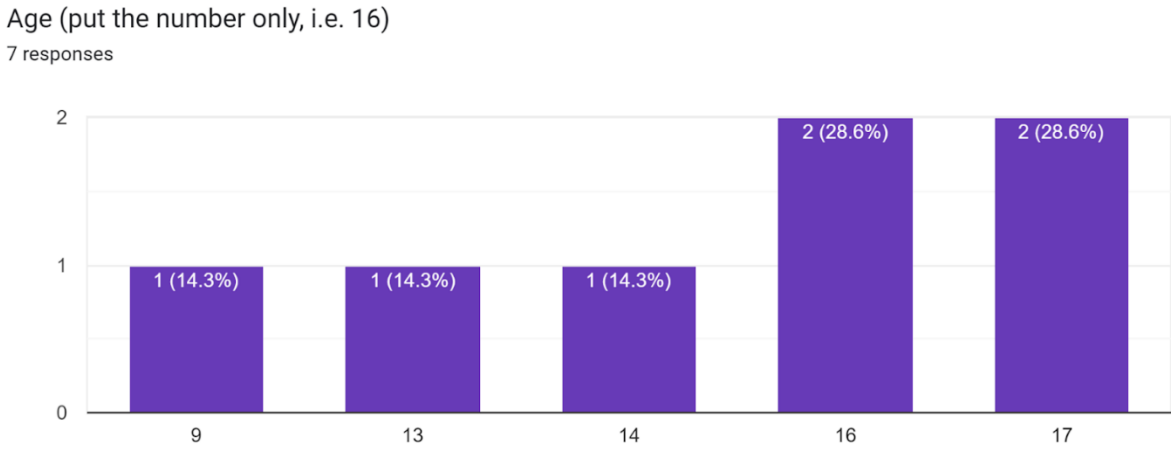
Adapun dari jumlah tersebut, 57,1% diantara adalah laki-laki dan 42,9% adalah perempuan. Sementara dari rentang usia, peserta yang mengisi post-test tersebar dari usia 9 tahun hingga 17 tahun dengan persentase terbesar pada usia 16 dan 17 tahun. Gambaran mengenai jumlah peserta dari segi usia dan jenis kelamin dapat dilihat pada gambar 5 dan gambar 6.



Gambar 5. Distribusi peserta yang mengisi *post-test* dari jenis kelamin

Sumber: Hasil *post-test* dari tim pelaksana

Vol. 3, No. 4, November 2023, pp. 327-339
https://doi.org/10.53067/icjcs.v3i4.140



Gambar 6. Distribusi peserta yang mengisi *post-test* dari segi usia

Sumber: Hasil *pre-test* dari tim pelaksana

Pada hasil *post-test*, secara umum terdapat peningkatan nilai rata-rata pada semua aitem pada kedua aspek. Peserta memiliki nilai rata-rata terendah 8 pada hasil *post-test*, yaitu pada aspek emosi pertanyaan dampak tidak dapat mengontrol emosi. Meskipun tidak dapat diperbandingkan karena jumlah yang tidak seimbang dari pre-test dan post-test, namun terlihat bahwa terdapat peningkatan dari hasil *pre-test.* Hasil dari post-test secara lebih jelas dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil post-test PKM Sehat Emosi

Aspek	Aitem	N	M
Media Sosial	Definisi	7	8.57
	Jenis		8.57
	Kegunaan		8.57
	Dampak		8.71
	Media Sosial dan Kecemasan		8.29
Emosi	Definisi		8.29
	Jenis		8.57
	Dampak tidak dapat mengontrol		8.00
	Cara mengontrol		8.14

KESIMPULAN

Psikoedukasi dan pelatihan regulasi emosi diperlukan oleh generasi muda, termasuk siswa siswi di Sekolah Indonesia Davao (SID), Filipina. Pelatihan ini berguna untuk membekali siswa agar dapat lebih bijak dalam bermedia sosial. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) psikoedukasi ini meningkatkan wawasan dan pemahaman siswa-siswi SID Filipina terkait media social dan cara yang efektif guna menangani emosi yang muncul akibatnya. Siswa-siswi antusias dalam mengikuti kegiatan,

terlihat dari banyaknya peserta yang mengikuti dan pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan. PKM ini juga tidak lepas dari kekurangan, yang terjadi karena kendala jarak dan pelaksanaan yang dilakukan secara daring. Saran ke depan, diharapkan pelaksanaan kegiatan yang serupa bisa dilakukan secara luring agar memberikan manfaat yang lebih, dan peserta dapat lebih mengikuti kegiatan dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Benu, J. M. Y., Manafe, R. P., & Nabuasa, E. (2021). Beta rasa: Emotion regulation program to reduce young offenders anxiety in LPKA Kupang. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, *7*(1), 13. https://doi.org/10.22146/gamajpp.58623

Blumberg, F. C., Rice, J. L., & Dickmeis, A. (2016). Social media as a venue for emotion regulation among adolescents. In *Emotions, Technology, and Social Media.* Elsevier Inc. https://doi.org/10.1016/b978-0-12-801857-6.00006-3

Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., Di Mauro, A., Di Stefano, A. V., Caruso, C., Corsello, G., & Staiano, A. (2022). The use of social media in children and adolescents: Scoping review on the potential risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(16). https://doi.org/10.3390/ijerph19169960

Chaffey, D. (Januari, 2023). *Global social media statistics research summary 2023.* Smartinsights.com Diunduh pada tanggal 13 April 2023 dari laman https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/#:~:text=59%25%20of%20the%20world's%20population,10%20digital%20marketing%20statistics%20sources.

Domaradzka, E., & Fajkowska, M. (2018). Cognitive emotion regulation strategies in anxiety and depression understood as types of personality. *Frontiers in Psychology*, *9*(JUN), 1–12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00856

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Hanbook of regulation emotion second edition* (pp. 3–20). Guilford Publications.

Lai, F., Wang, L., Zhang, J., Shan, S., Chen, J., & Tian, L. (2023). Relationship between social media use and social anxiety in college students: Mediation effect of communication capacity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4). https://doi.org/10.3390/ijerph20043657

McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. https://doi.org/10.1037/emo0000703

O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3(October 2020), 100070. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070

Reed, P., Fowkes, T., & Khela, M. (2023). Reduction in social media usage produces improvements in physical health and wellbeing: An RCT. *Journal of Technology in Behavioral Science*, *8*(2), 140–147. https://doi.org/10.1007/s41347-023-00304-7

Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, *9*(4), 1–12. https://doi.org/10.2196/33450

Singh, R., Singh, B., Mahato, S., & Hambour, V. K. (2020). Social support, emotion regulation and mindfulness: A linkage towards social anxiety among adolescents attending secondary schools in Birgunj, Nepal. *PLoS ONE*, *15*(4), 1–11. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230991

Zsido, A. N., Arato, N., Lang, A., Labadi, B., Stecina, D., & Bandi, S. A. (2021). The role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and social anxiety in problematic smartphone and social media use. *Personality and Individual Differences*, *173*, 110647. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110647