

Laboratorium Emosi: Strategi Pendidikan Karakter Dalam Meningkatkan *Emotional literacy* Siswa Untuk Mewujudkan SDGs (*Sustainable Development Goals*)

Aira Kanahaya Ziza¹, Baiq Malina Putri Shafira², Mohammad Nuh Husain³, Nela Akmalia⁴

¹⁻⁴ MA Bilingual Muslimat NU Sidoarjo

Article Info

Article history:

Received Sep, 2026

Revised Sep, 2026

Accepted Sep, 2026

Kata Kunci:

Pendidikan Karakter, Emotional Literacy, Siswa, Laboratorium Emosi, SDGs

Keywords:

Character Education, Emotional Literacy, Students, Laboratorium Emosi, SDGs

ABSTRAK

Emotional literacy pada siswa remaja sangat penting karena emosi seperti bahagia, sedih, marah maupun takut sering dirasakan secara intens. Jika tidak dikelola, hal ini bisa menyebabkan masalah seperti pergaulan bebas, merokok, tawuran, atau depresi. Untuk itu, penelitian ini bertujuan menguji pengaruh efektifitas program “Laboratorium Emosi” dalam meningkatkan *emotional literacy* pada siswa remaja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Populasi yang diambil adalah siswa/I MA Bilingual Muslimat NU Sidoarjo. Dengan menggunakan Teknik *purposive sampling*, sampel yang diambil yakni 29 siswa/I kelas 10.1 MA Bilingual Muslimat NU Sidoarjo. Angket disebarakan sebelum dan sesudah program untuk mengukur perubahan literasi emosi. Metode ini mengadaptasi model ADDIE (analisis, desain, pengembangan, implementasi, evaluasi), sehingga termasuk penelitian pengembangan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan *emotional literacy* remaja setelah mengikuti program ($p = 0,021$). Data tersebut menunjukkan bahwa program “Laboratorium Emosi” efektif dalam membantu siswa memiliki *emotional literacy*. Penelitian ini, membantu tenaga pendidik untuk mengembangkan program efektif, efisien dan praktis dalam pendidikan karakter remaja, mendukung kesehatan mental dan membangun ketahanan emosional.

ABSTRACT

Emotional literacy among adolescents is crucial because emotions such as happiness, sadness, anger, and fear are often experienced intensely. If left unmanaged, this can lead to problems such as promiscuity, smoking, gang fights, or depression. Therefore, this study aims to examine the effectiveness of the “Emotion Laboratory” program in improving emotional literacy among adolescents. The study employed a quantitative approach with a pre-test and post-test design. The population consisted of students at the MA Bilingual Muslimat NU Sidoarjo. Using purposive sampling, the sample comprised 29 students from class 10.1 at the MA Bilingual Muslimat NU Sidoarjo. Questionnaires were distributed before and after the program to measure changes in emotional literacy. This method adapts the ADDIE model (analysis, design, development, implementation, evaluation), thus qualifying as a development study. The results indicate a significant increase in adolescents’ emotional literacy after participating in the program ($p = 0.021$). These findings suggest that the “Emotional Laboratory” program is effective in helping students develop emotional literacy. This research assists educators in developing effective, efficient, and practical programs for adolescent

character education, supporting mental health and building emotional resilience.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Name: Nela Akmalia, M.Pd.

Institution: MA Bilingual Muslimat NU Sidoarjo, Jl. Raya Siwalanpanji No.1, Bedrek, Siwalanpanji, Kec. Buduran, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur 61252

Email: nela.akmalia96@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Emotional literacy atau literasi emosional adalah kemampuan individu untuk memahami, mengekspresikan, merespons perasaan orang lain, dan bertanggung jawab atas tindakan yang mereka ambil (Steiner & Perry, 2007; Janna & Syahril, 2024). Konsep ini merupakan fondasi penting dalam pengembangan kesehatan mental, kesejahteraan sosial, dan kualitas pendidikan individu, terutama pada fase remaja yang ditandai dengan fluktuasi emosional yang intens (Arnett, 1999; Steinberg, 2008). Dalam konteks pendidikan emotional literacy dapat menciptakan lingkungan belajar yang adaptif dan damai melalui peningkatan motivasi akademik, regulasi emosi, kesehatan mental serta hubungan sosial yang harmonis antar teman sebaya (Bernard, 2023).

Urgensi remaja memiliki *emotional literacy* terletak pada fase yang sedang dialami, yakni periode transisi dari anak-anak menuju dewasa dan ditandai dengan perubahan fisik serta psikologis secara signifikan. Pada fase ini, emosi seperti senang, sedih, marah, dan takut sering kali muncul dengan intens dan fluktuatif. Ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi dapat berdampak negatif, baik bagi diri sendiri maupun lingkungan, seperti munculnya perilaku berisiko, penurunan motivasi belajar, hingga gangguan kesehatan mental (Istiqomah et al., 2025). Menurut Riskesdas (2018), sekitar 6,1% remaja Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang berkontribusi pada depresi (3,2%) dan kecemasan (4,5%). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 juga menunjukkan bahwa prevalensi depresi nasional mencapai 1,4%, dengan kelompok usia 15–24 tahun memiliki angka tertinggi yaitu 2%. Kondisi ini semakin menegaskan pentingnya pengembangan kemampuan literasi emosi (*emotional literacy*) sebagai fondasi bagi kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk meningkatkan *Emotional literacy* pada remaja. Penelitian awal dibidang ini meliputi kajian yang dilakukan oleh Steiner dan Perry (2007), menekankan pentingnya pendidikan emosional sebagai kecakapan hidup yang dapat diajarkan secara eksplisit. Selanjutnya, Janna dan Syahril (2024) menemukan peningkatan signifikan dalam *emotional literacy* siswa SMP melalui layanan bimbingan konseling berbasis teknik bermain peran. Di tingkat sekolah dasar, Wisudayanti (2020) mengidentifikasi bahwa pendidikan karakter berperan penting dalam mengembangkan kecerdasan emosional siswa. Sementara itu, Fauziah et al. (2025) menunjukkan bahwa di era digital, pendidikan karakter dapat dikembangkan melalui kegiatan interaktif seperti diskusi, refleksi diri, dan pembelajaran sosial-emosional (*Social Emotional Learning/SEL*).

Studi terkini yang paling relevan yakni penelitian Bernard (2023) dan dapat ditarik kesimpulan bahwa *emotional literacy* memiliki keterkaitan positif dengan pencapaian akademik dan kesejahteraan pribadi remaja. Kemudian, studi oleh Rahayu dan Nur (2025) membuktikan bahwa film animasi *Inside Out 2* dapat digunakan sebagai media pembelajaran emosional yang efektif melalui kerangka teori Zona Perkembangan Proksimal Vygotsky. Adapun Rani (2025) mengkaji efektivitas teknik katarsis dalam membantu individu melepaskan akumulasi tekanan emosional secara sehat melalui media ekspresi kreatif. Meskipun sudah terdapat berbagai penelitian yang memberi kontribusi signifikan, masih ditemukan kesenjangan yang belum terisi yakni adanya program pendidikan karakter terpadu dengan menggabungkan ketiga elemen mulai dari media visual film animasi, bermain peran, dan katarsis emosi dalam satu kerangka intervensi tunggal, terstruktur serta tervalidasi secara ilmiah untuk konteks madrasah aliyah di Indonesia.

Merespons kebutuhan tersebut, peneliti mengembangkan pendidikan karakter dalam bentuk program Laboratorium Emosi yang bertujuan meningkatkan *emotional literacy* pada remaja. Program ini dirancang sebagai ruang eksplorasi emosi di mana remaja dapat mengenali dan memahami emosi diri secara lebih mendalam. Terdapat tiga kegiatan utama dalam Laboratorium Emosi, yaitu: (1) menonton cuplikan film *Inside Out 2* sebagai stimulasi visual. Kegiatan ini didasarkan pada teori segitiga dale oleh Edgar Dale (1969) yang menunjukkan bahwa film merupakan media yang dapat meningkatkan pemahaman dan ingatan 50% lebih tinggi dibanding tanpa menggunakan film (Sari, 2019); (2) MaPeSi (berMain Peran emoSi), berupa kegiatan *role-play* dan analisis studi kasus untuk melatih empati dan pengambilan keputusan. Pengalaman diskusi dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang *emotional literacy* 70% lebih tinggi dibanding kegiatan lain berdasarkan teori 3 segitiga dale (Sari, 2019); (3) katarsis emosi melalui ekspresi gambar maupun tulisan, yang didasarkan pada teori katarsis Aristoteles. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menguji efektifitas, validitas dan kepraktisan program Laboratorium Emosi. Dengan demikian, remaja akan memiliki bekal yang cukup tentang *emotional literacy*. Lebih jauh, program ini dikembangkan menggunakan model ADDIE dan diuji pada siswa kelas X MA Bilingual Muslimat NU Sidoarjo dengan desain *one group pre-test-post-test*.

Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi berbagai kegiatan dari strategi yang telah dikemukakan studi terdahulu menjadi suatu program dalam satu kerangka intervensi tunggal, terstruktur serta tervalidasi. Hasil yang diharapkan pada penelitian ini adalah terbuktinya efektivitas, validitas dan kepraktisan program Laboratorium Emosi dalam meningkatkan *emotional literacy* pada siswa, khususnya remaja. Kemudian, implikasi penelitian ini mencakup dua dimensi. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya kajian psikologi pendidikan karakter yang berorientasi pada pendekatan experiential learning. Sedangkan, secara praktis, program ini dapat menjadi model intervensi yang dapat diadopsi oleh sekolah-sekolah lain, konselor, dan pemangku kebijakan pendidikan. Lebih lanjut, penelitian ini juga dapat berkontribusi pada pencapaian SDGs (*Sustainable Development Goals*), khususnya poin ke-3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera) dan poin ke-4 (Pendidikan Berkualitas).

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Emotional literacy* (Literasi Emosional)

Literasi emosional atau *emotional literacy* mengacu pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengekspresikan, serta mengelola emosi dengan cara yang adaptif. Konsep ini menjadi dasar penting dalam mendukung pembelajaran sosial-

emosional remaja. Subdimensi pertama, *understanding emotions*, membantu siswa memahami bagaimana emosi positif seperti antusiasme dapat meningkatkan motivasi belajar, sementara emosi negatif seperti kecemasan dapat menurunkannya (Mutyati et al., 2023; Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Kemampuan memahami emosi juga berperan dalam pengambilan keputusan yang rasional serta membangun empati dan hubungan sosial yang sehat (Hermawan et al., 2025).

Subdimensi kedua, *regulating emotions*, menggambarkan kemampuan remaja dalam pengendalian terhadap pengalaman emosional dan respons perilaku yang ditimbulkan (Gross & Thompson, 2007). Regulasi emosi merupakan proses intrinsik dan ekstrinsik yang berfungsi untuk memantau serta memodifikasi reaksi emosional guna mencapai keseimbangan diri (Thompson, 1994). Dengan regulasi emosi yang baik, remaja dapat menghindari perilaku impulsif dan mampu menghadapi tekanan dengan lebih bijak (Hanum, 2019).

Sub-dimensi ketiga, *social competence*, berkaitan dengan kemampuan individu berinteraksi secara efektif dan beradaptasi dalam lingkungan sosial. Keterampilan ini sangat dipengaruhi oleh faktor keluarga. Pola asuh yang terlalu ketat dapat membatasi kesempatan remaja untuk mengembangkan kemampuan komunikasi dan kemandirian sosial (Dilvia, 2024). Kurangnya keterampilan sosial dapat mendorong remaja mencari pelarian melalui dunia digital dan interaksi daring yang berlebihan (Segrin, 2017).

Sub-dimensi terakhir, *emotional self-efficacy*, merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengelola emosi serta menghadapi situasi sulit (Bandura, 1997). Individu dengan efikasi diri tinggi lebih percaya diri, mampu menghadapi stres, dan memiliki motivasi belajar yang baik (Bandura & Locke, 2003). Sebaliknya, efikasi diri rendah dapat meningkatkan kecemasan dan menurunkan kemampuan adaptasi emosional (Bandura, 2005; Wirda, 20

2.2 Pendidikan Karakter

Pendidikan karakter memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian, moral, dan kesejahteraan emosional remaja. Remaja berisiko kerap menghadapi tekanan sosial, tuntutan akademik, dan pengaruh lingkungan yang dapat memicu ketidakseimbangan emosional. Dalam konteks ini, pengembangan karakter tidak hanya berfokus pada pembentukan perilaku positif, tetapi juga pada kemampuan memahami dan mengelola emosi. Pendekatan *mindfulness* menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan reflektif remaja terhadap pengalaman emosional yang mereka alami. Melalui pelatihan berbasis *mindfulness*, remaja laki-laki berisiko dapat meninjau ulang serta menantang norma-norma gender tradisional, sehingga lebih terbuka terhadap interaksi sosial yang sehat dan konstruktif (Lomas et al., 2020; Dianala, 2023).

Penelitian Sitti Riadil (2024) di SMPN 4 Malang mendukung efektivitas pelatihan karakter berbasis *emotional literacy*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada *emotional literacy* siswa setelah mengikuti pelatihan dengan teknik *role-playing*. Penelitian tersebut juga menghasilkan instrumen Skala *Emotional Awareness* yang mencakup empat subdimensi, yaitu *understanding emotions*, *regulating emotions*, *social competence*, dan *emotional self-efficacy*, dengan 34 item *favorable* yang valid dan reliabel secara statistik.

2.3 Laboratorium Emosi

Program Laboratorium Emosi dikembangkan sebagai inovasi pendidikan karakter berbasis Social Emotional Learning (SEL) yang menekankan pengalaman belajar praktis dan reflektif. Program ini bertujuan meningkatkan kesadaran emosi, empati, dan kemampuan pengelolaan emosi siswa. Pelaksanaan program dilakukan di MA Bilingual Muslimat NU Sidoarjo, diawali dengan pre-test untuk mengukur tingkat emotional literacy awal peserta. Program ini terdiri dari tiga sesi utama yang saling terintegrasi.

Sesi pertama menggunakan film *Inside Out 2* sebagai stimulus visual untuk memperkenalkan dinamika emosi remaja melalui karakter Riley dan representasi emosinya seperti Joy, Sadness, Anger, dan Anxiety (Dwi Yulianti, 2025). Sesi kedua, yaitu MaPeSi (Main Peran emoSi), berfokus pada kegiatan role-play dan analisis studi kasus remaja guna melatih kemampuan sosial serta pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (Fauziah, 2025). Sesi ketiga merupakan proses katarsis, di mana peserta mengekspresikan emosi melalui tulisan atau gambar untuk mencapai keseimbangan emosional (Rani, 2025). Evaluasi akhir dilakukan dengan post-test yang disusun berbeda namun bermakna sama untuk menghindari bias hasil. Selain itu, program Laboratorium Emosi juga memiliki relevansi dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan atau Sustainable Development Goals (SDGs). SDG 3 berfokus pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan bagi semua usia, termasuk kesehatan mental sebagai aspek penting dalam kualitas hidup (Leclerc, 2024). Sedangkan SDG 4 menekankan pentingnya pendidikan berkualitas yang inklusif, berkeadilan, dan mendukung pembelajaran sepanjang hayat (UNICEF, 2025).

Melalui integrasi kedua tujuan tersebut, Laboratorium Emosi tidak hanya berfungsi sebagai sarana pendidikan karakter, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan pembentukan individu yang sadar emosi serta sosial. Dengan demikian, pengembangan literasi emosional dan pendidikan karakter melalui Laboratorium Emosi menjadi langkah strategis dalam menciptakan generasi muda yang sehat secara mental, cerdas secara emosional, dan berdaya dalam mewujudkan pembangunan berkelanjutan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan (development research) dengan model pengembangan ADDIE yang bertujuan untuk mengembangkan program Laboratorium Emosi. Laboratorium Emosi ditujukan untuk meningkatkan kemampuan emotional literacy. Penelitian ini menggunakan desain one group pre-test-post-test, yaitu desain eksperimen semu (quasi-experiment) yang hanya melibatkan satu kelompok eksperimen saja tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengidentifikasi perubahan kemampuan literasi emosi sebelum dan sesudah pemaparan program.

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sebelumnya, peneliti telah menetapkan kriteria subjek yang akan dikenai program Laboratorium Emosi yaitu remaja sebagai siswa/i aktif salah satu madrasah aliyah swasta di Sidoarjo dengan rentang umur 14-18 tahun. Sampel penelitian yang diperoleh yakni salah satu kelas di MA Bilingual Muslimat NU Sidoarjo, tepatnya kelas X.I dengan jumlah anggota 29 siswa.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar catatan lapangan (*Field Note*), lembar validasi, angket literasi emosi, dan angket respons peserta. Lembar catatan lapangan digunakan untuk memperoleh data proses uji coba Laboratorium Emosi. Data yang diperoleh berupa deskripsi kegiatan yang dilakukan selama proses penelitian. Lembar validasi digunakan sebagai instrumen untuk memvalidasi laboratorium emosi serta instrumen penelitian yang digunakan. Validasi terhadap Laboratorium Emosi dilakukan oleh satu ahli materi. Peneliti menyusun lembar penilaian dengan skala likert 1-4, di mana setiap skor menunjukkan tingkat pemenuhan indikator yang telah ditetapkan, mulai dari belum terpenuhi sampai terpenuhi secara optimal. Setiap butir penilaian diberi skor oleh validator dan disediakan pula kolom saran sebagai ruang pemberian masukan perbaikan. Angket literasi emosi digunakan untuk mengukur tingkat literasi emosi yaitu *emotional literacy Scale* yang dikembangkan oleh Akbağ, Küçüktepe, dan Özmercan (2016). Skala ini terdiri atas 34 *item favorable* dan terbagi dalam 5 dimensi yaitu *emotional awareness, social competence, understanding emotion, self-efficacy, dan regulating emotions*. Dalam penelitian ini, skala tersebut disederhanakan menjadi 12 *item favorable* yang dipilih berdasarkan kesesuaiannya dengan konteks kegiatan program dan karakteristik peserta. Angket ini disusun dengan skala likert. Skor 1 jika sangat tidak setuju dengan pernyataan yang diberikan (STS), skor 2 jika tidak setuju dengan pernyataan yang diberikan (TS), skor 3 jika netral dengan pernyataan yang diberikan (N), skor 4 jika setuju dengan pernyataan yang diberikan (S), dan skor 5 jika sangat setuju dengan pernyataan yang diberikan (SS). Sedangkan angket respons diberikan kepada peserta setelah proses uji coba dilakukan. Angket berisi pernyataan-pernyataan seputar proses uji coba program Laboratorium Emosi yang nantinya harus diberi tanggapan oleh peserta. Sejenis dengan angket literasi emosi, angket respons siswa juga disusun dalam bentuk skala *likert* 1-5.

Prosedur pengembangan Laboratorium Emosi mengikuti model pengembangan ADDIE yang terdiri dari lima tahap yaitu *Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation* (Stapa & Mohammad, 2019). Pada tahapan *Analysis*, peneliti mencari tahu apa yang dibutuhkan oleh peserta, salah satunya melalui studi kepustakaan. *Design*, yaitu peneliti mulai mengembangkan prototype program untuk memenuhi kebutuhan peserta. *Development*, yaitu peneliti mulai mengembangkan program lebih detail. *Implementation*, yaitu peneliti mengimplementasikan media atau program secara terarah. *Evaluation*, yaitu peneliti mengevaluasi keefektifan dan kepraktisan program. Tahapan-tahapan tersebut dapat membantu peneliti untuk mengetahui apa yang dibutuhkan peserta, bagaimana merancang dan menyiapkan materi, menjalankan program secara terarah, serta menilai apakah program yang dibuat sudah efektif atau perlu diperbaiki.

$$RTV = \frac{\sum_{i=1}^n A_i}{n}$$

di mana RTV adalah rata-rata total validitas, A_i adalah rata-rata tiap aspek, dan n adalah jumlah aspek. Hasilnya kemudian dibandingkan dengan tabel kriteria kevalidan berskala 1–4, mulai dari "Kurang Valid" hingga "Sangat Valid", yang diadaptasi dari kriteria kevalidan milik Susanti et al. (2021). Apabila program belum memenuhi kategori valid, maka dilakukan revisi. Ketiga, analisis keefektifan diukur menggunakan *Paired Sample T-Test* dengan membandingkan skor *pre-test* dan *post-test*. Sebelum pengujian dilakukan, terlebih dahulu dilaksanakan uji normalitas data menggunakan SPSS. Keempat, analisis kepraktisan dihitung menggunakan rumus persentase:

$$\%NRS = \frac{\sum NRS}{NRS \text{ maksimum}} \times 100\%$$

di mana $\sum NRS$ adalah total nilai respons siswa dan NRS Maksimum adalah jumlah seluruh siswa dikali skor tertinggi. Program dinyatakan praktis apabila hasil persentase yang diperoleh mencapai 70% atau lebih.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Proses Pengembangan Program Laboratorium Emosi

Sebagaimana tersebut dalam BAB 3, penelitian ini menggunakan model pengembangan ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation).

4.4.1 Analysis

Analisis kebutuhan dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi siswa dalam aspek emotional literacy serta kebutuhan sekolah dalam penguatan pendidikan karakter. Berdasarkan hasil studi literatur melalui jurnal dan internet, ditemukan bahwa banyak siswa remaja belum mampu mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara positif. Kondisi ini berdampak pada munculnya perilaku agresif, rendahnya empati, dan lemahnya kolaborasi antar remaja (Istiqomah et al., 2025; Riskesdas, 2018). Oleh karena itu, dibutuhkan suatu strategi pembelajaran inovatif yang dapat menumbuhkan kesadaran dan keterampilan emosional siswa secara sistematis melalui pendekatan Laboratorium Emosi. Lebih lanjut, tujuan dari program ini adalah meningkatkan kemampuan siswa dalam mengenali emosi diri dan orang lain, mengelola emosi secara positif, serta mengintegrasikan nilai-nilai karakter seperti empati, tanggung jawab, dan kedisiplinan.

Selain itu, juga dilakukan analisis karakteristik remaja sebagai subjek penelitian. Hasilnya, secara perilaku, remaja menunjukkan tingkat emosionalitas yang tinggi, dengan emosi yang lebih sering, intens, dan mudah berubah, terutama dibandingkan dengan orang dewasa dan dalam cara yang berbeda dari emosionalitas pada masa kanak-kanak awal (Arnett, 1999; Casey et al., 2010; Larson et al., 2002; Steinberg, 2008; Guyer et al., 2016). Maka, diperlukan pendekatan pendidikan karakter yang sesuai dengan minat mereka. Adapun salah satu minat mereka adalah menonton film kartun (Tyas, 2022). Kemudian tahap bermain peran juga sangat sesuai, melihat dari karakteristik emosional remaja yang tinggi sehingga mereka bisa saling tukar 14 pengalaman (Halifah, 2020). Terakhir, pada tahap katarsis remaja bisa menyalurkan emosi yang dirasakan melalui hal positif dan tidak agresif.

Melalui program ini, diharapkan siswa mampu mengenali, memahami, serta mengelola emosi secara positif, baik dalam konteks individu maupun sosial. Dengan demikian, program ini tidak hanya membantu penyampaian materi karakter secara menarik, tetapi juga menumbuhkan kesadaran emosional yang berkelanjutan sebagai bagian dari pencapaian tujuan *Sustainable Development Goals* (SDGs), terutama pada tujuan Ketiga (Kesehatan dan Kesejahteraan Mental) dan keempat (Pendidikan Berkualitas). Dengan demikian, hasil analisis ini menjadi pijakan konseptual bagi tahap design pada model pengembangan ADDIE.

4.4.2 Design

Tahap design berfokus pada perancangan konsep pembelajaran Laboratorium Emosi yang mengintegrasikan unsur kognitif, afektif, dan reflektif. Proses perancangan meliputi penentuan tujuan pembelajaran, penyusunan alur kegiatan, pemilihan strategi pembelajaran, serta perancangan elemen media yang interaktif. Dalam desain ini, setiap kegiatan dirancang untuk menumbuhkan pemahaman emosional siswa melalui pengalaman langsung. Struktur kegiatan terdiri dari lima tahapan utama, yaitu:

- 1) Menonton cuplikan film– sebagai stimulus visual untuk memunculkan kesadaran emosi dasar. Hal ini didasarkan pada penelitian Tyas (2022) yang menyatakan bahwa jenis film yang disukai remaja adalah kartun dengan poin 50%, karena dapat memperbaiki mood ataupun mengontrol emosi.
- 2) Bermain peran emosi – siswa diberikan studi kasus dan diminta mengidentifikasi serta, mendiskusikannya bersama kelompok. Kemudian memerankan emosi yang muncul
- 3) Katarsis emosi – siswa meluapkan perasaan mereka melalui kegiatan menggambar atau menulis refleksi pribadi.

4.4.3 Development

Tahap development merupakan proses penyempurnaan rancangan program Laboratorium Emosi menjadi bentuk kegiatan yang siap diimplementasikan. Pada tahap ini, seluruh elemen yang telah dirancang – mulai dari materi, media, hingga instrumen evaluasi – dikembangkan agar sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu meningkatkan emotional literacy siswa dalam konteks pendidikan karakter dan mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) poin 3 dan 4.

Kegiatan pengembangan dimulai dengan penyusunan teknis pelaksanaan, media audiovisual, berupa film serta instrumen evaluasi. Materi pendidikan karakter dikembangkan dengan mengacu pada konsep *emotional literacy* yang mencakup kemampuan mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi secara sehat. Seluruh konten dirancang agar sesuai dengan karakteristik remaja kelas X yang berusia antara 14–16 tahun yang sangat membutuhkan dukungan terhadap pengelolaan emosi dan kesadaran diri.

Tahap I, pembuatan lembar angket *pre-test* dan *post-test* dengan google form. Pertanyaan pada *pre-test* dan *post-test* memiliki lima dimensi *emotional literacy* antara lain *emotional awareness*, *social competence*, *understanding emotions*, *emotional self-efficacy* dan *regulating emotions* (Akbag et al., 2016). Kemudian, ditambah dimensi tentang mewujudkan SDGs point ke 3 dan ke 4. Setiap dimensi terdapat dua pertanyaan, sehingga total pertanyaan adalah 12. Lebih lanjut, pertanyaan pada *pre-test* dan *post-test* memiliki makna yang sama, namun tetap ada perbedaan dalam struktur kalimat. Hal ini dilakukan untuk menghindari mengingat-ingat jawaban pada *pre-test*.

Tahap II, menyusun teknis pelaksanaan program Laboratorium Emosi. Secara keseluruhan program ini akan berlangsung selama 160 menit, mulai dari pukul 12.40 – 15.20 WIB. Untuk kegiatan menonton cuplikan film, bahwa peneliti memilih menonton film *Inside Out 2* berdasarkan teori segitiga dale dan referensi jurnal Sari (2019) dan Rahayu et al (2025). Cuplikan film berdurasi 15 menit dan akan ditayangkan melalui Smart TV. Kemudian, diberikan penjelasan singkat tentang berbagai macam emosi dan bentuk reaksinya. Selanjutnya, dalam kegiatan MaPeSi (berMain Peran Emosi). Peneliti akan mencari enam studi kasus yang relevan di lingkungan sekolah. Nantinya siswa akan dibagi menjadi enam kelompok yang beranggotakan 4-5 orang. Setiap kelompok harus mendiskusikan emosi apa yang akan keluar jika menghadapi hal tersebut. Hasil dari diskusi akan

dipresentasikan di depan kelas. Estimasi waktu kegiatan yaitu 60 menit dengan pembagian waktu 25 menit untuk sesi diskusi 35 menit untuk sesi presentasi. Terakhir, yakni katarsis emosi. Peneliti akan menyediakan 31 buah kertas HVS ukuran A5 yang akan dibagikan pada sesi katarsis, dan siswa dibebaskan meluapkan emosi baik berupa tulisan atau gambaran. Estimasi waktu pelaksanaan yaitu 25 menit.

Tahap III, menyusun media yang digunakan meliputi lembar angket *pre-test* dan *post-test*, lembar validasi, cuplikan film *Inside out 2*, mencari studi kasus, lembar katarsis, dan lembar angket respon. Untuk semua lembar angket baik *pre-test-post-test* dan respon dibuat menggunakan google form. Kemudian, cuplikan film *Inside Out 2* diedit menggunakan aplikasi editi yaitu CapCut dan studi kasus melalui internet jurnal. Pada lembar katarsis, peneliti hanya mengumpulkan 31 lembar HVS A5.

Setelah rancangan program sudah selessai, peneliti juga akan menguji validalitas program ini dengan ahli materi Dosen Psikolog Universitas Jenderal Achmad Yani Ibu Putri Pusvitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Uji validitas menggunakan file dokumen dengan layout kertas HVS A4. Adapun aspek yang diujikan meliputi kesesuaian materi, ketepatan konsep, relevansi, dan bahasa yang digunakan. Setelah divalidasi, terdapat beberapa revisi antara lain tujuan dan penjelasan dibuat lebih sesifik, penambahan PIC fasilitator di setiap tahap kegiatan, serta penambahan tahap evaluasi.

Hasil akhir dari tahap pengembangan adalah prototipe program Laboratorium Emosi. Media ini diharapkan mampu membantu remaja meningkatkan *emotional literacy* dan mengekspresikan emosinya dengan lebih positif melalui pendidikan karakter yang menarik dan partisipatif.

4.4.4 Implementation

Tahap implementation merupakan proses pelaksanaan program Laboratorium Emosi di lingkungan sekolah. Kegiatan ini dilaksanakan di 17 MA Bilingual Muslimat NU Sidoarjo, kelas X-1, pada Kamis, 16 Oktober 2025 dengan rentang usia siswa antara 14 hingga 16 tahun. Pelaksanaan dilakukan secara langsung di ruang kelas yang telah disiapkan dengan media pendukung seperti Smart TV, lembar aktivitas siswa, dan instrumen evaluasi.

Sebelum kegiatan dimulai, peneliti melakukan sosialisasi h-2 kepada guru pendamping dan siswa untuk menjelaskan tujuan serta tata cara pelaksanaan program. Hari pertama diawali dengan penyebaran dan pengisian angket *pre-test* untuk mengukur tingkat awal literasi emosional siswa. Data ini menjadi acuan untuk mengetahui kemampuan dasar siswa didik dalam mengenali, memahami, serta mengelola emosi.

Selanjutnya, di hari-H, kegiatan pertama adalah menonton cuplikan film *Inside Out 2* yang telah disunting menggunakan aplikasi CapCut. PIC pada tahap ini adalah Aira Kanahaya Ziza. Cuplikan film tersebut diputar melalui Smart TV agar semua siswa dapat mengikuti dengan fokus. Pemutaran film berfungsi sebagai stimulus awal yang menggugah kesadaran emosional siswa melalui tokoh dan situasi yang merepresentasikan dinamika emosi manusia. Tahap ini dimulai dari pukul 12.40 sampai 13.20 WIB.

Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan Bermain Peran Emosi (MAPESI). PIC tahap ini adalah Baiq Malina Putri Shafira. Siswa dibagi ke dalam enam kelompok yang sudah ditentukan dan beranggotakan 4-5 orang. Kemudian diberikan studi kasus yang menggambarkan situasi emosional tertentu. Masing-masing kelompok mendiskusikan jenis emosi yang muncul serta cara

mengelolanya, kemudian mempresentasikan hasilnya di depan kelas. Aktivitas ini bertujuan untuk melatih empati, kemampuan reflektif, dan komunikasi emosional antarindividu. Tahap ini berlangsung dari pukul 13.20 sampai 14.20 WIB.

Tahap berikutnya adalah katarsis emosi, di mana siswa diminta mengekspresikan perasaan mereka melalui media gambar atau tulisan dengan kertas yang sudah disediakan. PIC tahap ini adalah Mohammad Nuh Husain. Kegiatan ini membantu siswa didik melepaskan tekanan emosional dan memahami hubungan antara perasaan serta perilaku yang ditampilkan. Tahap ini berlangsung selama 25 menit.

Setelah itu, terdapat kegiatan evaluasi dengan PIC Aira Kanahaya Ziza. Fasilitator akan mengevaluasi program dengan menanyakan pendaat siswa tentang program dan penguatan materi tentang emotional literacy. Kegiatan ini berlangsung selama 5 menit.

Sebagai penutup, dilakukan pengisian angket post-test untuk mengukur perubahan tingkat literasi emosional setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Selain itu, disebarkan juga angket respon siswa guna memperoleh umpan balik terhadap pelaksanaan program, efektivitas media, serta kenyamanan selama proses pembelajaran. Di akhir implementasi didapatkan angket pre-test, post-test, dan respon yang akan dianalisis pada tahap selanjutnya.

4.4.5 Evaluation

Tahap evaluation dilakukan untuk menilai tingkat keberhasilan program Laboratorium Emosi baik dari aspek proses maupun hasil. Evaluasi dilakukan dengan analisis data hasil implementasi berupa pre-test, post-test, dan angket respon. Selanjutnya, data pre-test dan post-test dianalisis dengan Paired Sample T-Test, sedangkan angket respon menggunakan data rata-rata (mean).

Secara keseluruhan, tahap implementasi dan evaluasi menunjukkan bahwa Laboratorium Emosi dapat diterapkan secara efektif di lingkungan sekolah menengah. Program ini tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan literasi emosional siswa, tetapi juga mendukung penguatan pendidikan karakter dan pencapaian SDGs poin 4 tentang Pendidikan Berkualitas.

4.5 Kevalidan Program Laboratorium Emosi

Berdasarkan hasil penilaian ahli yaitu Putri Pusvitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog dosen psikologi di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta, diperoleh total skor 27 dari skor maksimal 28 sehingga nilai rata-rata total validitas (RTV) adalah 3,86. Berdasarkan kategori kelayakan instrumen milik Susanti et al (2021), nilai tersebut berada pada kategori Sangat Valid. Dengan demikian, program Laboratorium Emosi dinyatakan layak digunakan dengan revisi kecil sesuai saran validator. Terdapat revisi yang diberikan oleh validator yaitu menambahkan tujuan dan penjelasan yang spesifik apa yang dilakukan di setiap sesi kegiatan agar mudah dievaluasi, menambahkan PIC Fasilitator, kaidah kebahasaan, serta menambahkan sesi evaluasi.

4.6 Efektivitas Program Laboratorium Emosi Dalam Meningkatkan *Emotional literacy* Pada Remaja Remaja Untuk Mendukung Pencapaian SDGs (Sustainable Development Goals)

Pelaksanaan program Laboratorium Emosi bertujuan untuk mengembangkan kemampuan emotional literacy siswa melalui pendekatan pendidikan karakter yang reflektif dan partisipatif. Program ini memberikan ruang bagi siswa untuk mengenali, mengekspresikan, serta mengelola

emosi secara konstruktif sehingga mereka mampu membangun hubungan sosial yang lebih sehat dan berempati. Keberhasilan program ini kemudian diukur melalui Paired Sample T-Test untuk mengetahui efektivitasnya terhadap peningkatan emotional literacy.

Efektivitas diukur melalui pre-test dan post-test. Subjek yang diambil adalah 29 remaja dengan rentang umur 14-18 tahun. Tingkat partisipasi responden mencapai 100% dan instrumen angket terdiri dari 12 item skala likert (1-5) untuk mengukur aspek pengetahuan dan pengendalian emosi. Lebih lanjut, siswa hanya menerima satu kali intervensi program. Salah satu uji persyaratan penting adalah uji normalitas, yang bertujuan memeriksa apakah distribusi data penelitian mengikuti pola normal dalam populasi yang diamati.

Pengujian distribusi normal dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah responden kurang dari 100 orang. Kriteria yang diterapkan adalah jika nilai p lebih besar dari 0,05, maka data tersebar normal, sedangkan jika p kurang dari 0,05, distribusinya tidak normal. Uji ini diterapkan pada setiap tahap pengujian pre-test dan post-test.

Tabel 1. Tabel Uji Normalitas

Tests of Normality			
Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.
<i>pretest</i>	.971	29	.596
<i>posttest</i>	.980	29	.840
a. Lilliefors Significance Correction			
*. This is a lower bound of the true significance.			

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pre-test* memiliki nilai signifikansi 0,596 ($p > 0,05$) dan *post-test* bernilai 0,840 ($p > 0,05$). Distribusi data *pre-test* dan *post-test* terbukti normal sesuai kriteria $p > 0,05$, sehingga peneliti bisa melanjutkan ke analisis data dengan metode statistik parametrik, yakni *Paired Sample T-Test*. Uji-T berpasangan (*Paired Sample T-Test*) untuk mengetahui perbedaan signifikan antara rata-rata *pre-test* dan *post-test*. Rincian data dapat dilihat melalui tabel dibawah ini.

Tabel 2. Uji *Paired Sample T-Test*

	Jumlah	Mean	Standar Deviasi	Sig (-2 tailed)
<i>Pretest</i>	29	3,8134	,48490	,021
<i>Posttest</i>		4,0431	,31859	

Berdasarkan hasil *Paired Sample T-Test*, diperoleh temuan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* kemampuan *Emotional literacy* remaja setelah mengikuti kegiatan Laboratorium Emosi. Nilai signifikansi sebesar 0,021 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa peningkatan tersebut bersifat nyata secara statistik. Rata-rata skor *pre-test* sebesar 3,8134 meningkat menjadi 4,0431 pada *post-test*, yang menandakan adanya perkembangan positif pada aspek literasi emosional setelah pelaksanaan program. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Laboratorium Emosi sebagai strategi pendidikan karakter efektif dalam membantu remaja meningkatkan literasi emosi-nya.

Emotional literacy atau literasi emosional adalah kemampuan individu untuk memahami, mengekspresikan emosi kepada orang lain, merespons ekspresi perasaan orang lain, dan bertanggung jawab atas tindakan yang mereka ambil (Steiner & Perry, 2007; Janna & Syahril, 2024). Dalam penelitian Bernard (2023) mengungkapkan bahwa *emotional literacy* penting untuk mencapai kesuksesan pribadi maupun akademik. Sudah banyak penelitian terdahulu yang mengkaji tentang peningkatan *emotional literacy* dan berbagai upaya yang bisa dilakukan seperti studi Better-Bubon et al., (2022) menyoroti peran refleksi kritis konselor sekolah dalam pendidikan antirasis dalam kerangka sistem dukungan bertingkat. O'Donnell-Allen dan Robbins (2022) membuat korelasi serupa dengan keharusan inisiatif pendidikan berkelanjutan, yang bertujuan untuk menumbuhkan pemikiran kritis, kemampuan memecahkan masalah, dan pengambilan keputusan yang etis untuk memberdayakan individu agar berkontribusi pada masyarakat yang lebih berkelanjutan dan berkeadilan. Geesa dkk. (2022) menyarankan perlunya kolaborasi antara pendidik, siswa, dan keluarga untuk menciptakan lingkungan belajar yang positif yang mendukung perkembangan sosial-emosional siswa.

Dalam penelitian ini, peneliti akan menyoroti *emotional literacy* dapat ditingkatkan melalui program Laboratorium Emosi. Hal ini terbukti dengan salah satu penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Janna et al (2022) mengungkap bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam *emotional literacy* remaja yang difasilitasi melalui layanan bimbingan dan konseling yang menggabungkan teknik bermain peran. Lebih lanjut, dalam program ini juga memuat kegiatan menonton film *Inside Out 2*, yang telah diteliti oleh Rahayu et al., (2025) menggunakan teori Zona Perkembangan Proksimal Lev Vygotsky serta berdasarkan teori segitiga dale. Kemudian, diperkuat kembali dengan tahap katarsis, yang berdasar teori Aristoteles. Terakhir, kegiatan menonton film dan MaPeSi berlandaskan pada teori segitiga dale yang menunjukkan jika menonton cuplikan film memiliki efektifitas 50% pemahaman, bermain peran emosi mencapai tingkat efektivitas 70% pemahaman.

Dengan demikian, dapat diperoleh kesimpulan bahwa program Laboratorium Emosi dinilai efektif, baik dari segi data statistik menggunakan metode *Paired Sample T-Test* maupun dari segi data literatur penelitian terdahulu dan teori-teori yang berkembang. Maka, dengan peningkatan *emotional literacy* pada remaja, secara otomatis generasi muda telah berpartisipasi untuk mewujudkan SDGs terutama poin ke 3 (Kesehatan dan Kesejahteraan) serta poin ke 4 (Pendidikan Berkualitas).

4.7 Kepraktisan Program Laboratorium Emosi

Analisis ini menggunakan rumus %NRS. Berdasarkan hasil angket responden, diperoleh total nilai respons subjek pada seluruh pertanyaan yaitu 802. Nilai tersebut dimasukkan pada rumus %NRS. Hasil yang diperoleh yaitu 80.78%. Menurut Aziz (2015) dikarenakan nilai yang diperoleh melampaui 70%, dapat disimpulkan bahwa program ini praktis secara praktik.

5. KESIMPULAN

Program Laboratorium Emosi dikembangkan secara terstruktur menggunakan model ADDIE dan berhasil menghasilkan sebuah prototipe program yang mencakup tiga kegiatan utama, yaitu menonton cuplikan film, bermain peran emosi (MaPeSi), dan katarsis emosi. Rancangan program ini disesuaikan secara khusus dengan karakteristik remaja serta kebutuhan sekolah guna memperkuat pendidikan karakter, yang sekaligus mendukung pencapaian SDGs 3 (Kesehatan dan Kesejahteraan Mental) dan SDGs 4 (Pendidikan Berkualitas). Kehadiran program ini terbukti

mampu memberikan pengalaman belajar yang nyata sekaligus reflektif bagi siswa dalam memahami serta mengelola emosi mereka. Berdasarkan hasil validasi ahli, Program Laboratorium Emosi dinilai sangat valid dengan perolehan skor rata-rata sebesar 3,86 sehingga layak diterapkan sebagai media pendidikan karakter. Selain memiliki validitas yang tinggi, efektivitas program ini juga diperkuat oleh hasil pengujian statistik melalui Paired Sample T-Test yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada emotional literacy remaja setelah mengikuti rangkaian program dengan nilai signifikansi ($p = 0,021$). Hasil positif tersebut selaras dengan temuan-temuan penelitian terdahulu serta landasan teori yang relevan. Dari segi implementasi praktis di lapangan, program ini juga mendapatkan tingkat kepraktisan yang tinggi sebesar 80,78% sehingga sangat aplikatif untuk diterapkan dalam lingkungan sekolah.

Meskipun memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan literasi emosi remaja, penelitian ini masih memiliki beberapa batasan substantif. Keterbatasan tersebut meliputi cakupan jumlah siswa yang diteliti, durasi waktu pelaksanaan program yang relatif singkat, serta variasi kondisi lingkungan pembelajaran yang belum sepenuhnya dikendalikan secara ketat. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperbesar jumlah serta variasi karakteristik partisipan remaja agar generalisasi hasil penelitian menjadi lebih akurat dan representatif. Di samping itu, disarankan pula bagi peneliti berikutnya untuk menerapkan desain eksperimen yang lebih ketat atau menggunakan metode longitudinal guna menilai dampak jangka panjang dari program ini terhadap emotional literacy siswa secara konsisten. Terakhir, pengembangan Laboratorium Emosi ke depan dapat diarahkan pada integrasi teknologi digital agar media pembelajaran yang digunakan tetap relevan dan adaptif dengan perkembangan karakter digital remaja di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, F. Q., Hasibuan, R. Y. A., & Gusmaneli, G. (2024). Pendidikan karakter sebagai landasan pembentukan generasi muda. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 3(4), 54–69.
- Akbag, M., Küçüktepe, S. E., & Özmercan, E. E. (2016). A study on *Emotional literacy* scale development. *Journal of Education and Training Studies*, 4(5), 85–91.
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317–326. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.5.317>
- Aziz, M. K. (2015). *Pengembangan media pembelajaran interaktif berbasis Android untuk meningkatkan partisipasi dan hasil belajar siswa pada mata pelajaran PAI* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga).
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Bernard, D. M. (2023). *Emotional literacy and self-awareness in adolescents: Exploring Brené Brown's Atlas of the Heart for schools*. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3). https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6673
- Betters-Bubon, J., Pianta, R., Sweeney, D., & Goodman-Scott, E. (2022). Antiracism starts with us: School counselor critical reflection within a multitiered systems of support framework. *Professional School Counseling*, 26(1A), 1–13.
- Casey, B., Jones, R. M., & Somerville, L. H. (2011). Braking and accelerating of the adolescent brain. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 21–33. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00712.x>
- Dilvia Agfa. (2024). *Analisis keterampilan sosial pada remaja yang diasuh dengan strict parents*.
- Dowling, K., & Barry, M. M. (2020). The effects of implementation quality of a school-based social and emotional well-being program on students' outcomes. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(2), 595–614. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10020044>
- Emotions, T. (2025). Catharsis—A safety valve for the heart. *IOSR Journal of Business and Management Conference Proceedings*, 15–18. <https://doi.org/10.9790/487X-conf1518>
- Fauziah, F., Alwi, N. A., & Syam, S. S. (2025). Urgensi kecerdasan emosional (emotional intelligence) dalam pembentukan karakter siswa didik pada jenjang sekolah dasar: Tinjauan teoritis dan implikasinya dalam praktik pendidikan. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(4), 1–11.

- Geesa, R. L., Robbins, K., & Shively, K. (2022). *The collaborative model for teaching O-SEL: Preparing*. [Data publikasi tidak lengkap].
- Guyer, A. E., Silk, J. S., & Nelson, E. E. (2016). The neurobiology of the emotional adolescent: From the inside out. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5074886/>
- Halifah, S. (2020). Pentingnya bermain peran dalam proses pembelajaran anak. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 4(3). <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/IISIP/index>
- Hanim, W. (2022). *Dengan kecemasan dalam praktek kerja industri pada siswa SMK Negeri 1 Gunung Meriah* (Tesis magister, Universitas Medan Area).
- Iqbal, M. (2023). Pentingnya pendidikan karakter pada peserta didik di era globalisasi. *RANGE: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(2), 140–151.
- Istiqomah, Umma, P. S., Alqorana, S., Safitri, S., & Syarifuddin. (2025). Ketidakstabilan emosi pada remaja dan implikasinya dalam pembelajaran. *Jurnal Edu Research Indonesian Institute for Corporate Learning and Studies (IICLS)*, 6(1), 1781–1792.
- Janna, S. R., & Syahril. (2024). *Emotional literacy training using role-playing techniques for junior high school students*. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, 16(2), 1019–1028. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v16i2.4242>
- Larson, R. W., Moneta, G., Richards, M. H., & Wilson, S. (2002). Continuity, stability, and change in daily emotional experience across adolescence. *Child Development*, 73(4), 1151–1165. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00464>
- Leclerc. (2024). *SDG 3: Health and well-being global agenda*. European Parliamentary Research Service.
- O'Donnell-Allen, C., & Robbins, M. (2022). "This time, it's urgent": Becoming skillful in sustainable teaching. *Voices from the Middle*, 30(2), 31–34.
- Rahayu, D. Y., & Nur, T. (2025). Perspektif psikologi linguistik pada pemrosesan emosi baru karakter Riley dalam film Inside Out 2. *Arbitrer*, 7(1), 49–60. <https://doi.org/10.30598/arbitrervol7no1hlm49-60>
- Rani, A. (2025). Catharsis—A safety valve for the heart. In *Prudence'25 Two Days International Conference: Innovation and Excellence: Managing the Digital Revolution (IEMDR-2025)*. <http://www.iosrjournals.org>
- Riastuti Kusuma Wardani, S. C. P., Ratanawijitrasin, S., & Phukhao, D. (2023). Exploring the implementation of the school-based mental health program for adolescents in Indonesia: A mixed-methods study. *Public Health of Indonesia*, 9(4), 164–176.
- Sari, P. (2019). Analisis terhadap kerucut pengalaman Edgar Dale dan keragaman gaya belajar untuk memilih media yang tepat dalam pembelajaran. *MUDIR (Jurnal Manajemen Pendidikan)*, 1(1). <http://ejournal.insud.ac.id/index.php/mpj/index>
- Segrin, C. (2017). Social skills and excessive internet use. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 425–432.
- Slamet, S. (2011). Implementasi pendidikan karakter melalui pendekatan integralistik. In *Prosiding Seminar Nasional* (pp. 223–232).
- Stapa, M. A., & Mohammad, N. (2019). The use of ADDIE model for designing blended learning application at vocational colleges in Malaysia. *Asia-Pacific Journal of Information Technology and Multimedia*, 8(1), 49–62. <http://www.ftsm.ukm.my/apjitm>
- Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 28(1), 78–106. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.002>
- Steiner, C., & Perry, P. (2007). *Achieving Emotional literacy: A personal program to increase your emotional intelligence*. Avon Books.
- Susanti, L. Y., Suhardi, A., & Hasanah, R. (2021). Pengembangan modul berbasis virtual laboratory terintegrasi teknologi tepat guna pada mata kuliah kimia dasar. *Journal of Natural Science and Integration*, 4(2), 235–243.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52.
- Tyas, A. K. (2022). Survei minat remaja terhadap jenis film. https://www.researchgate.net/publication/360453580_SURVEI_MINAT_REMAJA_TERHADAP_JENIS_FILM
- UNICEF. (2025). *SDG 4: Quality education for all*. UNICEF.
- Wisudayanti, K. A. (2020). Pengembangan kecerdasan emosional siswa di sekolah dasar melalui penanaman pendidikan karakter. *Edukasi: Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(2), 135–146.
- Wulandari, T., & Reba, Y. (2022). Layanan informasi dengan media brosur untuk meningkatkan pemahaman karier siswa. *Cenderawasih Journal of Counseling and Education*, 1(2), 66–78. <https://doi.org/10.31957/cjce.v1i2.2563>