

---

**PENGUATAN KAPASITAS MANAJEMEN KELAS DAN  
REGULASI EMOSI GURU MELALUI PSIKOEDUKASI DI  
SANGGAR BIMBINGAN WILAYAH SELANGOR MALAYSIA**

Author

Nurfi Laili<sup>1</sup>, Ratih Wahyu Saputri<sup>2</sup>, M. Haris Novianto<sup>3</sup>, Nandella Agitia Gayatri<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Email: [nurfilaili@umsida.ac.id](mailto:nurfilaili@umsida.ac.id)

**ABSTRAK**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan karena adanya masalah dalam pengelolaan kelas dan perbedaan kemampuan belajar siswa di Sanggar Bimbingan (SB) At-Tanzil Kampung Lindungan, Selangor, Malaysia. Sanggar ini adalah lembaga pendidikan nonformal yang memberikan pengajaran kepada anak-anak pekerja migran Indonesia. Permasalahan utama yang dihadapi oleh mitra meliputi ketidakseimbangan antara jumlah guru dan siswa, kemampuan literasi siswa yang masih rendah, kesulitan guru dalam mengelola emosi, serta penerapan manajemen kelas berbasis karakter dan pertumbuhan peserta didik yang belum berjalan optimal. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memperkuat kemampuan guru melalui psikoedukasi tentang manajemen kelas yang berdasarkan pada kepribadian dan perkembangan siswa, serta meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan mental dan dukungan dari teman sebaya. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi, diskusi dua arah, serta *focus group discussion* (FGD) sebagai bentuk evaluasi kualitatif. Aktivitas dilakukan dengan beberapa tahap, yaitu mengenali kebutuhan, membuat materi, melakukan pelatihan tentang pengelolaan emosi dan metode belajar antar sesama guru, serta menyampaikan informasi tentang kesehatan mental kepada siswa. Hasil dari kegiatan tersebut menunjukkan bahwa para guru semakin memahami cara mengelola emosi dan menggunakan strategi pembelajaran yang berlandaskan keaksaraan. Selain itu, siswa juga lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan mendapatkan dukungan dari teman sebaya. Secara kualitatif, program ini memberikan dampak positif terhadap kesiapan guru dalam mengelola kelas dan membangun iklim belajar yang lebih suportif. Karena itu, psikoedukasi yang disesuaikan dengan kebutuhan mitra terbukti membantu meningkatkan kualitas pembelajaran di sanggar bimbingan.

**Kata Kunci:** psikoedukasi, manajemen kelas, regulasi emosi, *peer tutoring*, kesehatan mental siswa, sanggar bimbingan

**DedikasiMU (Journal of Community Service)****Volume 8, Nomor 1, Maret 2026****A. PENDAHULUAN**

Kompetensi guru merupakan faktor kunci dalam meningkatkan kualitas pendidikan karena guru tidak hanya berperan sebagai pengajar tetapi juga sebagai fasilitator pembelajaran yang efektif. Kompetensi guru mencakup aspek pedagogis, profesional, kepribadian, dan sosial, yang saling terkait dalam menciptakan pembelajaran yang produktif dan kondusif (Pangestika, 2025); (Agustina, 2026). Psikoedukasi dalam konteks pendidikan dapat memperkuat pemahaman guru tentang dinamika kelas, termasuk manajemen kelas yang berorientasi pada kepribadian dan kebutuhan perkembangan siswa (Pangestika, 2025). Hal ini relevan dalam berbagai upaya untuk meningkatkan kompetensi guru, terutama di lembaga pembelajaran non-formal seperti sanggar bimbingan, dimana peserta didik cenderung beragam dan membutuhkan pendekatan manajemen kelas yang adaptif.

Guru sanggar bimbingan sering kali mengalami kesulitan dalam manajemen kelas karena belum terintegrasinya pendekatan psikologis dalam strategi pengajarannya (Pangestika, 2025). Hal ini menyebabkan rendahnya motivasi belajar dan perilaku peserta didik yang kurang terkontrol, sehingga proses pembelajaran menjadi kurang optimal (Waluyo & Amalia, 2024). Selain itu, pemahaman tentang kepribadian guru yang memengaruhi interaksi dengan peserta didik belum dikembangkan secara sistematis di sanggar bimbingan (Azzahra dkk., 2025). Kondisi tersebut menjadikan pengabdian berbasis psikoedukasi sangat penting untuk dilakukan sebagai respon terhadap kebutuhan guru dan peserta didik.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa program pelatihan manajemen kelas yang terintegrasi dengan aspek psikologis dapat meningkatkan keterampilan guru dalam menangani dinamika kelas (Hafizi dkk., 2022). Penelitian lain menyebutkan bahwa pelatihan pengembangan kompetensi kepribadian guru menghasilkan peningkatan kemampuan dalam membangun hubungan interpersonal yang positif di kelas (Azzahra dkk., 2025). Kedua studi ini menegaskan bahwa penguatan kompetensi guru melalui pendekatan psikoedukasi merupakan strategi yang terbukti efektif untuk menanggulangi masalah manajemen kelas. Selain itu, studi mengenai pengembangan kepribadian guru menunjukkan bahwa guru yang mampu memahami dirinya sendiri memiliki keterampilan yang lebih baik dalam merespons kebutuhan peserta didik secara individual (Pangestika, 2025). Penelitian dari Waluyo, dkk juga menemukan bahwa peningkatan manajemen kelas berbasis perkembangan peserta didik berkontribusi terhadap meningkatnya hasil belajar siswa secara signifikan (Waluyo & Amalia, 2024). Hal ini mendukung asumsi bahwa penguatan kompetensi guru melalui psikoedukasi sangat relevan untuk mendukung keberhasilan proses pembelajaran.

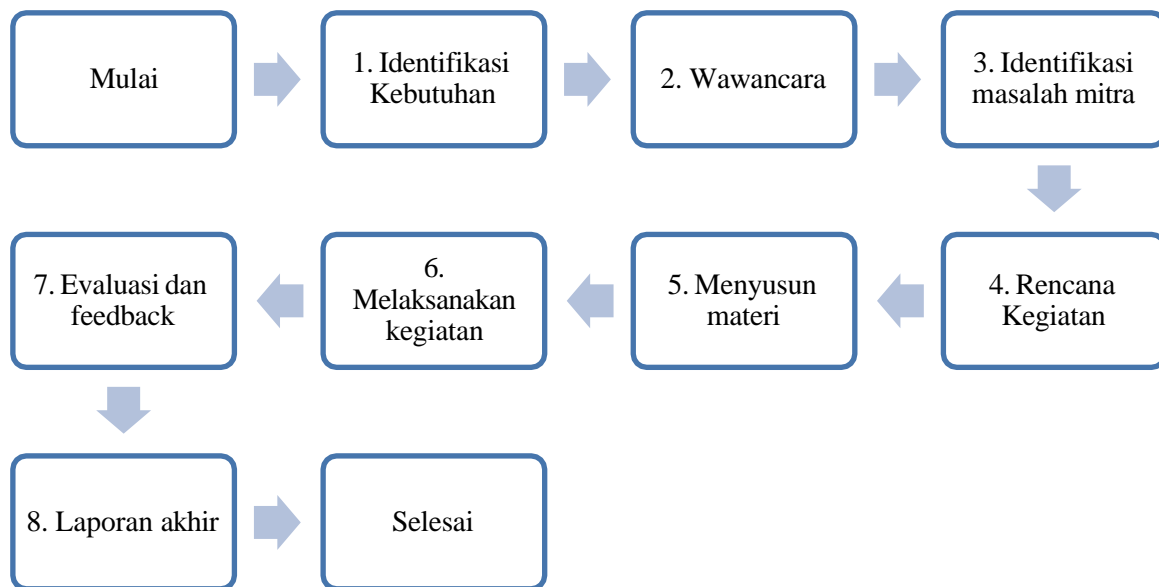
Salah satu strategi untuk mengatasi hal tersebut adalah melaksanakan psikoedukasi bertahap untuk guru sanggar bimbingan yang mencakup asesmen awal kompetensi, workshop strategi manajemen kelas berbasis kepribadian dan perkembangan peserta didik, serta pendampingan berkelanjutan. Aktivitas akan mencakup latihan praktik langsung, diskusi studi kasus, serta refleksi personal untuk membantu guru menginternalisasi materi dan menerapkannya secara konsisten. Intervensi ini dirancang bertahap agar guru mampu memahami teori dan menerapkannya secara langsung dalam konteks sanggar belajar.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat kompetensi guru sanggar bimbingan dalam manajemen kelas yang responsif terhadap kebutuhan kepribadian dan tahap perkembangan peserta didik melalui pendekatan psikoedukasi sistematis. Di samping itu, penelitian ingin meningkatkan kemampuan guru dalam menciptakan suasana kelas yang positif, meningkatkan motivasi peserta didik, serta memperkuat keterampilan interpersonal guru sebagai fondasi pembelajaran yang efektif. Keberhasilan tujuan ini diharapkan memberikan dampak langsung terhadap kualitas pembelajaran dan pengalaman belajar peserta didik.

## B. METODE

Kegiatan ini merupakan program pengabdian masyarakat yang menggunakan pendekatan psikoedukasi dan *focus group discussion*. Teknik evaluasi yang digunakan adalah menggunakan evaluasi secara kualitatif menggunakan metode wawancara berbentuk *focus group discussion* kepada peserta untuk bisa mengetahui seberapa efektif kegiatan pengabdian masyarakat ini berdampak pada peserta. Dalam konteks pendidikan, psikoedukasi tidak hanya berfungsi sebagai transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai proses pembentukan paradigma yang lebih adaptif terhadap keberagaman karakteristik peserta didik (Rasido dkk., 2024). Rencana pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat akan dijelaskan dalam diagram alir berikut ini:

Gambar 1. Diagram Alir Kegiatan Pengabdian Masyarakat



1. Identifikasi kebutuhan : melakukan diskusi dengan tim untuk merancang program kemitraan yang akan dilakukan
2. Wawancara : wawancara dilakukan sesuai dengan kebutuhan untuk pelaksanaan kegiatan program kemitraan masyarakat
3. Identifikasi masalah mitra : Hasil dari wawancara dengan mitra di indentifikasi sesuai dengan prioritas permasalahan. Solusi akan dirumuskan sesuai dengan permasalahan mitra

**DedikasiMU (Journal of Community Service)****Volume 8, Nomor 1, Maret 2026**

4. Rencana kegiatan: rencana kegiatan akan dibuat berdasarkan hasil dari identifikasi masalah
5. Menyusun materi : merupakan sesi untuk menyusun materi yang akan disampaikan pada kegiatan pengabdian masyarakat
6. Melaksanakan kegiatan : kegiatan akan dilaksanakan berdasarkan persetujuan dari mitra
7. Evaluasi dan feedback : evaluasi akan dilakukan setelah pelaksanaan kegiatan.
8. Laporan : laporan akan dibuat dalam bentuk publikasi dalam jurnal nasional ber ISSN

Mitra pengabdian masyarakat kali ini merupakan dewan guru yang mengelola dan mengajar di Sanggar Bimbingan (SB) At-Tanzil Kampung Lindungan Selangor Malaysia berjumlah 3 orang guru. Kesemua guru ini harus mengelola dan mengajar sekitar 32 siswa di sanggar belajar. Sanggar bimbingan adalah sebuah institusi pendidikan nonformal yang didirikan untuk memberikan akses pendidikan bagi anak-anak Pekerja Migran Indonesia (PMI) yang tidak dapat mengakses sekolah formal dikarenakan belum memiliki dokumen identitas formal. Kegiatan belajar mengajar yang ada di SB At-Tanzil Kampung Lindungan ini dilaksanakan dari mulai hari senin hingga hari sabtu, dari mulai jam 09.00 sampai dengan jam 15.00. Kesemua guru juga menginap di sanggar bimbingan, sehingga tidak sampai mengalami permasalahan apabila ada siswa yang waktu penjemputannya lebih terlambat. Sanggar bimbingan ini memiliki sekitar 35 orang siswa yang usianya sangat beragam, dari yang paling muda berusia 6 tahun hingga yang paling tua berusia 15 tahun. Selain rentang usianya yang sangat jauh, kemampuan akademik yang dimiliki oleh masing-masing siswa juga sangat beragam. Seperti misalnya pada siswa yang berusia 15 tahun, harapannya sudah memiliki kemampuan akademik yang sesuai dengan usianya, namun ternyata justru memiliki kemampuan yang setara dengan anak usia 5 tahun yang masih belum mampu membaca, menulis dan berhitung. Dengan kondisi inilah, akhirnya guru pengelola sanggar bimbingan membagi jenjang kelas hanya menjadi 3 jenjang, yaitu kelas A, B, dan C.

Kelas A merupakan kelas yang berisikan siswa-siswa yang sudah mampu membaca, menulis dan berhitung secara mandiri, sedangkan kelas B merupakan kelas yang berisi siswa yang sudah cukup mampu membaca, menulis, dan berhitung namun masih butuh bantuan dari guru pada beberapa penugasan tertentu. Sedangkan kelas C, berisikan siswa yang masih belum mampu membaca, menulis dan berhitung sehingga butuh pendampingan intensif dari guru. Di SB At Tanzil Kg. Lindungan ini ternyata kelas yang memiliki siswa paling banyak adalah kelas C, yaitu sebanyak 12 siswa. Hal ini berarti siswa di SB AT Tanzil Kampung Lindungan ini sebagian besar belum mampu membaca, menulis dan berhitung dengan baik.

Berikut adalah permasalahan prioritas yang ditemukan di SB At-Tanzil Kampung Lindungan Selangor Malaysia beserta dengan solusi yang dilakukan:

**DedikasiMU (Journal of Community Service)****Volume 8, Nomor 1, Maret 2026***Tabel 1. Permasalahan Prioritas pada Mitra SB At-Tanzil Kampung Lindungan*

No	Permasalahan Prioritas	Solusi	Target Peserta
1	Perbandingan jumlah guru dan siswa kurang seimbang, sehingga guru seringkali merasa kewalahan untuk bisa mengajar sekaligus mengelola perilaku siswa saat di sekolah	Mengajarkan guru untuk melakukan teknik regulasi emosi dan teknik pengajaran berbasis pendidikan keaksaraan	Guru pengajar
2	Beragamnya usia dan kemampuan yang dimiliki oleh siswa sehingga pemetaan pembelajaran juga proses interaksi sosial antar siswa seringkali mengalami permasalahan	Mengajarkan guru melakukan manajemen kelas dengan menggunakan teknik peer tutoring berdasarkan karakter kepribadian siswa	Guru pengajar

Kegiatan pengabdian masyarakat kali ini dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi yang berjudul *"Class Management and Emotional Regulation for Teachers and Peer Support Management for Students in Learning Centre"* pada hari Sabtu, 14 Februari 2026. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di lokasi SB AT-Tanzil Kampung Lindungan yang berada di alamat KK Supermarket 13-1 Jln PJS 6/5f, Desa Mentari Selangor Malaysia. Kegiatan dilaksanakan selama 3 jam yaitu dari jam 09.00-12.00. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan penutupan KKN Kemitraan Internasional yang sudah dilaksanakan selama 27 hari disana. Kegiatan pengabdian masyarakat dibuka dengan aktivitas sosialisasi dan diskusi bersama dengan para siswa SB At-Tanzil Kampung Lindungan. Aktivitas ini berlangsung sekitar 45 menit dan diselingi dengan kegiatan *ice breaking* supaya peserta tetap fokus. Berikutnya adalah sesi bersama dewan guru. Pada sesi ini dilakukan dengan metode psikoedukasi secara fleksibel juga disertai dengan sesi diskusi dua arah bersama guru. Sesi psikoedukasi ini berlangsung selama kurang lebih 60 menit. Sisa waktu berikutnya diisi dengan *focus group discussion* untuk mengetahui *feedback* dari guru mengenai topik psikoedukasi yang diangkat. Keseluruhan sesi pengabdian masyarakat dapat dilihat dalam tabel berikut:

*Tabel 2. Rangkaian Kegiatan Pengabdian Masyarakat pada Mitra SB At-Tanzil Kampung Lindungan Selangor Malaysia*

No	Tujuan Kegiatan	Target Peserta	Kegiatan yang Dilaksanakan
1	Mengajarkan guru untuk melakukan teknik regulasi emosi dan teknik pengajaran berbasis pendidikan keaksaraan	Guru pengajar	Psikoedukasi
2	Mengajarkan guru melakukan manajemen kelas dengan menggunakan teknik peer tutoring berdasarkan karakter kepribadian siswa	Guru pengajar	Psikoedukasi dan diskusi dua arah
3	Sosialisasi tentang kesehatan mental dan <i>peer support</i>	Siswa	Psikoedukasi dan diskusi dua arah
4	Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat	Guru pengajar	<i>Focus Group Discussion</i>

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Psikoedukasi Teknik Regulasi Emosi dan Teknik Pengajaran Berbasis Pendidikan Keaksaraan pada Guru

Persoalan utama di sanggar belajar ini adalah beragamnya kemampuan akademik yang dimiliki oleh masing-masing siswa. Lokasi belajarnya pun adalah sebuah ruangan cukup luas namun tidak memiliki sekat yang dapat memisahkan ruang belajar bagi kelompok A, B, ataupun C. Dan kemampuan akademik yang dimiliki sebagian besar siswa adalah masih mengalami kesulitan untuk bisa membaca dan menulis secara lancar. Hal ini ditunjukkan dengan jumlah siswa yang paling banyak adalah pada kelas C atau kelas yang di dalamnya kemampuan individunya termasuk yang paling kurang dibanding kelas A dan B. Oleh karena itu akhirnya proses pengabdian masyarakat kali ini akan berfokus pada mengedukasi guru mengenai metode pengajaran yang berbasis pada keaksaraan atau yang lebih banyak menekankan pada belajar huruf dan kalimat sederhana. Teknik pengajaran yang disampaikan dalam proses edukasi adalah teknik belajar aktif milik Silberman. Salah satu metode yang digunakan adalah *game-based learning* yaitu siswa diajak bermain permainan kata saat belajar di kelas, atau kegiatan *Snowball Throwing* (Bola Salju): Metode ini membuat belajar aksara lebih asyik. Siswa menulis kalimat aksara di kertas, membentuknya menjadi bola, lalu melemparkannya. Siswa lain menerima dan mengubahnya menjadi tulisan latin, yang melatih kesiapan dan keaktifan siswa (Silberman & Muttaqien, 2019).

Kondisi awal guru pengajar di Sanggar Bimbingan At-Tanzil Kampung Lindungan Selangor Malaysia adalah mereka masih kesulitan untuk mengelola kondisi emosinya ketika berhadapan dengan para siswa yang memiliki beragam karakteristik kepribadian dikarenakan beragamnya tingkatan usia. Ketiga guru pengajar ini menyatakan bahwa mereka kadang kala merasa mudah terlepas emosinya, terlebih ketika berhadapan dengan siswa usia remaja, berjenis kelamin laki-laki yang kemudian melakukan pertengkaran

**DedikasiMU (Journal of Community Service)****Volume 8, Nomor 1, Maret 2026**

---

dengan teman yang belajar bersamanya. Regulasi emosi adalah upaya individu dalam menyesuaikan emosi dengan tujuannya, baik itu emosi positif maupun negatif, yang dapat terjadi secara sadar atau tidak, serta berlangsung terus-menerus (Gross, J. J., & Thompson, R. A. & Thompson, 2007).

Teknik regulasi emosi yang diajarkan pada guru adalah Relaksasi Otot Progresif. Relaksasi Otot Progresif (PMR) adalah teknik relaksasi yang bertujuan untuk mengatasi gejala ketegangan yang terkait dengan kecemasan. Latihan ini melibatkan pengencangan dan pelepasan otot secara bertahap di seluruh tubuh, dengan fokus pada pelepasan otot sebagai fase relaksasi. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan secara individu atau dengan bantuan narator (Norelli dkk., 2025). Berikut adalah langkah relaksasi otot progresif:

- a. Langkah Pertama: Duduk atau berbaring dengan nyaman.
- b. Langkah Dua: Mulai dari kaki, tekuk jari kaki ke bawah dan tegangkan otot-otot di kaki. Tahan selama 5 detik, lalu lepaskan secara perlahan selama 10 detik. Selama pelepasan, fokuskan perhatian pada pengurangan ketegangan dan pengalaman relaksasi.
- c. Langkah Tiga: Tegangkan otot-otot di betis. Tahan selama 5 detik, lalu lepaskan secara perlahan selama 10 detik. Selama pelepasan, fokuskan perhatian pada pengurangan ketegangan dan pengalaman relaksasi.
- d. Langkah Empat: Kencangkan otot-otot di pinggul dan bokong. Tahan selama 5 detik, lalu lepaskan secara perlahan selama 10 detik. Selama pelepasan, fokuskan perhatian pada pengurangan ketegangan dan pengalaman relaksasi.
- e. Langkah Lima: Kencangkan otot-otot di perut dan dada. Tahan selama 5 detik, lalu lepaskan secara perlahan selama 10 detik. Selama pelepasan, fokuskan perhatian pada pengurangan ketegangan dan pengalaman relaksasi.
- f. Langkah Enam: Kencangkan otot-otot di bahu. Tahan selama 5 detik, lalu lepaskan perlahan selama 10 detik. Selama pelepasan, fokuskan perhatian pada pengurangan ketegangan dan pengalaman relaksasi.
- g. Langkah Tujuh: Kencangkan otot-otot di wajah (misalnya, menutup mata dengan erat). Tahan selama 5 detik, lalu lepaskan secara perlahan selama 10 detik. Selama proses pelepasan, fokuskan perhatian pada pengurangan ketegangan dan pengalaman relaksasi.
- h. Langkah Delapan: Kencangkan otot-otot di tangan, membentuk kepalan tangan. Tahan selama 5 detik, lalu lepaskan secara perlahan selama 10 detik. Selama proses pelepasan, fokuskan perhatian pada pengurangan ketegangan dan pengalaman relaksasi.

Setelah menyampaikan teknik ini, penulis hanya sempat mengajarkan tekniknya sebentar saja dikarenakan situasi di lokasi yang tidak memungkinkan untuk berpraktik lebih lama. Berdasarkan hasil diskusi mendalam yang dilakukan bersama guru, guru menyatakan bahwa proses penyampaian materi yang dilanjut dengan diskusi bersama tim psikoedukasi secara kualitatif membawa manfaat bagi pengembangan *soft skill* bagi masing-masing guru.

Gambar 2. Psikoedukasi Teknik Regulasi Emosi dan Pengajaran Berbasis Aksara pada guru



#### Hasil Psikoedukasi Manajemen Kelas dengan Teknik *Peer Tutoring* Berbasis Karakter Siswa pada Guru

Pada sesi diskusi berikutnya, tim psikoedukasi juga sedikit banyak memberikan masukan mengenai proses manajemen kelas yang dapat dilakukan oleh guru dalam mengelola proses belajar di sanggar belajar yang kondisinya memang tidak ada sekat untuk masing-masing kelompok belajar. Maka tim pengabdian masyarakat menyarankan untuk mencoba menerapkan sistem pembelajaran *peer tutoring*. Pada dasarnya *peer tutoring* merupakan model yang melibatkan siswa yang memiliki kemampuan diatas rata-rata untuk membantu siswa yang lain dalam memahami materi pembelajaran. Khusus di sanggar belajar penerapan *peer tutoring* adalah berdasarkan karakteristik kepribadian dan kematangan emosi dari siswa (Alfi, D. Z., & Idawati, K., 2022).

Hal ini dimaknai bahwa siswa yang menjadi tutor bagi siswa lainnya adalah siswa yang memiliki kondisi emosi yang lebih stabil dibanding lainnya, serta juga memiliki karakteristik kepribadian yang telaten serta sabar dalam menghadapi situasi lokasi pembelajaran yang mungkin tidak berjalan seperti yang mereka harapkan. Selain itu, apabila memungkinkan, siswa yang menjadi tutor harus berasal dari kelas A, atau kelas yang siswanya memiliki kemampuan baca, tulis, hitung paling mampu dibanding kelas-kelas lainnya. Teknik ini dipilih oleh tim pengabdian masyarakat dikarenakan kondisi kemampuan akademik dari siswa yang sangat bervariasi, serta keluhan guru bahwa sangat sulit mengendalikan perilaku siswa ketika mereka berkumpul di dalam ruang kelas.

*Gambar 3. Psikoedukasi Manajemen Kelas*



#### Hasil Sosialisasi Kesehatan Mental dan *Peer Support* pada Siswa

Kegiatan sosialisasi kesehatan mental diberikan kepada semua siswa, dari mulai siswa yang berusia paling kecil 6 tahun hingga yang sudah berusia 15 tahun. Program ini dirancang dengan mengacu pada konsep literasi kesehatan mental yang meningkatkan kesadaran dan kemampuan identifikasi dini atas masalah psikologis pada anak dan remaja. Para siswa dikenalkan dengan apa itu kesehatan mental serta seberapa pentingnya kesehatan mental individu jika dibandingkan dengan kesehatan fisik. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan secara interaktif dengan disertai proses diskusi dua arah sepanjang sesi sosialisasi. Di akhir sesi, terdapat pembagian suvenir bagi siswa yang aktif bertanya dan menjawab pertanyaan yang dilontarkan oleh tim pemateri.

*Gambar 4. Sesi Sosialisasi Kesehatan Mental dan *Peer Support**



*Gambar 5. Sesi Foto Bersama Siswa Paling Aktif Diskusi*



*Gambar 6. Sesi Foto Bersama Semua Peserta Pengabdian Masyarakat*



#### Kendala yang Dihadapi atau Masalah Lain yang Terekam

Kendala yang dialami selama pelaksanaan kegiatan adalah keterbatasan waktu dan kondisi lokasi pelaksanaan yang bercampur antara lokasi pengabdian untuk guru dengan bagi siswa. Hal ini menjadikan kegiatannya harus berlangsung secara antara kedua kegiatan, sehingga kegiatan pengabdian untuk guru menjadi berkurang konsentrasinya.

**D. KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SB At-Tanzil Kampung Lindungan Selangor Malaysia ini, secara kualitatif, memberikan hasil yang baik serta membawa manfaat bagi peserta pengabdian masyarakat, baik guru maupun siswanya. Guru bisa memperoleh informasi mengenai bagaimana teknik regulasi emosi dengan memanfaatkan latihan pernafasan ketika sedang menghadapi perilaku siswa yang menguras emosi, serta juga diajari bagaimana memanfaatkan karakteristik kepribadian serta stabilitas emosi siswa untuk bisa mendukung proses belajar dan mengajar saat di sanggar belajar. Siswa juga memperoleh pengetahuan mengenai seberapa penting individu menjaga kesehatan mentalnya agar tetap bisa menjaga Kesehatan fisiknya.

Saran dan tindak lanjut yang bisa diberikan adalah membuat waktu yang lebih intensif agar guru bisa berlatih latihan pernafasan dan relaksasi otot progresif dengan lebih baik. Selain itu, kegiatan psikoedukasi mengenai kesehatan mental juga seharusnya diberikan juga kepada guru agar bisa memahami betapa pentingnya individu menjaga kesehatan mentalnya dalam kehidupan sehari-hari.

**E. DAFTAR PUSTAKA**

- Agustina, L. (2026). *Pengaruh Kompetensi Kepribadian Guru Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Di Sekolah Dasar* [Skripsi].
- Alfi, D. Z., D. Z., & Idawati, K., K. (2022). Efektivitas Model Pembelajaran Tutor Sebaya Dalam Meningkatkan Kemampuan Membaca Al-Qur'an Santri Pada Program Pengajian Ba'da Subuh Di Pondok Pesantren Tebuireng. *DINAMIKA : Jurnal Kajian Pendidikan dan Keislaman*, 7(2), 27–74. <https://doi.org/10.32764/dinamika.v7i2.2936>
- Azzahra, A. R., Alfiyyah, R. A., Ruhyat M, Azizah, S. P. N., & Mustikaati, W. (2025). Teacher Skills in Classroom Management: Improving the Quality of Learning. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Keguruan*, 10(02), 171–177. <https://doi.org/10.47435/jpdk.v10i02.3818>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A., J. J., & Thompson, R. A. J. J. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. The Guilford Pres.
- Hafizi, Wasliman, I., Hanafiah, & Fatkhullah, F. K. (2022). Management of Teacher Competency Development and Training in Improving Learning Quality. *Journal of Education Research and Evaluation*, 6(3), 520–528. <https://doi.org/10.23887/jere.v6i3.52673>
- Norelli, S. K., Long, A., & Krepps, J. M. (2025). *Relaxation Techniques*. National Library on Medicine.
- Pangestika, N. W. (2025). Classroom Management as a Determinant of Teaching and Learning Effectiveness in Indonesia. *Journal of Educational Management and Strategy*, 4(1), 123–132. <https://doi.org/10.57255/jemast.v4i1.1515>
- Rasido, I., Hasan, H., Nurwahyuni, N., Silalahi, M. F., & Riyadi, N. E. W. (2024).

**DedikasiMU (Journal of Community Service)****Volume 8, Nomor 1, Maret 2026**

---

Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental pada Guru Bimbingan dan Konseling di Kota Palu.

*Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4.

Silberman, M. L., & Muttaqien, R. (2019). *Active Learning: 101 Cara Belajar Siswa Aktif: Cetakan XV, Maret 2019*. Bandung : Nuansa Cendekia.

Waluyo, H. S., & Amalia, N. (2024). The Impact Of Teachers Classroom Management Skills On Learning. *Didaktika Tauhidi: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 11(1), 47–60. <https://doi.org/10.30997/dt.v11i1.12699>