

Implementasi Website *Mood Tracker* untuk Pemantauan Emosi Remaja di Mts/MA Al Fajar Labuh Baru Pekanbaru

Leni Armayati¹, Resti Anjeli², Linggo Yani Safitri³

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau

Email: leni.armayati@psy.uir.ac.id

Abstrak

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap fluktuasi emosi dan berbagai permasalahan kesehatan mental, sehingga diperlukan upaya pemantauan emosi secara dini dan berkelanjutan. Namun, di lingkungan sekolah, pemantauan kondisi emosional siswa masih banyak dilakukan secara informal dan belum terstruktur. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengimplementasikan website *Mood Tracker* sebagai media pemantauan emosi remaja di Mts/MA Al Fajar Labuh Baru Pekanbaru. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, sosialisasi dan pelatihan penggunaan website, implementasi sistem pemantauan emosi, pendampingan, serta evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu menggunakan website *Mood Tracker* secara mandiri dan berpartisipasi aktif dalam pencatatan kondisi emosinya. Selain itu, guru menyatakan bahwa website ini membantu memperoleh gambaran awal mengenai dinamika emosional siswa secara lebih sistematis dan terdokumentasi. Implementasi website *Mood Tracker* terbukti memberikan kontribusi positif dalam mendukung deteksi dini permasalahan emosional remaja serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih peka terhadap kebutuhan emosional siswa.

Kata kunci: *Mood Tracker*, pemantauan emosi, remaja, kesehatan mental, sekolah menengah

1. Pendahuluan

Masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, termasuk fluktuasi emosi yang intens, sehingga pemantauan kesehatan jiwa remaja menjadi krusial untuk mengidentifikasi potensi tekanan psikologis (Hertini et al., 2024; Susanti & K., 2022). Transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa ini seringkali menghadirkan tantangan baru yang memengaruhi stabilitas emosional dan perilaku remaja (Kamalah et al., 2023). Perubahan fisik dan psikologis yang cepat pada periode ini kerap mengakibatkan ketidakstabilan emosi dan kebutuhan akan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial yang berbeda (Ningrum et al., 2022; Shohila & Riswani, 2022). Fenomena ini mengakibatkan tidak jarang remaja mengalami perubahan suasana hati yang sangat cepat dan perasaan bertentangan dengan diri sendiri ketika menghadapi perbedaan antara keinginan pribadi dan tuntutan realitas (Nur, 2018). Studi menunjukkan bahwa masa remaja rentan terhadap berbagai masalah kesehatan jiwa seperti kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku, yang memerlukan deteksi dini untuk pencegahan yang efektif (Florensa et al., 2023; Mukhtar et al., 2024). Banyak hal dan kondisi yang dapat menimbulkan tekanan pada remaja yang dapat menyebabkan masalah emosional dan perilaku (Susanti & K., 2022). Apabila tidak ditangani, perubahan emosi tersebut dapat berkembang menjadi kondisi patologis berupa gangguan mental emosional yang serius (Kamalah et al., 2023). Faktor-faktor seperti perubahan hormon, tekanan sosial, dan kesulitan adaptasi dapat memicu distorsi emosi yang berpotensi

memanifestasi menjadi gangguan mental dan perilaku menyimpang (Zayani et al., 2025). Berdasarkan permasalahan tersebut, penting untuk mengembangkan strategi intervensi yang inovatif, salah satunya melalui pemanfaatan teknologi digital, guna memfasilitasi pemantauan dan pengelolaan emosi remaja secara mandiri (Raharja et al., 2022). Penelitian menunjukkan adanya peningkatan kasus gangguan mental emosional pada remaja, namun referensi mengenai kesehatan mental emosional remaja masih terbatas, khususnya di beberapa wilayah (Florensa et al., 2023). Oleh karena itu, intervensi dini dalam deteksi dan penanganan masalah kesehatan mental remaja menjadi sangat penting untuk mencegah dampak jangka panjang yang lebih serius pada perkembangan psikososial mereka (Sarfika et al., 2023). Periode ini seringkali disebut sebagai masa krisis karena cepatnya perubahan yang terjadi, yang membuat remaja rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan (Mulati et al., 2022).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal dengan guru serta pihak sekolah di Mts/MA Al Fajar Labuh Baru Pekanbaru, ditemukan bahwa sekitar 65% siswa menunjukkan fluktuasi emosi yang cukup signifikan, seperti mudah cemas, mudah marah, dan menurunnya motivasi belajar, terutama pada masa tekanan akademik. Namun, sekitar 75% guru menyatakan belum memiliki instrumen khusus untuk memantau kondisi emosional siswa secara sistematis dan berkelanjutan.

Pemantauan emosi siswa selama ini masih dilakukan secara informal melalui pengamatan perilaku di kelas atau laporan insidental dari wali kelas. Selain itu, hasil wawancara menunjukkan bahwa sekitar 70% guru mengaku kesulitan melakukan deteksi dini permasalahan emosional siswa karena keterbatasan waktu, jumlah siswa yang banyak, serta belum tersedianya media berbasis teknologi yang mendukung proses tersebut.

Kondisi ini menunjukkan perlunya suatu inovasi yang dapat membantu sekolah dalam melakukan pemantauan emosi remaja secara lebih objektif dan terstruktur. Oleh karena itu, dilakukan implementasi website Mood Tracker sebagai media pemantauan emosi remaja di Mts/MA Al Fajar Labuh Baru Pekanbaru. Website ini memungkinkan siswa untuk mencatat kondisi emosinya secara berkala, sehingga guru dan pihak sekolah dapat memantau pola emosi siswa secara lebih sistematis. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengimplementasikan website Mood Tracker sebagai alat bantu pemantauan emosi remaja di Mts/MA Al Fajar Labuh Baru Pekanbaru, sehingga dapat mendukung deteksi dini permasalahan emosional siswa serta membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan kondusif

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang sistematis, meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Adapun uraian setiap tahapan adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi dan perizinan kepada pihak MTS/MA Al-Fajar Labuh Baru Pekanbaru. Selanjutnya dilakukan observasi awal dan wawancara dengan guru serta pihak sekolah untuk mengidentifikasi kondisi emosional remaja dan sistem pemantauan emosi yang selama ini diterapkan. Hasil observasi digunakan sebagai dasar dalam perancangan dan penyesuaian website Mood Tracker agar sesuai dengan kebutuhan siswa dan sekolah.

Pada tahap ini juga dilakukan persiapan materi sosialisasi, panduan penggunaan website, serta

penyusunan instrumen pemantauan emosi yang akan diintegrasikan ke dalam website Mood Tracker.

2. **Tahap Pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan meliputi kegiatan sosialisasi dan pelatihan penggunaan website Mood Tracker kepada siswa dan guru. Sosialisasi bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya pemantauan emosi remaja serta fungsi website Mood Tracker sebagai media pendukung.

Selanjutnya dilakukan implementasi website Mood Tracker, di mana siswa diminta untuk mengisi kondisi emosinya secara berkala melalui website. Guru dan pihak sekolah diberikan akses untuk memantau hasil pencatatan emosi siswa secara umum guna mendukung deteksi dini terhadap permasalahan emosional yang dialami remaja.

3. **Tahap Pendampingan**

Pada tahap ini dilakukan pendampingan secara berkala kepada guru dan siswa selama proses penggunaan website Mood Tracker. Pendampingan bertujuan untuk memastikan website digunakan secara optimal, membantu mengatasi kendala teknis, serta memberikan arahan dalam pemanfaatan data pemantauan emosi secara etis dan bertanggung jawab.

4. **Tahap Evaluasi**

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas implementasi website Mood Tracker. Evaluasi dilakukan melalui analisis tingkat partisipasi siswa dalam pengisian mood, umpan balik dari guru dan siswa, serta perbandingan kondisi sebelum dan sesudah implementasi. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar untuk perbaikan dan pengembangan program selanjutnya.

3. Hasil Dan Pembahasan

Implementasi website *Mood Tracker* di Mts/MA Al Fajar Labuh Baru Pekanbaru menunjukkan capaian yang cukup bermakna dalam mendukung pemantauan kondisi emosional peserta didik. Selama pelaksanaan kegiatan, sebagian besar siswa ($\pm 80\%$) mampu mengoperasikan website secara mandiri setelah mendapatkan sosialisasi dan pendampingan awal. Hal ini mengindikasikan bahwa pemanfaatan media berbasis teknologi relatif sesuai dengan karakteristik remaja dan dapat diterapkan dalam konteks lingkungan sekolah.

Data yang terekam melalui website memperlihatkan adanya dinamika emosional yang bervariasi di kalangan siswa. Sekitar 60–65% siswa berada pada kategori fluktuasi emosi tingkat sedang, yang ditandai dengan perubahan suasana perasaan seperti kecemasan ringan, kelelahan emosional, serta penurunan motivasi belajar pada periode tertentu, khususnya menjelang evaluasi akademik. Selain itu, sekitar 15% siswa menunjukkan kecenderungan emosi negatif yang muncul secara berulang, sehingga memerlukan perhatian dan tindak lanjut lebih lanjut dari pihak sekolah.

Dari sisi pendidik, hasil evaluasi menunjukkan bahwa sekitar 75% guru menilai keberadaan website *Mood Tracker* memberikan kemudahan dalam memperoleh gambaran awal mengenai kondisi emosional siswa secara lebih sistematis dan terdokumentasi. Pemantauan yang sebelumnya bergantung pada pengamatan perilaku di kelas kini dapat dilengkapi dengan data pencatatan emosi siswa yang dilakukan secara berkala. Temuan tersebut menegaskan bahwa implementasi website *Mood Tracker* berkontribusi positif terhadap upaya deteksi dini permasalahan emosional remaja di lingkungan sekolah. Integrasi teknologi dalam pemantauan emosi memungkinkan guru untuk merespons kondisi siswa secara lebih tepat dan berbasis data. Dengan demikian, website *Mood Tracker* tidak hanya berfungsi sebagai sarana pencatatan emosi, tetapi juga sebagai instrumen pendukung dalam menciptakan iklim pembelajaran yang lebih peka terhadap kebutuhan emosional remaja.

3.1. Foto-Foto Kegiatan

Dokumentasi kegiatan ini digunakan sebagai bukti empiris pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat:

1. Foto 1: egiatan Sosialisasi Implementasi Website *Mood Tracker* di Mts/MA Al Fajar Labuh Baru Pekanbaru



Gambar 1: Kegiatan sosialisasi implementasi website Mood Tracker kepada remaja sekolah di Mts/MA Al Fajar Labuh Baru Pekanbaru.

2. Foto 2: Pelatihan dan Pendampingan Penggunaan Website *Mood Tracker* dalam Pemantauan Emosi Remaja di Sekolah



Gambar 2: Remaja Mengikuti Pelatihan Pemantauan Emosi melalui Website Mood Tracker di Mts/MA Al Fajar Labuh Baru Pekanbaru.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dapat disimpulkan bahwa implementasi website *Mood Tracker* di Mts/MA Al Fajar Labuh Baru Pekanbaru memberikan kontribusi positif dalam mendukung pemantauan kondisi emosional remaja. Pemanfaatan media berbasis teknologi ini mampu memfasilitasi siswa dalam mengekspresikan kondisi emosinya secara lebih terstruktur serta memberikan kemudahan bagi guru dalam memperoleh gambaran awal mengenai dinamika emosional siswa.

Data yang diperoleh menunjukkan bahwa website *Mood Tracker* dapat digunakan secara efektif oleh sebagian besar siswa dan diterima dengan baik oleh guru sebagai alat bantu pemantauan emosi. Keberadaan sistem ini memperkuat upaya deteksi dini terhadap potensi permasalahan emosional, sehingga memungkinkan pihak sekolah untuk melakukan respons dan pendampingan yang lebih tepat. Secara keseluruhan, implementasi website *Mood Tracker* berpotensi menjadi salah satu alternatif pendukung dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih responsif terhadap kebutuhan emosional remaja.

5. Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak Mts/MA Al Fajar Labuh Baru Pekanbaru yang telah memberikan dukungan dan kesempatan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para guru dan siswa yang telah berpartisipasi secara aktif selama kegiatan berlangsung. Selain itu, apresiasi disampaikan kepada semua pihak yang telah berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka

- Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112. <https://doi.org/10.46815/Jk.V12i1.125>.
- Hertini, R., Rohita, T., & Wibowo, D. A. (2024). Implementation Of Mentari (Mental Health Remaja Indonesia) Application Innovation Assessment For Early Detection Of Adolescent Mental Health At Smpn 1 Purwadadi. *Pengabdian Jurnal Abdimas*, 2(2), 133. <https://doi.org/10.70177/Abdimas.V2i2.812>.
- Kamalah, A. D., Novianasari, & Nafiah, H. (2023). Gejala Mental Emosional Dan Upaya Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(2), 68. <https://doi.org/10.35473/Jkbs.V1i2.2419>.
- Mukhtar, A., Akbar, A., Masradin, M., & Shafwah, R. (2024). Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Dengan Pendekatan Identifikasi Faktor Risiko Dan Manajemen Diri. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(9), 1156. <https://doi.org/10.59837/Mx6rkg80>.
- Mulati, Y., Purwandari, E., Owida, N. M. I., & Putra, R. S. S. (2022). “Curhat Yuk! Jangan Pendam Masalahmu”: Layanan Konsultasi Online Untuk Membantu Problematika Seputar Masalah Remaja. *Warta Lpm*, 523. <https://doi.org/10.23917/Warta.V25i4.1038>.
- Ningrum, M. S., Khusniyati, A., & Ni'mah, M. I. (2022). Meningkatkan Kepedulian Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Community Development Journal Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 1174. <https://doi.org/10.31004/Cdj.V3i2.5642>.
- Nur, L. (2018). Gambaran Penggunaan Internet Dalam Mencari Informasi Kesehatan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) X. *Jurnal Promkes*, 6(2), 188. <https://doi.org/10.20473/Jpk.V6.I2.2018.188-200>.
- Raharja, B., Samudera, E. B., Lay, F., & Hansun, S. (2022). Expert System For Depression Detection In Teenagers. *System Research And Information Technologies*, 2, 143. <https://doi.org/10.20535/Srit.2308-8893.2022.2.12>.
- Sarfika, R., Roberto, M., Wenny, B. P., Freska, W., Mahathir, M., Adelirandy, O., Yeni, F., & Putri, D. E. (2023). Deteksi Dini Dan Edukasi Tumbuh Kembang Psikososial Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(2), 1262. <https://doi.org/10.31764/Jmm.V7i2.13479>.
- Shohila, M. U., & Riswani, R. (2022). Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Asertif Training Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Di Sma Negeri 7 Pekanbaru. *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan*, 3(1), 22. <https://doi.org/10.24014/Japkp.V3i1.13630>.
- Susanti, R., & K., F. A. (2022). Deteksi Dini Masalah Emosi Dan Perilaku Pada Usia 11 – 18 Tahun Di Smk Yppp Wonomulyo. *Mando Care Jurnal*, 1(2), 73. <https://doi.org/10.55110/Mcj.V1i2.54>.
- Zayani, C. G., Dianto, M., & Usman, C. I. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 12 Padang. *Social Jurnal Inovasi Pendidikan Ips*, 5(3), 930. <https://doi.org/10.51878/Social.V5i3.6917>.