

## **MERANGKUL EMOSI UNTUK HIDUP LEBIH BERMAKNA: PSIKOEDUKASI EMOSI DAN EKSPRESINYA DI LKSA SINGARAJA, BALI**

**Princen<sup>1</sup>, Nurtaty Sinaga<sup>1</sup>, Krishervina Rani Lidiawati<sup>1</sup>, Careninna Angela Wongkar<sup>1</sup>, Yoan Karina<sup>1</sup>, Aretha Christabel<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Pelita Harapan

princen.fpsi@uph.edu

### **Abstrak**

Remaja yang tinggal di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) sering mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi mereka. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilakukan untuk meningkatkan kompetensi emosional 56 remaja di LKSA Widhya Asih Singaraja, Bali, melalui psikoedukasi. Program dilaksanakan lima kali dalam lima bulan, mencakup materi kesadaran emosi, empati, dan regulasi emosi. Evaluasi pretest dan posttest tidak menunjukkan peningkatan signifikan secara statistik pada regulasi emosi. Namun, evaluasi kualitatif menunjukkan antusiasme peserta dan persepsi positif terhadap materi. Psikoedukasi ini dinilai komunikatif dan relevan meski efektivitasnya perlu ditingkatkan melalui frekuensi dan durasi yang lebih panjang.

**Kata Kunci:** regulasi emosi, psikoedukasi, remaja, emosi

### **PENDAHULUAN**

Berdasarkan riset, kaum muda yang memiliki kesejahteraan mental yang baik biasanya mempunyai keterampilan pemecahan masalah, kompetensi sosial, serta perasaan memiliki tujuan (Mohammadzadeh et al., 2017). Sayangnya, lebih dari 80% anak dan remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami permasalahan mental yang signifikan dibandingkan dengan prevalensinya dalam populasi umum, yaitu sebesar 20% (Polihronakis, 2008). Hal ini dikarenakan, mereka lebih cenderung memiliki sejarah perilaku tragis, seperti kekerasan, pelecehan, konflik keluarga dan masalah sekolah, atau masalah emosional, seperti depresi, kecemasan, dan stres (Mohammadzadeh et al., 2017).

Di samping itu, menurut Zayas et al. (2015), anak-anak yang tinggal terpisah dari orangtua mereka lebih mungkin terpengaruh oleh kecemasan perpisahan, depresi, dan tekanan psikologis lainnya. Anak-anak yang tinggal di panti juga ditemukan memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih kurang dibandingkan dengan anak yang besar di keluarga (Batki, 2018; Figueiredo & Silvestre, 2025). Kebanyakan dari mereka cenderung menggunakan strategi penekanan emosi (Prakashan & Banerjee, 2022) di mana hal tersebut bisa menyebabkan masalah emosi ke depannya apabila tidak dibarengi dengan strategi regulasi emosi lainnya.

Emosi merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang mempengaruhi hampir setiap aspek kesehatan dan kesejahteraan kita (Gross, 2014). Emosi adalah respon multidimensi

yang melibatkan perubahan fisiologis, kognitif, dan perilaku terhadap situasi atau peristiwa yang bermakna secara personal (Kring & Sloan, 2009). Kemampuan untuk mengenali dan mengekspresikan emosi dengan tepat merupakan keterampilan hidup yang sangat penting bagi perkembangan psikologis yang sehat (Saarni, 1999).

Beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan atau gangguan regulasi emosi pada anak yang tinggal di institusi yaitu: sensitivitas dari pengasuh (Ismayilova et al., 2023), struktur dan rutinitas (Ismayilova et al., 2023), durasi tinggal di institusi (Bourne et al., 2022), riwayat pelecehan atau pengabaian dari keluarga (Moreno-Manso et al., 2021), dan kualitas keterikatan dalam lingkungan institusional (Ramdhonee-Dowlot et al., 2021).

Yayasan Widhya Asih (The Widhya Asih Foundation) adalah sebuah organisasi nirlaba yang beroperasi di Bali, Indonesia. Yayasan ini memiliki tujuan untuk memberikan dukungan tempat tinggal sementara dan program pendampingan bagi anak-anak dari keluarga kurang mampu (*Widhya Asih Foundation, n.d.*).

Selama beroperasi, Yayasan Widhya Asih berkomitmen untuk menjalankan kegiatannya sesuai dengan Konvensi PBB tentang Hak Anak (UN Convention on the Rights of the Child) serta memastikan kepatuhan terhadap standar tempat tinggal yang ditetapkan oleh pemerintah Indonesia. Berbeda dari kebanyakan yayasan sosial anak yang fokus pada adopsi anak yatim piatu, Yayasan Widhya Asih menerapkan pendekatan yang berbeda. Mereka berkolaborasi dengan keluarga yang mengalami kesulitan ekonomi, dengan tujuan memberikan pendampingan kepada anak-anak sekaligus mempertahankan ikatan keluarga yang erat antara anak dan orang tua mereka.

Dengan demikian, anak-anak dari keluarga kurang mampu tersebut dapat tinggal sementara di fasilitas yang disediakan oleh yayasan, sambil tetap memelihara ikatan dengan orangtua dan keluarga mereka. Selama tinggal di yayasan, anak-anak mendapatkan dukungan seperti tempat tinggal yang layak, akses pendidikan, serta program-program pengembangan diri dan pemberdayaan yang

dirancang untuk memenuhi kebutuhan mereka secara holistik.

Pendekatan ini memungkinkan Yayasan Widhya Asih untuk membantu meningkatkan kesejahteraan anak-anak tanpa harus memutuskan ikatan keluarga. Dengan bekerja sama dengan orangtua, yayasan juga dapat memberikan bimbingan dan pelatihan keterampilan bagi keluarga agar mereka dapat lebih mandiri secara ekonomi di masa depan.

Yayasan Widhya Asih menaungi beberapa Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) di Bali. Salah satunya adalah LKSA Widhya Asih Singaraja, yang berlokasi di Kabupaten Buleleng, Bali. Terdapat 56 anak remaja di dalam LKSA ini.

Remaja yang tinggal di LKSA ini semua merupakan rekomendasi dari dinas sosial, yang berarti anak tersebut dinilai membutuhkan perlindungan dan/atau pengasuhan khusus di luar lingkungan keluarga inti. Akan tetapi berdasarkan hasil diskusi awal dengan pihak Yayasan Widhya Asih, para anak remaja tetap akan mengalami tantangan dan kesulitan yang umumnya dihadapi remaja dalam kehidupan mereka. Remaja yang mengalami pubertas, perubahan kondisi sosial dan tantangan lainnya dalam pergaulan membuat remaja yang tinggal di LKSA Widhya Asih Singaraja mengalami masalah emosional, baik dalam hal mengenal emosi ataupun dalam mengekspresikannya.

Meskipun tetap menjalin hubungan dengan keluarga, anak-anak merasa sedih dan kehilangan karena harus tinggal terpisah dari orangtua dan rumah mereka, terutama pada masa awal mereka tinggal di yayasan. Kecemasan mengenai masa depan serta keadaan keluarga mereka juga dialami oleh anak-anak tersebut. Selain itu, berbeda dengan anak-anak yang memiliki teladan langsung dari orang tua apabila tinggal bersama orang tua, maka anak-anak yang tinggal di LKSA Widhya Asih Singaraja memiliki pengasuh di LKSA tersebut, akan tetapi jumlah pengasuh yang ada tidak sebanding dengan jumlah anak yang ada. Hal ini dapat menyebabkan kurangnya bimbingan dari pengasuh. Kurangnya bimbingan dan *role model* dalam mengekspresikan emosi secara sehat dapat

menyebabkan anak remaja mengalami kesulitan dalam mengomunikasikan apa yang mereka rasakan.

Sebagai upaya untuk memberikan dampak positif serta membantu mengatasi masalah yang dialami oleh anak remaja di LKSA, tim dari Fakultas Psikologi memutuskan untuk menyelenggarakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dalam bentuk psikoedukasi. Tujuannya adalah untuk membantu pendidik serta anak remaja dalam mengidentifikasi serta mengekspresikan emosi. Berdasarkan hasil riset Iuso et al. (2022), program psikoedukasi secara signifikan meningkatkan kuotien empati (+10.2%), regulasi emosi melalui *reappraisal* (+20.3%), dan ekspresi marah yang asertif (+10.9%). Selain itu, tingkat aleksitimia juga mengalami penurunan yang signifikan setelah intervensi pada seluruh sampel (-14.4%). Oleh karena itu, pengajaran strategi regulasi emosi ini merupakan pendekatan yang dinilai efektif.

Menurut Southam-Gerow (2013), kompetensi emosional terdiri atas beberapa komponen, yakni kesadaran emosi individu maupun orang lain, pemahaman emosi, empati/simpaty, regulasi emosi, serta sosialisasi emosi. Keterampilan yang diajarkan dalam materi psikoedukasi meliputi komponen-komponen tersebut.

## METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilakukan terhadap 56 anak remaja di LKSA Widhya Asih Singaraja sebanyak 5 kali selama 5 bulan. Sebelum kegiatan dimulai, tim PkM menganalisis kebutuhan anak-anak remaja di LKSA tersebut, dengan melakukan *focus group discussion* (FGD) kepada tim LKSA Singaraja. Tim kemudian menyusun kegiatan psikoedukasi dan kuesioner evaluasi. Selanjutnya, tim PkM mengatur rencana pelaksanaan, yakni memberikan *briefing* kepada anggota tim yang akan menjadi pemateri, serta merencanakan jadwal. Pada hari eksekusi, pemateri memberikan psikoedukasi serta memimpin *games*

yang dirancang untuk mendukung pemahaman anak-anak terhadap materi yang disampaikan.

Demi mendukung pelaksanaan kegiatan ini, pihak mitra LKSA Widhya Asih Singaraja juga menjalankan serangkaian langkah strategis guna mendukung pelaksanaan kegiatan secara optimal. Langkah-langkah tersebut mencakup penyediaan fasilitas dan perangkat bagi peserta, pengorganisasian serta penguatan komitmen anak-anak remaja LKSA dalam mengikuti kegiatan, serta memastikan kehadiran mereka sesuai jadwal yang telah ditetapkan. Selain itu, mitra juga akan terlibat dalam diskusi bersama tim PkM terkait perumusan topik kegiatan, serta berperan dalam proses evaluasi, baik terhadap pelaksanaan kegiatan maupun terhadap peserta setelah kegiatan berlangsung. Sementara itu, mitra HIMPSI BALI turut berkontribusi dalam aspek keilmuan dengan memberikan masukan terhadap materi psikoedukasi, bertindak sebagai pemateri utama, serta menjalankan peran supervisi bagi pemateri dari tim. Lebih lanjut, HIMPSI BALI juga melakukan evaluasi menyeluruh terhadap kegiatan guna memastikan efektivitas serta kualitas intervensi yang diberikan.

Sebelum keempat dan sesudah sesi kelima dilaksanakannya, tim PkM meminta peserta untuk mengisi kuesioner yang terdiri atas data demografis serta alat ukur regulasi emosi yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia (Simamora & Lidiawati, 2023). Hal ini dilakukan untuk melihat apakah terdapat perbedaan tingkat regulasi emosi peserta sebelum dan sesudah psikoedukasi diberikan. Hasil *pre-test* dan *post-test* tersebut kemudian dianalisis menggunakan *Jeffrey's Amazing Statistics Program* (JASP) versi 0.19.3.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM dilaksanakan di LKSA Widhya Asih Singaraja. Psikoedukasi mengenai regulasi emosi tersebut diadakan pada 20 Desember 2024, 17 Januari 2025, 14 Februari 2025, serta 13 s.d. 14 Maret 2025.



Gambar 1. Penyampaian Materi Psikoedukasi

Adapun materi yang disampaikan meliputi keterampilan menyadari emosi, memahami emosi, kemampuan berempati, serta keterampilan regulasi emosi. Materi ini disusun berdasarkan teori regulasi emosi pada anak dan remaja yang dipaparkan oleh Southam-Gerow (2013). Pengajaran teknik-teknik regulasi emosi ini disesuaikan dengan kebutuhan dari pendidik serta anak-anak, agar teknik-teknik tersebut dapat dipraktekkan dengan efektif, sesuai dengan tahapan perkembangan anak-anak remaja di LKSA.



Gambar 2. Materi Pelatihan Regulasi Emosi

Setiap kegiatan diawali dengan *ice breaking*, penyampaian materi, serta permainan seperti Petualangan Pikiran dan Segitiga Kekhawatiran untuk membantu pemahaman serta pengaplikasian materi. Para anak remaja dengan

penuh antusiasme berpartisipasi dalam aktivitas yang disiapkan.



Gambar 3. Permainan Petualangan Pikiran

Hasil analisis untuk *pretest* dan *posttest* di sesi keempat dan kelima dengan menggunakan Welch t-test menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan pada nilai *pretest* ( $M = 162.19$ ,  $SD = 17.20$ ) dan *posttest* ( $M = 161.44$ ,  $SD = 27.57$ ),  $t(72.89) = -0.16$ ,  $p = .877$ ,  $d = -0.03$ .

Tabel 1. Hasil uji beda *pretest* dan *posttest*

<i>Independent Samples T-Test</i>	<i>Statistic</i>	<i>f</i>	<i>p</i>
Regulasi Emosi	-0.16	72.89	.877

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi yang diberikan kepada peserta belum menunjukkan peningkatan yang signifikan. Hal ini mungkin terjadi karena sesi *pretest* dan *posttest* memiliki jarak waktu yang dekat sehingga peserta belum sepenuhnya menginternalisasi materi. Selain itu, variasi tingkat kehadiran dan latar belakang perkembangan emosional peserta turut memengaruhi efektivitas kegiatan. Tingginya standar deviasi pada *posttest* juga menunjukkan adanya perbedaan respons individu yang besar. Di sisi lain, alat ukur yang

digunakan mungkin belum cukup sensitif untuk menangkap perubahan jangka pendek.

Sedangkan dari hasil evaluasi setiap sesi, mayoritas peserta menyatakan bahwa materi mudah dipahami. Ini menunjukkan bahwa secara umum penyampaian materi sudah cukup baik dan komunikatif. Kemudian peserta juga menyatakan bahwa pembicara cukup berhasil menggunakan studi kasus atau contoh nyata dalam mendukung penyampaian materi. Konten yang disampaikan juga dianggap relevan dan berguna bagi peserta untuk memahami topik yang dibahas.

Kegiatan evaluasi juga dilakukan secara kualitatif satu bulan setelah setelah semua sesi selesai dengan peserta dan juga pengurus LKSA. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman dalam mengenali dan mengelola emosi, misalnya dengan menenangkan diri melalui teknik pernapasan, mengambil waktu untuk berpikir sebelum bertindak, menghindari pola pikir hitam-putih, serta merefleksikan kembali perasaan marah atau cemas agar tidak dipendam. Mereka merasakan manfaat berupa kesadaran diri yang lebih baik, perasaan lebih tenang, serta kemampuan mengubah respon negatif menjadi lebih positif, misalnya menganggap ejekan sebagai candaan atau menyadari bahwa tidak semua orang berpikir buruk tentang dirinya. Materi yang dianggap paling menarik antara lain regulasi emosi, sesi tanya jawab yang aplikatif, serta pembahasan tentang berpikir positif, relasi, kepercayaan diri, dan kesehatan mental secara umum, sementara hampir semua peserta menyatakan tidak ada materi yang sulit untuk dipahami. Meski demikian, peserta menyarankan adanya penambahan metode games agar kegiatan lebih antusias dan pengulangan materi, khususnya tentang regulasi emosi, agar pemahaman mereka semakin mendalam. Dari pihak pengurus juga memberikan pendapat yang sejalan, yaitu bahwa materi bermanfaat bagi peserta dan bisa melihat bahwa beberapa peserta menunjukkan perubahan dalam perilaku dan emosi yang lebih baik dalam mengendalikan emosi mereka.

Secara umum, hasil evaluasi menunjukkan bahwa sesi-sesi pelatihan telah diselenggarakan

dengan cukup baik dari berbagai aspek, baik dari segi penyampaian materi, dukungan fasilitas, maupun kepuasan peserta. Namun, ada ruang untuk peningkatan lebih lanjut pada aspek penggunaan studi kasus dan kualitas fasilitas pendukung agar pengalaman peserta semakin optimal. Pemberian *pretest* dan *posttest* juga dapat diperhatikan agar peserta dapat menginternalisasi terlebih dahulu materi yang disampaikan sehingga perlu waktu untuk melihat apakah terjadi perubahan dalam regulasi emosi peserta.

## KESIMPULAN

PkM yang diadakan di LKSA Widhya Asih di Singaraja, Bali mendapatkan respon yang cukup memuaskan dari pendidik serta anak remaja. Meskipun hasil uji beda tingkat regulasi emosi menunjukkan bahwa tidak ditemukannya perbedaan yang signifikan, evaluasi kegiatan yang dilakukan setelah setiap sesi pelaksanaan PkM dan juga di akhir sesi mengindikasikan adanya perkembangan yang berarti dalam pemahaman dan pengendalian emosi.

Kedepannya, durasi serta frekuensi psikoedukasi dapat ditingkatkan untuk menambah efektivitas intervensi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Tim PkM mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Pelita Harapan yang telah mendukung kegiatan PkM dengan nomor PkM: PM-081-FPsi/VII/2024 dalam bentuk dukungan materi serta moril sehingga PkM ini bisa terlaksana dengan baik.

Terima kasih juga diucapkan kepada pihak LKSA Widhya Asih Singaraja yang telah menyediakan sarana dan prasarana untuk digunakan dalam kegiatan PkM ini.

## REFERENSI

Batki, A. (2018). The impact of early institutional care on emotion regulation: studying the play narratives of post-institutionalized and

- early adopted children. *Early Child Development and Care*, 188(12), 1799–1813.  
<https://doi.org/10.1080/03004430.2017.1289190>
- Bourne, S. V., Korom, M., & Dozier, M. (2022). Consequences of Inadequate Caregiving for Children’s Attachment, Neurobiological Development, and Adaptive Functioning. In *Clinical Child and Family Psychology Review* (Vol. 25, Issue 1, pp. 166–181). Springer. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00386-4>
- Figueiredo, S., & Silvestre, P. (2025). Where Do Our Children Go? Understanding the Impact of Institutionalization on Emotion Regulation, Attention, and Sleep. *Children*, 12(4).  
<https://doi.org/10.3390/children12040448>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-20). The Guilford Press.
- Ismayilova, L., Claypool, E., & Heidorn, E. (2023). Trauma of separation: the social and emotional impact of institutionalization on children in a post-soviet country. *BMC Public Health*, 23(1).  
<https://doi.org/10.1186/s12889-023-15275-w>
- Iuso, S., Severo, M., Ventriglio, A., Bellomo, A., Limone, P., & Petito, A. (2022). Psychoeducation reduces alexithymia and modulates anger expression in a school setting. *Children*, 9(9), 1418.
- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2009). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. The Guilford Press.
- Mohammadzadeh, M., Awang, H., Kadir Shahar, H., & Ismail, S. (2017). Emotional Health and Self-esteem Among Adolescents in Malaysian Orphanages. *Community Mental Health Journal*, 54(1), 117–125.  
[doi:10.1007/s10597-017-0128-5](https://doi.org/10.1007/s10597-017-0128-5)
- Moreno-Manso, J. M., García-Baamonde, M. a. E., Guerrero-Barona, E., Godoy-Merino, M. a. J., Guerrero-Molina, M., & Barbosa-Torres, C. (2021). Executive Processes and Emotional and Behavioural Problems in Youths Under Protective Measures. *Frontiers in Psychology*, 12.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.716489>
- Polihronakis, T. (2008). Mental health care issues of children and youth in foster care. *United States: U.S. Department of Health and Human Services*.
- Prakashan, N., & Banerjee, B. (2022). Mental Health, Emotion Regulation and Resilience of Destitute Children Residing at Children’s Home: A Pilot Study. *Indian Journal of Positive Psychology*, 13(1), 14–18.
- Ramdhonee-Dowlot, K., Balloo, K., & Essau, C. A. (2021). Effectiveness of the Super Skills for Life programme in enhancing the emotional wellbeing of children and adolescents in residential care institutions in a low- and middle-income country: A randomised waitlist-controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 278, 327–338.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.053>
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. The Guilford Press.
- Simamora, S. C. N., & Lidiawati, K. R. (2023). Regulasi emosi sebagai prediktor resiliensi pada ibu tunggal yang ditinggal pasangan karena kematian. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 179–195.  
<https://doi.org/10.35760/psi.2023.v16i1.7526>
- Southam-Gerow, M. A. (2013). *Emotion regulation in children and adolescents: A practitioner's guide*. The Guilford Press.
- Widhya Asih Foundation. (n.d.). Widhya Asih Foundation. Diakses 31 Maret, 2025, dari <https://widhyaasihfoundation.com/>
- Zayas, L. H., Aguilar-Gaxiola, S., Yoon, H., & Rey, G. N. (2015). The distress of citizen-children with detained and deported parents. *Journal of child and family studies*, 24, 3213-3223.

