

REVITALISASI PSIKOSOSIAL ANAK DAN REMAJA DESA DADI MELALUI EDUKASI EMOSI DAN POTENSI DIRI

Oleh:

Haryo Triajie¹

Annisa Maharani²

Muhammad Shaukil Amin³

Salsabilla Fitriani Nadiva⁴

Eka Qurrotu Aini Batrisiya⁵

Universitas Trunojoyo Madura

Alamat: JL. Raya Telang, Desa Telang, Kecamatan Kamal, Kabupaten Bangkalan,
Provinsi Jawa Timur (69162).

Korespondensi Penulis: haryotriajie@trunojoyo.ac.id

Abstract. *Mental health of children and adolescents is a fundamental aspect in shaping individuals who are emotionally and socially resilient. However, rural communities such as Dadi Village still face challenges in psychosocial education due to limited access to information and prevailing stigma surrounding mental health issues. This community service program aims to revitalize the psychosocial condition of children and adolescents through emotional education and self-potential development. The program was implemented in three main forms: EduFun Day, targeted at early childhood to help understand basic emotions and the impact of gadget use; SWOT analysis training for high school students during the school orientation program (MPLS) to identify their strengths and weaknesses; and art therapy painting sessions for children as a medium of non-verbal emotional expression. A participatory-educational method enabled participants to engage actively in reflective and creative learning processes. Observations indicated improved understanding among participants in recognizing and expressing emotions, as well as increased self-awareness. This program proved effective in creating an educational space that is safe, inclusive, and empowering, while supporting holistic and sustainable psychosocial development in rural communities.*

Received June 28, 2025; Revised July 14, 2025; July 25, 2025

*Corresponding author: haryotriajie@trunojoyo.ac.id

REVITALISASI PSIKOSOSIAL ANAK DAN REMAJA DESA DADI MELALUI EDUKASI EMOSI DAN POTENSI DIRI

Keywords: *Psychosocial, Emotions, Self-Potential, Children And Adolescents, Community Service.*

Abstrak. Kesehatan mental anak dan remaja menjadi aspek fundamental dalam membentuk individu yang tangguh secara emosional dan sosial. Namun, masyarakat pedesaan seperti Desa Dadi masih menghadapi tantangan dalam edukasi psikososial akibat keterbatasan akses informasi dan adanya stigma terhadap isu kesehatan jiwa. Program pengabdian ini bertujuan untuk merevitalisasi kondisi psikososial anak dan remaja melalui pendekatan edukasi emosi dan pengenalan potensi diri. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga bentuk utama: EduFun Day yang ditujukan kepada anak usia dini untuk memahami emosi dasar dan dampak penggunaan gadget; pelatihan analisis SWOT bagi remaja dalam kegiatan Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) guna mengenali kekuatan dan kelemahan diri; serta terapi seni melukis untuk anak-anak sebagai media ekspresi emosi non-verbal. Metode partisipatif-edukatif memungkinkan peserta terlibat aktif dalam proses pembelajaran yang reflektif dan kreatif. Hasil observasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta dalam mengenali dan mengekspresikan emosi serta kesadaran terhadap potensi diri. Program ini terbukti efektif dalam menciptakan ruang edukatif yang aman, inklusif, dan memberdayakan, serta mendukung pengembangan psikososial yang holistik dan berkelanjutan di lingkungan masyarakat pedesaan.

Kata Kunci: Psikososial, Emosi, Potensi Diri, Anak Dan Remaja, Pengabdian Masyarakat.

LATAR BELAKANG

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam kehidupan individu maupun masyarakat secara keseluruhan. Berbeda dengan kesehatan fisik yang sering kali lebih mudah dikenali, kesehatan mental sering terabaikan meskipun berperan besar dalam menentukan kualitas hidup, produktivitas, dan interaksi sosial seseorang. Gangguan kesehatan mental seperti stres, depresi, dan kecemasan dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, menjalin hubungan interpersonal, dan mengambil keputusan secara bijak.

Dalam konteks masyarakat pedesaan seperti Desa Dadi, faktor sosial-budaya, ekonomi, serta akses terhadap pelayanan kesehatan jiwa yang terbatas menjadi tantangan tersendiri dalam menjaga kesehatan mental warga. Pola komunikasi yang cenderung tertutup, minimnya edukasi tentang psikososial, dan stigma terhadap gangguan mental semakin memperkuat perlunya pendekatan yang holistik dan humanis. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan kesadaran emosional dan psikososial, diharapkan terjadi perubahan paradigma dan peningkatan kualitas hidup warga khususnya pada kalangan anak usia dini dan remaja. Pendekatan ini tidak hanya menjadi upaya preventif terhadap gangguan mental, tetapi juga membangun masyarakat yang lebih tangguh secara emosional dan sosial.

Anak usia dini merupakan individu yang unik dengan karakteristik khas pada setiap tahap perkembangannya. Pada masa ini, anak mengalami pertumbuhan yang sangat pesat dalam berbagai aspek, baik fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Perubahan yang terjadi pada masa awal kehidupan ini akan sangat memengaruhi bagaimana anak beradaptasi dengan lingkungannya di kemudian hari. Salah satu aspek penting yang menjadi fondasi perkembangan selanjutnya adalah perkembangan sosial dan emosional. Meskipun keduanya merupakan aspek yang berbeda, keduanya tidak dapat dipisahkan karena saling memengaruhi dan saling melengkapi. Dengan kata lain, perkembangan emosi anak tidak akan optimal tanpa dukungan dari interaksi sosial yang sehat, demikian pula perkembangan sosial anak akan sangat bergantung pada kemampuan anak dalam memahami dan mengelola emosinya.

Dalam prosesnya, perkembangan sosial emosional anak usia dini sangat dipengaruhi oleh berbagai konteks sosial dan budaya. Lingkungan keluarga, pola asuh orang tua, nilai-nilai budaya, serta interaksi dengan teman sebaya menjadi faktor penting yang menentukan arah perkembangan anak. Selain itu, pengaturan pendidikan seperti taman kanak-kanak atau kelompok bermain juga memberikan kontribusi besar dalam membentuk kemampuan sosial dan emosional anak. Anak belajar mengenal emosi, mengekspresikan perasaan, serta membangun hubungan sosial melalui pengalaman langsung yang ia dapatkan dari lingkungannya. Dengan demikian, interaksi yang terjadi pada masa ini menjadi fondasi bagi terbentuknya kemampuan sosial emosional yang lebih kompleks di masa mendatang. (Dewi et al., 2020).

REVITALISASI PSIKOSOSIAL ANAK DAN REMAJA DESA DADI MELALUI EDUKASI EMOSI DAN POTENSI DIRI

Emosi merupakan perasaan yang memiliki pengaruh besar terhadap perilaku seseorang. Pada anak usia dini, emosi biasanya muncul sebagai reaksi spontan terhadap dorongan dari luar maupun dari dalam dirinya. Emosi tidak hanya terkait pada perasaan subjektif, tetapi juga berhubungan dengan perubahan fisiologis seperti detak jantung, pernapasan, serta berbagai pikiran yang muncul sebagai respon terhadap situasi tertentu. Oleh karena itu, emosi menjadi salah satu aspek penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada masa-masa awal kehidupannya. Anak yang mampu mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya dengan baik akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan mengembangkan hubungan sosial yang positif. Setiap anak akan mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan pada berbagai dimensi, baik fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Agar perkembangan emosi anak berjalan optimal, diperlukan stimulasi edukatif yang diberikan secara konsisten dan intensif oleh lingkungannya. Peran orang tua, guru, serta lingkungan sekitar menjadi sangat penting dalam membimbing anak untuk memahami dan mengendalikan emosinya. Ketika anak mendapatkan bimbingan yang tepat, ia akan mampu menjalani tugas perkembangannya dengan lebih baik. Sebaliknya, kurangnya stimulasi emosional dapat menghambat kemampuan anak dalam mengatur emosi, yang pada akhirnya berdampak pada perilaku dan proses belajarnya.

Perkembangan emosi pada anak usia dini juga sangat erat kaitannya dengan aktivitas sehari-hari yang mereka jalani. Jika kegiatan yang dilakukan sesuai dengan kondisi emosinya, anak akan merasa senang, nyaman, dan lebih antusias untuk terlibat. Kondisi emosional yang positif akan meningkatkan konsentrasi, memperkuat motivasi, serta menumbuhkan minat anak terhadap pembelajaran yang sedang ditempuh. Secara psikologis, hal ini memberikan dampak positif bagi perkembangan mental dan sosial anak. Dengan demikian, memahami dan mendukung perkembangan emosional anak sejak usia dini sangat penting agar anak dapat tumbuh menjadi individu yang sehat secara emosional, percaya diri, dan mampu berinteraksi dengan lingkungannya secara adaptif (Sukatin et al., 2020).

Kecerdasan emosi remaja adalah kemampuan seorang remaja dalam mengendalikan emosinya. Seperti emosi cinta, emosi bahagia, emosi sedih, emosi takut, emosi terkejut, emosi marah, dan emosi cemas, karena kurangnya pemahaman remaja dalam mengendalikan emosi dan ada juga sebagian yang labil dalam mengontrol

emosinya. Remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini juga memiliki tantangan tersendiri, di mana remaja dianggap sudah lebih mapan dibandingkan masa sebelumnya yakni saat menjadi masa kanak-kanak, namun di satu sisi remaja dianggap belum sepenuhnya dapat bertanggung jawab. Masa ini juga disebut masa mencari identitas diri, menemukan siapa mereka dan arah tujuan hidupnya, bereksplorasi terhadap perannya. Remaja mulai memberikan perhatian lebih terhadap berbagai aspek kehidupan yang secara khusus berkaitan dengan apa yang akan dijalankan sebagai manusia dewasa di masa yang akan datang (Haerani & Daulay, 2020).

KAJIAN TEORITIS

Perkembangan Emosi Anak Dan Pengaruh Gadget

Menurut Erikson (dalam Santrock, 2020), tahap awal perkembangan anak berada dalam masa inisiatif vs rasa bersalah, di mana anak mulai mengeksplorasi emosi dan tindakan. Dalam tahap ini, stimulasi lingkungan dan respon sosial sangat menentukan keberhasilan anak mengembangkan regulasi emosional yang sehat. Studi terbaru menunjukkan bahwa paparan gadget yang tidak terkontrol berkaitan dengan keterlambatan kemampuan sosial-emosional anak.

Anak yang sering menggunakan gawai cenderung mengalami penurunan atensi, kesulitan mengenali ekspresi wajah, dan menjadi kurang empati terhadap lingkungan sekitar (Puspitasari & Yulianti, 2021). Ini menguatkan pentingnya edukasi emosi pada anak usia dini, terutama di era digital. “Anak-anak yang terbiasa mengekspresikan emosinya melalui interaksi langsung cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dibandingkan yang pasif dengan layar.” (Azzahra et al., 2023).

Potensi Diri Remaja dan Analisis SWOT

Menurut Carl Rogers dalam pendekatan humanistik, setiap individu memiliki potensi aktualisasi diri yang dapat berkembang apabila diberi dukungan lingkungan yang positif (Rogers, 1951 dalam Ryff, 2019). Pada masa remaja, individu mulai membangun konsep diri dan mencari jati diri melalui refleksi terhadap kekuatan dan kelemahan diri.

Salah satu alat refleksi yang digunakan adalah analisis SWOT, yang kini banyak digunakan dalam pendidikan karakter remaja. Dalam penelitian oleh Wulandari & Prasetyo (2022), siswa SMA yang dilatih menggunakan SWOT untuk mengenali potensi

REVITALISASI PSIKOSOSIAL ANAK DAN REMAJA DESA DADI MELALUI EDUKASI EMOSI DAN POTENSI DIRI

diri menunjukkan peningkatan dalam kepercayaan diri dan motivasi belajar. “Analisis SWOT tidak hanya membantu siswa memahami posisi dirinya, tetapi juga memberi mereka arah konkret dalam mengambil keputusan dan menyusun strategi pengembangan diri.” (Handayani & Kurniawan, 2020)

Ekspresi Emosi Melalui Kegiatan Seni (Melukis)

Pendekatan psikologi seni menjelaskan bahwa aktivitas melukis adalah bentuk ekspresi non-verbal yang sangat efektif dalam mengungkapkan emosi, terutama pada anak-anak yang belum sepenuhnya mampu mengekspresikan perasaan secara verbal (Malchiodi, 2018). Seni visual seperti menggambar atau melukis berperan sebagai media katarsis, yaitu proses pelepasan emosi yang menenangkan.

Menurut penelitian Rahmawati et al. (2021), kegiatan menggambar ekspresif dapat meningkatkan kemampuan anak dalam mengidentifikasi perasaan dan memperbaiki suasana hati. Kegiatan ini juga dinilai bermanfaat dalam membangun hubungan yang lebih terbuka antara anak dan orang dewasa di sekitarnya. “Seni menjadi ruang aman bagi anak untuk menyampaikan emosi seperti sedih, marah, atau takut yang sering kali sulit diungkapkan dengan kata-kata.” (Fatimah & Putri, 2022).

METODE PENELITIAN

Program pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif edukatif yang menggabungkan metode interaktif, reflektif, dan kreatif, agar anak-anak maupun remaja dapat terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran dan ekspresi psikososial. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga bentuk program utama yang disesuaikan dengan karakteristik sasaran.

Pada *EduFun Day*, pendekatan dilakukan melalui sosialisasi interaktif mengenai penggunaan gadget dan dampaknya terhadap emosi. Penulis berperan sebagai fasilitator di salah satu pos untuk menyampaikan materi dan memfasilitasi permainan edukatif yang selaras dengan tema, seperti ekspresi emosi melalui properti mimik wajah. Anak-anak TPQ dibagi menjadi dua kelompok secara bergiliran sehingga masing-masing kelompok mendapatkan pengalaman belajar yang serupa. Dalam kegiatan Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) di SMA 1 Plaosan, digunakan metode presentasi edukatif dan refleksi terstruktur. Setelah penyampaian materi mengenai pentingnya mengenali

potensi diri, siswa diberi kesempatan untuk bertanya, lalu diminta membuat analisis SWOT pribadi. Lima siswa secara sukarela mempresentasikan hasil SWOT mereka di depan teman-temannya sebagai bentuk refleksi diri dan latihan kepercayaan diri. Sementara itu, pada kegiatan melukis ekspresi perasaan bersama anak-anak Dusun Pakel, digunakan pendekatan *art therapy* yang menekankan ekspresi bebas dan refleksi emosional. Anak-anak diberikan alat melukis dan diminta menggambar sesuatu yang mencerminkan perasaan mereka. Setelah selesai, mereka diminta menceritakan makna dari lukisan tersebut kepada fasilitator, sehingga terjadi dialog terbuka dan hangat yang mendorong keberanian dalam mengungkapkan emosi. seluruh kegiatan berdurasi 60–90 menit dan difasilitasi oleh tim mahasiswa serta dosen pembimbing. Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui observasi langsung terhadap ekspresi, respons verbal, dan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Dadi menunjukkan hasil yang positif dalam upaya peningkatan kesadaran psikososial serta pengembangan emosi dan potensi diri anak dan remaja. Melalui pendekatan partisipatif-edukatif dalam tiga rangkaian kegiatan, peserta menunjukkan keterlibatan aktif, peningkatan pemahaman, dan kemampuan mengekspresikan diri secara lebih terbuka.

EduFun Day: Edukasi Emosi Dan Gadget Pada Anak Usia Dini

Pada kegiatan EduFun Day, anak-anak TPQ Desa Dadi diperkenalkan pada berbagai jenis emosi dasar seperti senang, sedih, marah, takut, dan terkejut. Pendekatan yang digunakan berupa permainan ekspresi wajah yang memudahkan anak-anak mengenali dan mengaitkan perasaan dengan ekspresi yang tampak. Hal ini penting karena pada usia dini, kemampuan anak dalam mengenali dan mengekspresikan emosi masih berkembang pesat. Anak-anak yang memahami emosi dengan baik akan lebih mampu mengontrol perilaku mereka dalam situasi sosial. Observasi lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar anak mampu membedakan ekspresi dengan benar setelah diberikan contoh langsung oleh fasilitator.

Selain pengenalan emosi, sesi ini juga mencakup diskusi sederhana tentang penggunaan gadget. Anak-anak diajak memahami bahwa bermain gadget secara

REVITALISASI PSIKOSOSIAL ANAK DAN REMAJA DESA DADI MELALUI EDUKASI EMOSI DAN POTENSI DIRI

berlebihan bisa berdampak pada kesehatan mata, waktu bermain di luar rumah, dan kemampuan berinteraksi dengan teman sebaya. Dengan pendekatan cerita bergambar, anak-anak lebih mudah menangkap pesan tentang dampak positif dan negatif dari teknologi. Misalnya, beberapa anak menyadari bahwa terlalu lama menonton video di ponsel membuat mereka malas bermain dengan teman-temannya. Kesadaran sederhana ini menjadi langkah awal untuk menumbuhkan pola pikir bijak dalam penggunaan teknologi.

Selama kegiatan, terlihat bahwa metode belajar sambil bermain sangat efektif dalam membangun keterlibatan anak. Mereka antusias meniru ekspresi wajah, menjawab pertanyaan, dan berinteraksi dalam kelompok kecil. Hal ini sesuai dengan teori perkembangan anak yang menyebutkan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman konkret lebih mudah diserap pada usia dini. Kegiatan seperti ini juga memperkuat hubungan sosial anak dengan teman sebaya karena mereka terlibat dalam aktivitas kolaboratif yang menyenangkan. Manfaat dari kegiatan ini tidak hanya terlihat pada pemahaman anak, tetapi juga pada respons emosional mereka. Anak-anak tampak lebih percaya diri ketika diminta mencontohkan ekspresi di depan kelompok. Selain itu, mereka mulai berani menceritakan pengalaman sehari-hari yang berkaitan dengan perasaan mereka, misalnya “Aku sedih kalau nggak boleh main” atau “Aku senang kalau diajak jalan-jalan.” Dialog seperti ini membuka ruang komunikasi yang sehat antara anak dan pendamping kegiatan, yang pada akhirnya mendukung perkembangan sosial-emosional anak.

Dengan demikian, EduFun Day bukan hanya sekadar sosialisasi singkat, tetapi juga menjadi intervensi awal yang menanamkan kesadaran emosional sejak dini. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi tentang emosi dan teknologi dapat dilakukan secara menyenangkan dan mudah dipahami oleh anak-anak. Ini sejalan dengan penelitian Sukatin et al. (2020) yang menyatakan bahwa aktivitas yang sesuai dengan kondisi emosional anak akan meningkatkan konsentrasi, motivasi, dan minat belajar mereka.

MPLS: Pengenalan Potensi Diri Remaja Melalui Analisis SWOT

Kegiatan MPLS di SMA 1 Plaosan berfokus pada pengenalan potensi diri remaja melalui analisis SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats). Pada tahap awal, siswa diajak memahami makna potensi diri dan mengapa penting untuk

mengenalinya sejak dini. Fasilitator menggunakan contoh-contoh sederhana seperti kelebihan dalam akademik, bakat seni, maupun minat tertentu untuk memancing kesadaran siswa. Penjelasan ini penting karena masa remaja adalah periode pencarian identitas, sehingga mereka perlu memahami siapa diri mereka dan ke mana arah yang ingin dituju.

Setelah materi disampaikan, siswa diminta menyusun SWOT pribadi secara mandiri. Proses ini mendorong mereka untuk melakukan refleksi mendalam terhadap kekuatan dan kelemahan diri, serta mengenali peluang dan tantangan dari lingkungan sekitar. Sebagai contoh, ada siswa yang menuliskan “Saya pandai berbicara di depan umum” sebagai kekuatan, namun juga mencatat “Saya kurang disiplin” sebagai kelemahan. Dengan menganalisis peluang, mereka mulai memahami bahwa lingkungan sekolah, keluarga, atau teman sebaya dapat mendukung pengembangan diri mereka. Tahap presentasi hasil SWOT di depan kelas menjadi momen penting untuk membangun kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi. Lima siswa yang berani tampil menunjukkan keberanian dan keinginan untuk mengembangkan diri. Sementara siswa lain yang mendengarkan juga terlibat aktif dengan memberikan tanggapan dan masukan secara konstruktif. Interaksi ini tidak hanya memperkuat hubungan sosial antar siswa, tetapi juga melatih empati, karena mereka belajar memahami kondisi teman-temannya.

Selain manfaat individual, kegiatan ini juga memberikan dampak kolektif. Diskusi kelompok membuat siswa menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tantangan hidup. Mereka belajar bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan, dan yang terpenting adalah bagaimana mengelola keduanya. Pendekatan reflektif ini sesuai dengan teori Carl Rogers yang menekankan pentingnya lingkungan positif dalam mendukung proses aktualisasi diri. Dengan demikian, MPLS berbasis analisis SWOT bukan hanya sekadar kegiatan pengenalan sekolah, tetapi juga sarana pembentukan konsep diri yang sehat pada remaja. Mereka mulai memiliki gambaran lebih jelas tentang apa yang ingin dicapai, bagaimana memanfaatkan peluang, dan mengatasi tantangan. Ini sejalan dengan temuan Wulandari & Prasetyo (2022) yang menyatakan bahwa pelatihan SWOT dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi belajar siswa.

Melukis Ekspresi Perasaan Anak Dusun Pakel

REVITALISASI PSIKOSOSIAL ANAK DAN REMAJA DESA DADI MELALUI EDUKASI EMOSI DAN POTENSI DIRI

Kegiatan melukis ekspresif di Dusun Pakel menjadi sarana penting untuk menggali perasaan anak-anak secara non-verbal. Dalam sesi ini, anak-anak diberikan kebebasan untuk menggambar apa saja yang mencerminkan perasaan mereka. Hasilnya bervariasi: ada yang menggambar keluarga, pemandangan alam, hewan kesayangan, hingga bentuk-bentuk abstrak. Kebebasan berekspresi ini penting karena tidak semua anak mampu menyampaikan perasaan mereka secara lisan. Melalui gambar, mereka lebih mudah mengekspresikan hal-hal yang mungkin sulit diucapkan.

Setelah melukis, anak-anak diminta menceritakan makna dari gambar yang mereka buat. Beberapa anak mampu mengungkapkan perasaan yang selama ini terpendam, seperti rasa kesepian karena orang tua sering bekerja di luar rumah, atau rasa senang saat bermain bersama teman. Proses ini menunjukkan bahwa seni dapat menjadi jembatan komunikasi emosional antara anak dan orang dewasa. Selain itu, fasilitator dapat memahami kondisi psikososial anak dengan lebih baik melalui interpretasi gambar mereka.

Manfaat lain dari kegiatan ini adalah munculnya rasa percaya diri pada anak-anak. Ketika mereka diminta menunjukkan dan menjelaskan lukisannya di depan teman-teman, mereka belajar mengungkapkan diri dan menghargai karya orang lain. Interaksi ini membangun rasa saling menghargai dan memperkuat hubungan sosial. Hal ini sejalan dengan temuan Rahmawati et al. (2021) bahwa terapi seni melukis mampu meningkatkan kemampuan anak dalam mengidentifikasi perasaan sekaligus memperbaiki suasana hati. Selain aspek emosional, kegiatan melukis juga berperan sebagai sarana katarsis, yaitu pelepasan beban emosi yang menenangkan. Anak-anak yang awalnya terlihat pendiam atau cemas tampak lebih rileks setelah terlibat dalam aktivitas melukis. Bahkan, beberapa anak yang biasanya sulit berinteraksi mulai lebih terbuka setelah sesi ini. Ini membuktikan bahwa pendekatan seni dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mendukung kesehatan mental anak.

Dengan demikian, melukis ekspresif tidak hanya memberikan manfaat terapeutik, tetapi juga memperkaya pengalaman belajar anak. Mereka tidak hanya mengasah kreativitas, tetapi juga belajar mengenal dan menerima perasaan mereka sendiri. Aktivitas ini menegaskan pentingnya ruang aman bagi anak untuk mengekspresikan diri, sebagaimana diungkapkan oleh Fatimah & Putri (2022) bahwa seni merupakan media yang efektif untuk mengungkapkan emosi yang sulit diutarakan secara verbal.

Temuan dari ketiga kegiatan ini menguatkan teori bahwa pengembangan emosi dan potensi diri perlu didukung oleh pendekatan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta. Edukasi emosi pada anak-anak terbukti efektif jika disampaikan melalui metode yang konkret dan menyenangkan, seperti permainan dan seni. Hal ini sejalan dengan pernyataan Sukatin et al. (2020) bahwa aktivitas yang sesuai dengan emosi anak dapat meningkatkan motivasi dan minat belajar.

Sementara itu, pada remaja, kegiatan reflektif seperti analisis SWOT mampu memperkuat konsep diri dan arah hidup, sebagaimana dijelaskan oleh Carl Rogers dalam pendekatan humanistik. Penerapan SWOT bukan hanya sebagai alat identifikasi, tetapi juga sebagai jembatan untuk perencanaan masa depan dan peningkatan kepercayaan diri. Secara umum, kegiatan ini menegaskan pentingnya pendekatan yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga transformatif. Ketika anak dan remaja dilibatkan secara aktif dalam proses pembelajaran psikososial, mereka tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga aktor utama dalam perjalanan perkembangan dirinya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Program pengabdian masyarakat yang berfokus pada revitalisasi psikososial anak dan remaja di Desa Dadi berhasil menciptakan ruang edukatif yang aman, inklusif, dan memberdayakan. Melalui pendekatan yang interaktif, reflektif, dan kreatif, kegiatan ini mampu meningkatkan kesadaran peserta terhadap pentingnya pengelolaan emosi dan pengembangan potensi diri. Anak-anak usia dini menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang ekspresi emosi dan dampak penggunaan gadget, sedangkan remaja SMA lebih mampu merefleksikan kekuatan serta tantangan dalam diri melalui analisis SWOT. Di sisi lain, kegiatan seni melukis memberikan sarana efektif untuk mengungkapkan emosi secara non-verbal, terutama bagi anak-anak yang kesulitan mengekspresikan perasaan secara lisan.

Kegiatan ini menegaskan bahwa intervensi yang disesuaikan dengan tahapan perkembangan dan konteks sosial budaya dapat memberikan dampak positif dalam pembangunan karakter dan kesehatan mental anak serta remaja. Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan perlunya keberlanjutan program serupa dengan dukungan dari berbagai pihak, termasuk lembaga pendidikan, keluarga, dan komunitas lokal, guna menciptakan generasi yang lebih sadar, sehat secara emosional, dan memiliki orientasi diri yang kuat.

REVITALISASI PSIKOSOSIAL ANAK DAN REMAJA DESA DADI MELALUI EDUKASI EMOSI DAN POTENSI DIRI

DAFTAR REFERENSI

- Azzahra, M., Sari, P., & Widyaningtyas, A. (2023). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan emosi anak usia dini. *Jurnal Psikologi & Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 22–30.
- Dewi, A. R. T., Mayasarokh, M., & Gustiana, E. (2020). Perilaku sosial emosional anak usia dini. *Jurnal Golden Age*, 4(01), 181-190.
- Fatimah, F., & Putri, D. A. (2022). Terapi seni ekspresif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(3), 189–197.
- Haerani, H., & Daulay, N. (2020). *Dinamika Perkembangan Remaja Problematika dan Solusi*. Jakarta: Kencana.
- Handayani, N. S., & Kurniawan, A. (2020). Penerapan SWOT dalam membangun potensi diri siswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 10(2), 145–156.
- Malchiodi, C. A. (2018). *The art therapy sourcebook* (2nd ed.). McGraw-Hill Education.
- Puspitasari, N., & Yulianti, K. (2021). Pengaruh intensitas penggunaan gadget terhadap kemampuan sosial emosional anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 215–223.
- Rahmawati, R., Mulyani, N., & Triyanto. (2021). Pengaruh terapi seni melukis terhadap ekspresi emosi anak. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 97–105.
- Ryff, C. D. (2019). Self-realization and meaning making in psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 20(5), 1537–1554. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0017-4>
- Santrock, J. W. (2020). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sukatin, S., Chofifah, N., Turiyana, T., Paradise, M. R., Azkia, M., & Ummah, S. N. (2020). Analisis perkembangan emosi anak usia dini. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 5(2), 77-90.
- Wulandari, R., & Prasetyo, M. (2022). Pengenalan analisis SWOT untuk pengembangan potensi diri remaja. *Jurnal Pendidikan Remaja*, 4(1), 70–78.