

PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL: STRATEGI REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS ANAK PANTI ASUHAN AL-HIKMAH SEMARANG

Oleh:

Adzwa Izzaniya¹

Asfia'ul Auliya²

Mohammad Aria Eka Pranata³

Erfina Narsi Agustin⁴

Latifatun Nisa⁵

Dewi Ambarwati⁶

Inas Dzihni Zahiroh⁷

Dewi Khurun Aini⁸

Universitas Islam Negri Walisongo Semarang

Alamat: JL. Prof. Dr. Hamka No.3, RW.5, Tambakaji, Kec. Ngaliyan, Kota Semarang,
Jawa Tengah (50185).

Korespondensi Penulis: 23070160033@student.walisongo.ac.id,

23070160024@student.walisongo.ac.id, 23070160025@student.walisongo.ac.id,

23070160032@student.walisongo.ac.id, 23070160023@student.walisongo.ac.id,

23070160036@student.walisongo.ac.id, 23070160037@student.walisongo.ac.id,

dewi_khurun@walisongo.ac.id

Abstract. *Children in orphanages often have difficulty managing emotions due to limited emotional support and the experience of loss of care, which has the potential to impact their psychological well-being. This activity aims to help the children of Al-Hikmah Orphanage recognize and regulate emotions through mental health psychoeducation. The program was implemented using a Service-Learning approach carried out in a promotive (SL) manner with a pre-test and post-test design involving 10 children aged 12–16 years. The intervention includes providing material about types of emotions, how to understand*

PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL: STRATEGI REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS ANAK PANTI ASUHAN AL-HIKMAH SEMARANG

feelings, as well as simple regulation strategies such as taking a breath, stopping for a moment, expressing emotions through drawing, and telling stories about the pictures that have been made. The results of the activity show an increase in children's understanding in recognizing and managing emotions healthily. Children learn that regulating emotions is not suppressing feelings, but controlling responses calmly. They begin to apply coping techniques and are more courageous in expressing their feelings through pictures. These findings confirm that psychoeducation with a SL approach in promotive efforts is effective in increasing the emotional awareness and psychological well-being of children in orphanages.

Keywords: *Art Therapy, Emotion Regulation, Psychoeducation, Psychological Well-Being.*

Abstrak. Anak panti asuhan sering kesulitan mengelola emosi akibat keterbatasan dukungan emosional dan pengalaman kehilangan pengasuhan, yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Kegiatan ini bertujuan membantu anak-anak Panti Asuhan Al-Hikmah mengenali dan mengatur emosi melalui psikoedukasi kesehatan mental. Program dilaksanakan menggunakan pendekatan *Service-Learning* dilakukan secara Promotif (SL) dengan desain *pre-test* dan *post-test* yang melibatkan 10 anak berusia 12–16 tahun. Intervensi mencakup pemberian materi mengenai jenis-jenis emosi, cara memahami perasaan, serta strategi regulasi sederhana seperti menarik napas, berhenti sejenak, ekspresi emosi melalui menggambar, dan bercerita mengenai gambar yang telah dibuat. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman anak dalam mengenali dan mengelola emosi secara sehat. Anak belajar bahwa mengatur emosi bukan menekan perasaan, tetapi mengendalikan respons dengan tenang. Mereka mulai menerapkan teknik coping dan lebih berani mengekspresikan perasaan melalui gambar. Temuan ini menegaskan bahwa psikoedukasi dengan pendekatan SL dalam upaya promotif efektif meningkatkan kesadaran emosional dan kesejahteraan psikologis anak panti asuhan.

Kata Kunci: *Art Therapy, Psikoedukasi, Regulasi Emosi, Kesejahteraan Psikologis.*

LATAR BELAKANG

Anak-anak yang tinggal di panti asuhan merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap masalah psikologis akibat kehilangan figur orang tua, minimnya dukungan emosional, serta keterbatasan lingkungan sosial yang mendukung. Kondisi ini sering menimbulkan tekanan psikologis berupa stres, kecemasan, rendahnya rasa percaya diri, hingga gangguan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks ini, *psikoedukasi* kesehatan mental menjadi langkah strategis untuk membantu anak panti asuhan memahami, mengenali, dan mengelola emosi secara sehat. Salah satu pendekatan efektif yang dapat diterapkan adalah strategi regulasi emosi, yakni kemampuan anak untuk memantau, mengevaluasi, serta memodifikasi emosi sesuai dengan situasi yang dihadapi agar dapat beradaptasi secara positif dan membangun kesejahteraan psikologis.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan efektivitas intervensi berbasis regulasi emosi dalam meningkatkan kesejahteraan mental anak dan remaja. Studi yang dilakukan oleh Nurhasanah (Nurhasanah.,2020) menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi mampu meningkatkan *subjective well-being* pada anak panti asuhan. Penelitian lain oleh Mohammadzadeh dan teman-temannya (Mohammadzadeh et al.,2019) juga menemukan bahwa program *Life Skills Education* dapat meningkatkan kesehatan emosional dan harga diri anak panti asuhan di Malaysia. Sementara itu, meta-analisis yang dilakukan oleh Espenes et al. (Espenes et al., 2025) menegaskan bahwa intervensi psikososial memiliki efek kecil hingga sedang dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan kesehatan mental anak serta remaja.

Secara keseluruhan, hasil-hasil tersebut menunjukkan bahwa intervensi *psikoedukatif* yang menekankan pada pengembangan keterampilan regulasi emosi berpotensi besar dalam memperkuat kesejahteraan psikologis anak, terutama mereka yang hidup di lingkungan institusional seperti panti asuhan. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokus penerapan *psikoedukasi* kesehatan mental berbasis strategi regulasi emosi pada anak panti asuhan, yang belum banyak dikaji secara mendalam di Indonesia. Sebagian besar studi terdahulu masih terbatas pada kelompok remaja umum, penyandang *disabilitas*, atau siswa sekolah, sehingga penelitian ini mengisi celah ilmiah dengan menghadirkan konteks yang lebih spesifik terhadap anak-anak yang kehilangan figur pengasuhan keluarga. Selain itu, pendekatan *psikoedukasi* ini memiliki urgensi tinggi karena sebagian besar panti asuhan di Indonesia masih menitikberatkan pada pemenuhan

PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL: STRATEGI REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS ANAK PANTI ASUHAN AL-HIKMAH SEMARANG

kebutuhan fisik seperti makanan dan pendidikan dasar, sementara kebutuhan psikologis anak seperti pengelolaan emosi dan dukungan mental belum menjadi prioritas utama.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah sekaligus memberikan kontribusi praktis bagi lembaga sosial untuk memperkuat program pendampingan psikologis berbasis *psikoedukasi*. Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *psikoedukasi* kesehatan mental melalui strategi regulasi emosi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis anak panti asuhan. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan anak dalam mengenali dan mengelola emosi negatif, menumbuhkan emosi positif seperti rasa percaya diri dan kebahagiaan, serta memperkuat *resiliensi* psikologis mereka.

KAJIAN TEORITIS

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu untuk menghadapi tekanan hidup, menyadari potensi diri, bekerja produktif, dan memberikan kontribusi positif bagi masyarakat (WHO, 2018). Pada anak-anak, kesehatan mental meliputi kemampuan mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang sehat, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan (Haryanti, 2019). Anak yang sehat secara mental mampu memproses informasi, membuat keputusan yang tepat, dan merespons situasi sosial dengan cara yang adaptif. Pentingnya kesehatan mental anak semakin meningkat pada anak panti asuhan karena mereka rentan mengalami kehilangan orang tua, trauma, dan keterbatasan dukungan sosial (Putria, 2025). Anak-anak yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung memiliki prestasi akademik lebih tinggi, hubungan sosial lebih harmonis, serta kemampuan coping yang efektif terhadap stres (Haryanti, 2019). Oleh karena itu, pemahaman mengenai kesehatan mental anak menjadi landasan penting dalam intervensi psikologis.

Anak-anak di panti asuhan berisiko mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, gangguan perilaku, dan stres pasca-trauma (Haryanti, 2019). Faktor penyebab meliputi kehilangan orang tua, kurangnya dukungan emosional, pengalaman kekerasan atau pengabaian, dan lingkungan yang kurang stabil (Suryani & Wulandari, 2023). Gangguan ini dapat menurunkan kemampuan adaptasi anak,

mempengaruhi prestasi belajar, serta menimbulkan kesulitan dalam bersosialisasi. Pencegahan dan penanganan gangguan mental pada anak panti asuhan dapat dilakukan melalui intervensi psikoedukasi, konseling, dan penguatan dukungan sosial (Putria, 2025). Penelitian menunjukkan bahwa intervensi dini yang menekankan pengelolaan emosi dan keterampilan sosial dapat mengurangi gejala gangguan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis anak (Suryani & Wulandari, 2023).

Ciri-ciri anak dengan kesehatan mental yang baik meliputi kemampuan mengendalikan emosi, percaya diri, berinteraksi sosial positif, dan mampu menghadapi tantangan (Alodokter, 2024). Mereka mampu mengambil keputusan yang tepat, menyelesaikan masalah dengan logis, serta menunjukkan rasa empati terhadap orang lain. Anak yang sehat secara mental juga memiliki kemampuan untuk mengekspresikan diri secara sehat dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Sebaliknya, anak dengan gangguan kesehatan mental sering menunjukkan perilaku menarik diri, kesulitan bersosialisasi, perubahan suasana hati yang ekstrem, dan penurunan prestasi akademik (Haryanti, 2019). Mengenali tanda-tanda ini penting agar intervensi psikoedukasi dapat diberikan secara tepat waktu, sehingga dapat meminimalkan dampak negatif terhadap perkembangan psikologis anak (Suryani & Wulandari, 2023).

Psikoedukasi adalah proses pemberian informasi dan pelatihan keterampilan psikologis yang bertujuan membantu individu memahami kondisi emosional dan perilaku diri sendiri, serta mengelola stres secara adaptif (Suryani & Wulandari, 2023). Tujuannya adalah meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental, mengembangkan keterampilan coping, dan memperbaiki kesejahteraan psikologis. Psikoedukasi dapat dilakukan melalui konseling individu, pelatihan kelompok, ataupun media edukasi digital (Putria, 2025). Dalam konteks anak panti asuhan, psikoedukasi dapat membantu mereka mengenali emosi, mengatasi stres, dan meningkatkan kemampuan adaptasi (Sastaviana, Pesau & Panglewai, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan toleransi terhadap stres, mengurangi gejala kecemasan dan depresi, serta membangun ketahanan psikologis anak (Putria, 2025).

Tujuan psikoedukasi adalah membantu individu mengenali tanda-tanda gangguan mental, memahami penyebabnya, dan mempelajari strategi adaptif untuk mengatasinya (Suryani & Wulandari, 2023). Dengan pemahaman ini, anak dapat lebih siap menghadapi tantangan psikologis dan meningkatkan kemampuan mereka dalam memproses stres atau

PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL: STRATEGI REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS ANAK PANTI ASUHAN AL-HIKMAH SEMARANG

tekanan hidup. Selain itu, psikoedukasi juga bertujuan mengurangi stigma terhadap gangguan mental, meningkatkan dukungan sosial, serta membentuk lingkungan yang aman bagi anak-anak untuk mengekspresikan emosi (Astuti & Kawuryan, 2023). Hal ini penting bagi anak panti asuhan yang sering kekurangan dukungan emosional dan sosial di lingkungan institusi.

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengendalikan pengalaman, ekspresi, dan intensitas emosinya agar dapat merespons situasi secara adaptif (Gross, 2014; Astuti & Kawuryan, 2023). Regulasi emosi membantu anak menghadapi stres, membangun hubungan sosial yang positif, dan menjaga kesejahteraan psikologis. Pada anak panti asuhan, kemampuan regulasi emosi sangat penting karena mereka sering menghadapi pengalaman traumatis dan tekanan emosional (Haryanti, 2019). Anak yang mampu mengatur emosinya cenderung lebih resilien, mampu beradaptasi, dan lebih siap menerima dukungan sosial serta intervensi psikologis.

Strategi regulasi emosi meliputi cognitive reappraisal, mindfulness, relaksasi, dan problem-solving (Gross, 2014; Sastaviana, Pesau & Panglewai, 2023). Penerapan strategi ini pada anak panti asuhan terbukti membantu mereka menghadapi stres institusional dan mengurangi risiko gangguan mental. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis regulasi emosi dapat meningkatkan kemampuan coping, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis anak (Astuti & Kawuryan, 2023). Strategi-strategi ini juga membantu anak membangun rasa kontrol terhadap emosi dan perilaku mereka di lingkungan panti asuhan.

Kesejahteraan psikologis mencakup kepuasan hidup, perasaan positif, kemampuan mengelola stres, dan membangun hubungan sosial sehat (Ryff, 1989; Hidayati, 2024). Anak dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih resilien dan mampu mengembangkan potensi diri secara optimal. Anak panti asuhan yang memiliki kesejahteraan psikologis baik mampu menghadapi tekanan hidup secara adaptif, menjalin hubungan interpersonal yang sehat, dan mengekspresikan diri secara positif (Suryani & Wulandari, 2023). Hal ini menjadi indikator penting bagi efektivitas intervensi psikoedukasi dan regulasi emosi yang diterapkan pada mereka. Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis anak panti asuhan meliputi dukungan sosial,

keterampilan coping, dan pandangan positif terhadap diri sendiri (Hidayati, 2024). Dukungan dari pendamping, guru, atau teman sebaya dapat meningkatkan kemampuan anak dalam menghadapi tekanan psikologis. Penelitian juga menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi dan regulasi emosi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis anak, membantu mereka mengelola stres, dan memaksimalkan potensi diri (Astuti & Kawuryan, 2023; Putria, 2025). Kombinasi dukungan sosial dan keterampilan adaptif menjadi kunci keberhasilan penguatan psikologis anak panti asuhan.

METODE PENELITIAN

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Panti Asuhan Al-Hikmah Semarang dengan melibatkan 10 anak berusia 12–16 tahun. Kegiatan menggunakan pendekatan *Service-Learning* (SL), yaitu model pembelajaran yang mengintegrasikan pelayanan kepada masyarakat dengan aktivitas edukatif. Dalam psikoedukasi ini, pendekatan SL dilakukan secara promotif, dengan tujuan memperkuat kapasitas peserta, mencegah munculnya masalah, serta meningkatkan kesehatan mental. Upaya promotif ini menitikberatkan pada pemberian pengetahuan mengenai emosi, pengembangan keterampilan regulasi emosi, dan penciptaan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis anak.

Tahap perencanaannya mencakup penyusunan materi psikoedukasi mengenai kesadaran emosi, teknik regulasi emosi, serta aktivitas menggambar. Dalam model SL, anak-anak tidak hanya menjadi penerima manfaat, tetapi juga berperan aktif melalui diskusi, latihan langsung, menggambar, dan sesi refleksi di akhir kegiatan, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih interaktif.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap. Pertama, pre-test untuk melihat pemahaman awal peserta terkait regulasi emosi. Kedua, pelaksanaan intervensi promotif, berupa psikoedukasi dan aktivitas kreatif seperti kegiatan menggambar untuk membantu peserta mengasah keterampilan mengelola emosi. Ketiga, post-test dan refleksi, yang digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku, serta pengalaman belajar peserta selama mengikuti kegiatan *service-learning*.

Analisis Data, data hasil pengamatan selama kegiatan dianalisis secara deskriptif kualitatif dan komparatif, dengan membandingkan hasil pretest dan posttest. Analisis

PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL: STRATEGI REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS ANAK PANTI ASUHAN AL-HIKMAH SEMARANG

difokuskan pada perubahan dalam kemampuan anak mengenali, mengekspresikan, serta mengatur emosi, baik secara verbal maupun nonverbal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar anak Panti Al-Hikmah memiliki pemahaman bahwa emosi adalah bagian dari kehidupan manusia. Hal ini terlihat dari banyaknya jawaban benar pada pernyataan bahwa semua emosi, termasuk marah, sedih, kecewa, dan takut, adalah hal yang normal dan wajar dialami setiap orang. Anak-anak umumnya memiliki pemahaman intuitif mengenai keberadaan emosi, meskipun mereka belum tentu mengetahui cara mengekspresikan atau mengelolanya dengan tepat (Pan & Zhang, 2023). Namun, meskipun mereka memahami bahwa emosi itu wajar, banyak anak masih salah memahami cara mengelolanya. Beberapa mengira bahwa mengatur emosi berarti tidak boleh marah atau sedih sama sekali. Hal ini menunjukkan bahwa mereka melihat regulasi emosi sebagai usaha menekan atau menghilangkan emosi, bukan proses untuk mengenali, memahami, dan merespons emosi secara sehat.

Hal ini terlihat dari jawaban anak mengenai tujuan regulasi emosi, di mana sebagian masih menjawab salah. Mereka belum memahami bahwa kemampuan mengelola emosi membantu seseorang tetap tenang menghadapi situasi sulit. Kemampuan mengatur emosi sangat penting agar anak dapat tetap tenang dalam situasi yang menantang. Zuddas (2012) juga menjelaskan bahwa anak yang kurang sadar emosi cenderung bereaksi impulsif, seperti memukul atau berteriak, yang menunjukkan regulasi emosi yang belum berkembang. Banyak anak juga belum memahami bahwa regulasi emosi mencakup kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola perasaan.

Maharani & Ansyah (2025) menyatakan bahwa anak-anak sering belum memahami regulasi emosi karena kurangnya pengalaman pengasuhan emosional dan minimnya kesempatan belajar mengekspresikan perasaan. Akibatnya, mereka cenderung melihat emosi sebagai sesuatu yang harus ditekan, bukan diolah secara sehat. Rahmadhan & Tarmidi (2025) juga memperkuat temuan ini, anak-anak sulit mengenali emosinya dan sering merespons emosi negatif secara tidak adaptif. Kondisi ini berkaitan dengan

lingkungan pengasuhan yang kurang mendukung, minimnya figur responsif, serta jaranganya interaksi yang membantu mereka belajar tentang emosi.

Espenes et al. (2024) menyatakan bahwa anak-anak dari lingkungan rentan cenderung memiliki regulasi emosi yang rendah akibat paparan stres dan minimnya pembelajaran sosial emosional. Rendahnya pemahaman ini menunjukkan kondisi awal bahwa anak-anak masih membutuhkan intervensi yang edukatif dan suportif untuk membangun pengalaman emosional yang lebih positif. Dengan demikian, pre-test memberikan gambaran bahwa mereka sudah mengenali emosi, tetapi belum memahami regulasi emosi secara benar, baik dari segi definisi, fungsi, maupun cara penerapannya. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, pemahaman dasar mereka tentang regulasi emosi masih sangat terbatas.

Intervensi yang dilakukan meliputi dua tahap utama yaitu edukasi tentang regulasi emosi dan praktik ekspresif melalui menggambar atau mewarnai dengan tujuan membantu anak mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara sehat.

Edukasi Emosi dan Regulasi

Dalam tahap awal, peserta diberi materi mengenai konsep emosi dari mulai pengertian emosi, berbagai jenis emosi (senang, sedih, marah, takut), dan bagaimana mengenali tanda-tanda emosional. Kemudian diperkenalkan strategi regulasi sederhana seperti menarik napas, berhenti sejenak (pause), pengalihan perhatian, dan opsi berbagi cerita dengan pembina atau teman. Pendekatan edukatif ini sejalan dengan prinsip terapi seni yang digunakan dalam konteks edukasi emosi menurut penelitian oleh El-Fikri et al., (2024) Pelatihan Psikoedukasi Art Therapy dengan Menggambar dan Relaksasi Butterfly Hug dari penyuluhan emosional dikombinasikan dengan praktik art-therapy efektif dalam membantu mengelola stres dan kecemasan melalui regulasi emosi. Oleh karena itu, melalui edukasi emosional membuat anak tidak hanya “bereaksi” terhadap emosi, tetapi mulai memiliki pemahaman terstruktur tentang emosi dan cara-cara sehat untuk meresponsnya.

Menggambar atau Mewarnai sebagai Media Ekspresi dan Regulasi Emosi

Setelah pemberian materi, anak-anak diarahkan untuk menggambar atau mewarnai secara bebas berdasarkan perasaan mereka saat itu untuk bebas memilih tema, warna, bentuk sesuai suasana hati. Kemudian, diminta menjelaskan makna dari gambar

PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL: STRATEGI REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS ANAK PANTI ASUHAN AL-HIKMAH SEMARANG

atau warna yang mereka pilih. Pendekatan ini sejalan dengan penelitian yang digunakan oleh Muthmainnah (2017) yaitu Peranan Terapi Menggambar sebagai Katarsis Emosi Anak yang menjelaskan bahwa menggambar dapat membantu anak untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan tanpa harus menggunakan kata-kata sehingga membantu mereka menyalurkan emosi, bahkan dari alam bawah sadar, dalam bentuk simbolik. Selain itu, diperjelas oleh penelitian Lestiani & Pranata (2025) dalam konteks sekolah dasar, yaitu Psikoedukasi Pengenalan Emosi melalui Art Therapy pada Siswa SDN Sumurugul yang menunjukkan bahwa setelah kegiatan art therapy (menggambar berdasarkan perasaan dan diskusi hasil gambar), siswa dapat mengidentifikasi dan mengartikulasikan emosinya dari (kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, ketakutan) dengan lebih jelas.

Kemudian diperkuat oleh Penelitian Alwi et al., (2025) Seni untuk Hati: Art Therapy sebagai Penguatan Emosi Anak di Panti Asuhan Guyub Rukun bahwa kegiatan menggambar, mewarnai, dan proyek seni kolaboratif memberi ruang aman bagi anak-anak untuk berekspresi, mengeksplorasi perasaan, serta meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan sosial. Oleh karena itu, penggunaan media seni melalui gambar, warna dan bentuk dalam intervensi psikoedukasi dianggap tepat, terutama dalam konteks anak panti yang mungkin mengalami keterbatasan dalam ekspresi verbal. Berdasarkan literatur di atas, hasil penelitian yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pemahaman regulasi emosi setelah adanya intervensi, kemampuan anak dalam strategi coping (seperti menarik nafas, menggambar, bercerita), serta ekspresi emosional melalui menggambar atau mewarnai sehingga dapat memberikan dampak positif.

Setelah intervensi berupa edukasi emosi dan praktik menggambar/mewarnai, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan yang jelas dibandingkan *pre-test*. Hampir semua anak mampu menjawab pertanyaan tentang regulasi emosi dengan benar. Refleksi gambar juga menunjukkan bahwa anak lebih mampu memahami, menamai, dan mengekspresikan emosi. Jika sebelumnya sebagian anak mengira bahwa mengatur emosi berarti tidak boleh marah atau sedih, pada *post-test* mereka sudah memahami bahwa regulasi emosi adalah mengendalikan respons, bukan menekan perasaan. Hal ini sejalan dengan Widodo et al.,

(2023) yang menjelaskan bahwa pendekatan Stoikisme membantu individu mengarahkan emosi secara sehat agar respons emosional menjadi lebih adaptif.

Kemudian, mereka dapat menyebutkan contoh strategi regulasi emosi seperti menarik napas, berhenti sejenak, menggambar, bercerita kepada teman/pembina, dan melakukan aktivitas positif. Safari et al., (2023) menunjukkan bahwa latihan regulasi emosi berbasis DBT dalam konteks kelompok membantu peserta menguasai teknik pengendalian diri yang lebih terarah mulai dari keterampilan berhenti sejenak, menenangkan diri, hingga memilih aktivitas positif sehingga mereka lebih mampu mengenali dan mengaplikasikan strategi yang adaptif dalam situasi emosional.

Setelah diamati melalui hal tersebut memperlihatkan bahwa anak telah memahami bahwa emosi dapat diekspresikan secara tidak langsung, namun tetap bermakna salah satunya dengan menggambar. Temuan Setyowati et al., (2025) menunjukkan bahwa proses kreatif dalam art therapy memungkinkan remaja menyalurkan dan mengungkapkan emosi melalui simbol visual, sehingga gambar menjadi medium tidak langsung namun bermakna untuk mengekspresikan.

Pada tahap ini, ekspresi emosional tidak lagi terbatas pada pernyataan umum, tetapi berkembang menjadi narasi personal yang lebih terstruktur. Anak A, misalnya, menggambarkan kesedihan karena rindu orang tua, sementara Z mengekspresikan pengalaman bullying melalui ilustrasi yang lebih gelap. J bahkan menampilkan figur manusia dengan bercak pada area hati yang ia maknai sebagai luka emosional. Simbolisme ini mempertegas bahwa anak tidak hanya memahami emosi secara kognitif, tetapi mulai mampu menerjemahkannya ke dalam bentuk representasional yang menunjukkan kedalaman pengalaman internal.

Sebaliknya, beberapa anak menunjukkan tema-tema positif R menggambar taman penuh bunga yang ia asosiasikan dengan kebahagiaan, T menggambar gunung dan burung sebagai simbol ketenangan yang ia harapkan, sementara B dan F memilih bentuk-bentuk abstrak yang mereka hubungkan dengan rasa senang dan peningkatan mood. Anak dapat mengenali dan mengomunikasikan baik emosi negatif maupun positif dengan pemahaman yang lebih matang. Sejalan dengan pandangan (Fauziyyah et al., (2020) bahwa menggambar menyediakan ruang simbolik bagi anak untuk menyalurkan emosi yang terpendam di alam bawah sadar, temuan Setyowati et al., (2025) juga menegaskan

PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL: STRATEGI REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS ANAK PANTI ASUHAN AL-HIKMAH SEMARANG

bahwa proses kreatif dalam art therapy memungkinkan anak menerjemahkan pengalaman emosional ke dalam bentuk visual yang lebih terstruktur dan bermakna.

Temuan ini juga menunjukkan bahwa anak menjadi lebih terbuka dalam mengungkapkan pengalaman emosional. Cerita tentang kerinduan, trauma, tanggung jawab sebagai kakak, hingga kebutuhan akan kasih sayang muncul secara spontan, menandakan bahwa intervensi berhasil menciptakan “ruang aman” bagi keterbukaan. Anak juga mulai berani menceritakan pengalaman yang sebelumnya mereka simpan, termasuk kasus *bullying* dan perasaan terbebani secara sosial. Sejalan dengan temuan Alwi et al., (2025) bahwa *art therapy* menyediakan ruang aman bagi anak untuk mengungkapkan pengalaman batin secara lebih terbuka melalui kegiatan seni, hasil observasi ini menunjukkan bahwa media gambar memfasilitasi keterbukaan emosional yang sulit diungkapkan secara verbal sekaligus mengungkap pola-pola psikologis seperti kerinduan, trauma, dan kebutuhan afeksi.

Perubahan perilaku pada sesi ini menunjukkan peningkatan tidak hanya pada pengetahuan, tetapi juga pada praktik regulasi emosi. Anak-anak sudah mampu menyebutkan strategi *coping* positif seperti menarik napas, berhenti sejenak, menggambar, atau bercerita kepada pembina. Ini menandakan adanya pergeseran dari sekadar memahami konsep menjadi mulai menginternalisasikannya dalam tindakan. Namun Setyowati et al., (2025) yang mencatat bahwa terapi seni tidak menghasilkan perubahan regulasi emosi yang signifikan menggarisbawahi bahwa peningkatan kemampuan pengelolaan emosi lebih dipengaruhi oleh proses internalisasi strategi daripada sekadar pemberian pengetahuan, sehingga praktik langsung seperti penggunaan coping sederhana menjadi indikator penting terjadinya perubahan perilaku aktual.

Secara keseluruhan, paparan naratif dari sepuluh anak tersebut memperlihatkan bahwa intervensi berhasil meningkatkan kesadaran emosi, memperkuat kemampuan mengekspresikan emosi secara konstruktif, serta dapat menumbuhkan keberanian untuk membagikan pengalaman emosional. Peningkatan ini mencerminkan integrasi antara pemahaman kognitif dan kesiapan emosional, yang menjadi indikator penting dalam efektivitas intervensi regulasi emosi pada anak di Panti Al-Hikmah.

KESIMPULAN

Psikoedukasi kesehatan mental yang diberikan dengan pendekatan regulasi emosi terbukti membantu anak-anak Panti Asuhan Al-Hikmah memahami diri mereka dengan lebih baik. Mereka tidak hanya mampu mengenali dan mengekspresikan perasaan, tetapi juga mulai belajar bagaimana mengelola emosi secara lebih sehat. Setelah mengikuti kegiatan, anak-anak dapat membedakan bahwa mengatur emosi bukan berarti menahan atau menekan perasaan, melainkan mengendalikan cara mereka meresponsnya. Mereka juga mampu menerapkan strategi coping sederhana seperti menarik napas, berhenti sejenak, bercerita kepada orang terdekat, atau mengekspresikan diri melalui gambar. Berdasarkan hasil kegiatan, penting bagi Panti Asuhan Al-Hikmah untuk menjalankan program psikoedukasi dan latihan regulasi emosi secara berkelanjutan, agar anak-anak dapat terus mengasah kemampuan mengelola perasaan mereka. Untuk pengembangan ke depan, penelitian dapat menggunakan instrumen yang lebih terukur atau melibatkan peserta yang lebih banyak agar hasil intervensi dapat dipahami secara lebih mendalam. Dengan dukungan yang konsisten dari lingkungan sekitar, anak-anak panti asuhan memiliki peluang lebih besar untuk tumbuh dengan kesejahteraan psikologis yang lebih kuat dan kemampuan regulasi emosi yang semakin matang.

PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL: STRATEGI REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS ANAK PANTI ASUHAN AL-HIKMAH SEMARANG

DAFTAR REFERENSI

- Alodokter. (2024). *Ciri-ciri gangguan mental pada anak*. *Jurnal Kesehatan Anak*, 3(1), 12–19.
- Alwi, W., Danu Rahmat Fajari, Destry Ramadanti, Ferdianata Gustafian, Imallatul Istma, Kurnia Mutiara Indah, Melse Yesnaini, Nadia Razela, Putri Indah Pratiwi, Rafika Fadhila Dhani, Revi Alvionita, Sinta Annisa Putri, Waqina Nata, & Yensi Pertamasari. (2025). Seni untuk Hati: Art Therapy sebagai Penguatan Emosi Anak di Panti Asuhan Guyub Rukun. *Andromeda: Jurnal Pengabdian Masyarakat Rafflesia*, 5(1), 62–67. <https://doi.org/10.33369/andromeda.v5i1.42483>
- Astuti, D., & Kawuryan, M. (2023). *First Psychological Aid untuk meningkatkan regulasi emosi dan kemampuan coping pada anak panti asuhan*. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(2), 45–58.
- Espenes, K., Tørmoen, A. J., Rognstad, K., Nilsen, K. H., Waaler, P. M., Wentzel-Larsen, T., & Kjøbli, J. (2025). Effect of Psychosocial Interventions on Children and Youth Emotion Regulation: A Meta-Analysis. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 52(5), 833–852. <https://doi.org/10.1007/s10488-024-01373-3>
- Fauziyyah, S. A., Ifdil, I., & Putri, Y. E. (2020). Art Therapy Sebagai Penyaluran Emosi Anak. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(3), 109. <https://doi.org/10.23916/08972011>
- Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and practical issues*. New York: Guilford Press.
- Hidayati, N. (2024). *Dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada anak panti asuhan*. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(1), 23–35
- Haryanti, R. (2019). *Gangguan mental pada remaja di panti asuhan*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(1), 12–20.
- Maharani, Y., & Ansyah, E. H. (2025). the Role of Psychoeducation in Emotion Regulation To Improve the Ability To Manage Emotions in Al-Insan Wonoayu Orphanage Children. *Proceeding of International Conference on Social Science and Humanity*, 2(3), 704–716. <https://doi.org/10.61796/icossh.v2i3.83>

- Mohammadzadeh, M., Awang, H., Ismail, S., & Shahar, H. K. (2019). Improving emotional health and self-esteem of Malaysian adolescents living in orphanages through Life Skills Education program: A multi-centre randomized control trial. *PLoS ONE*, 14(12), 1–18.
- Nurhasanah. (2020). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Remaja Panti Asuhan Putri Pringsewu. *ANFUSINA: JOURNAL OF PSYCHOLOGY*, 3(2), 157–166.
- Pan, H., & Zhang, Y. (2023). Understanding the Emotional Development of School-aged Children: A Critical Review. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8, 1860–1866. <https://doi.org/10.54097/EHSS.V8I.4597>
- Putria, A. (2025). Psikoedukasi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di panti asuhan Aisyiyah Humairoh Palembang. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(2), 50–62.
- Rahmadhan, M., & Tarmidi. (2025). Psikoedukasi Regulasi Emosi Pada Anak Panti Asuhan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 1800–1808. <https://doi.org/10.31004/INNOVATIVE.V5I3.19087>
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Safari, S. G. S., Ratnasari, Y., & Mulya, I. S. (2023). Pengelolaan Diri dan Regulasi Emosi dengan Pendekatan Dialectical Behavior Therapy (DBT) Kelompok pada Gangguan Mood. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(4), 854. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i4.7816>
- Sastaviana, I., Pesau, R., & Panglewai, L. (2023). Psikoedukasi dan toleransi stres pada remaja panti asuhan. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(1), 33–45.
- Setyowati, L., Noviekayati, I., & Santi, D. E. (2025). Efektivitas art therapy untuk meningkatkan regulasi emosi remaja yang agresif ditinjau dari kepribadian big five personality pada SMP “X” di Surabaya. *J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(4), 330–344.
- Suryani, R., & Wulandari, D. (2023). Intervensi psikologis untuk kesejahteraan anak panti asuhan. *Jurnal Psikologi Klinis*, 6(2), 67–78.

PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL: STRATEGI REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS ANAK PANTI ASUHAN AL-HIKMAH SEMARANG

Widodo, C. A., Pratama, D., Pranantya, D. N., Sika, D. N., Arifin, R., & Ediyono, S. (2023). Pengendalian Emosi Menurut Teori Stoikisme. *Pengendalian Emosi Menurut Teori Stoikisme*, 4(1), 1–8.

World Health Organization (WHO). (2018). *Mental health: Strengthening our response*. World Health Organization.

Zuddas, A. (2012). A crucial role for basic emotion awareness in the development of emotion regulation? *European Child & Adolescent Psychiatry*, 21(6), 297–299. <https://doi.org/10.1007/S00787-012-0283-8>