

PENELITIAN ASLI

MENJAGA KESEIMBANGAN EMOSI ANAK PANTI : STRATEGI UNTUK KESEHATAN MENTAL YANG LEBIH BAIK

Sri Ramadhani¹, Inggrit Puspita Sari², Siska Dwi Ningsih³, Noveliani Simbolon⁴, Valex Anggrato Hulu⁵, Maharani⁶

^{1,2,3,4,5,6}Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Sumatera Utara, 20123, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:
Diterima: 17 Januari 2026
Direvisi: 21 Januari 2026
Diterima: 30 Januari 2026
Diterbitkan: 08 Februari 2026

Kata kunci: Keseimbangan Emosi;
Kesehatan Mental; Regulasi Emosi

Penulis Korespondensi: Sri
Ramadhani
Email: ramadhanisyarifin@gmail.com

Abstrak

Latarbelakang: Remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki kerentanan tinggi terhadap gangguan emosi dan kesehatan mental akibat keterbatasan dukungan keluarga dan figur kelekatan. Kondisi ini menuntut adanya intervensi psikososial yang terstruktur dan berkelanjutan.

Tujuan: Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan emosi dan kesehatan mental remaja melalui program psikoedukasi dan pelatihan regulasi emosi di Panti Asuhan Al Washliyah P. Brayan.

Metode: yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest yang melibatkan 50 remaja. Intervensi dilaksanakan selama empat sesi dalam satu bulan, meliputi psikoedukasi kesehatan mental, pelatihan mindfulness, dan emotional journaling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan kesehatan mental, DASS-21 (Depression, Anxiety, Stress Scales-21), serta lembar observasi perilaku oleh pengasuh. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji t berpasangan.

Hasil: menunjukkan peningkatan pengetahuan kesehatan mental sebesar 45,4%, disertai penurunan tingkat stres sebesar 24,5%, kecemasan 23,0%, dan depresi 21,6%. Selain itu, observasi perilaku memperlihatkan berkurangnya konflik dan meningkatnya komunikasi positif antar penghuni panti.

Kesimpulan: Disimpulkan bahwa pendekatan holistik berbasis psikoedukasi dan regulasi emosi efektif dalam memperbaiki keseimbangan emosi remaja panti asuhan. Program ini berimplikasi penting bagi pengabdian kepada masyarakat, khususnya sebagai model intervensi promotif-preventif yang dapat direplikasi dengan dukungan kolaboratif antara pengelola panti dan tenaga profesional kesehatan mental.



1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode badai dan tekanan (storm and stress) yang kritis, ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang pesat (Santrock, 2017). Pada fase ini, kapasitas untuk meregulasi emosi menjadi fondasi utama dalam membangun ketahanan mental dan menghadapi berbagai tantangan hidup. Namun, bagi remaja yang tinggal di dalam panti asuhan, tantangan yang mereka hadapi jauh lebih kompleks. Mereka tidak hanya dihadapkan dengan isu perkembangan yang normatif, tetapi juga harus beradaptasi dengan kehidupan tanpa pengasuhan langsung dari orang tua kandung, serta keterbatasan akses terhadap figur kelekatan yang konsisten. Situasi ini menciptakan kerentanan psikologis yang tinggi, yang seringkali memicu ketidakseimbangan emosi, seperti rasa sedih berkepanjangan, kecemasan sosial, rendah diri, dan amarah yang tidak terkelola dengan baik.

Data global dari World Health Organization (WHO, 2021) memperkuat betapa rentannya kelompok ini, dengan memperkirakan bahwa sekitar 10-20% remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental, namun kondisi tersebut seringkali tidak terdiagnosis dan tidak tertangani. Lebih khusus, sebuah studi sistematis yang dikutip oleh WHO menunjukkan bahwa anak yang tinggal di lembaga pengasuhan alternatif, termasuk panti asuhan, memiliki risiko 3 hingga 6 kali lebih tinggi untuk mengalami gangguan kecemasan, depresi, dan masalah perilaku dibandingkan dengan anak yang dibesarkan dalam keluarga normal (WHO, 2020). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang diterbitkan Kementerian Kesehatan RI (2018) mengungkapkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan pada usia remaja (15-24 tahun) mencapai sekitar 9,8%, suatu angka yang mencerminkan beban kesehatan mental yang signifikan pada populasi muda Indonesia.

Di tingkat regional, data dari Kementerian Sosial RI mencatat bahwa hingga tahun 2022, terdapat lebih dari 5,000 panti asuhan yang menampung ratusan ribu anak dan remaja di seluruh Indonesia. Sayangnya, banyak dari lembaga ini yang masih fokus pada pemenuhan kebutuhan fisik dan pendidikan formal, sementara

aspek kesehatan mental dan keseimbangan emosi belum mendapatkan perhatian yang memadai dan sistematis (Kemensos, 2022). Panti Asuhan Al Washliyah P. Brayan, sebagai salah satu lembaga pengasuhan anak di Kota Medan, menghadapi realita yang sama. Observasi awal dan diskusi dengan pengasuh menunjukkan bahwa banyak remaja di panti tersebut mengalami kesulitan dalam mengungkapkan dan mengelola emosi, yang termanifestasi dalam bentuk konflik antar teman, sikap menyendiri, dan menurunnya semangat belajar.

Berdasarkan latar belakang inilah, program pengabdian masyarakat ini diinisiasi. Kegiatan ini didasari oleh urgensi untuk memberikan intervensi yang proaktif dan preventif. Tanpa strategi yang tepat, emosi yang tidak terkendali dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti depresi klinis dan gangguan kecemasan, yang pada akhirnya menghambat potensi, prestasi akademik, dan masa depan mereka (Kemenkes RI, 2020). Program ini dirancang untuk menjawab kesenjangan tersebut dengan memberikan bekal keterampilan regulasi emosi yang konkret dan berbasis bukti melalui pendekatan yang partisipatif dan memberdayakan, sehingga remaja tidak hanya menjadi objek penerima bantuan, tetapi menjadi subjek yang aktif dalam menjaga kesejahteraan mental mereka sendiri.

2. Metode

Metode harus disusun sebagai berikut:

2.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimen (pre-experimental) dengan model one-group pretest-posttest design. Dalam desain ini, pengukuran variabel dependen (pengetahuan kesehatan mental, tingkat stres, kecemasan, dan depresi) dilakukan pada satu kelompok subjek sebelum intervensi (pre-test) dan setelah intervensi (post-test). Perubahan yang terjadi antara hasil pre-test dan post-test kemudian dianalisis untuk mengevaluasi efektivitas intervensi yang diberikan. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi adanya perubahan pada partisipan setelah menerima perlakuan, meskipun tanpa adanya kelompok pembandingan (kontrol).

2.2 Pengaturan dan Sampel

Penelitian ini dilaksanakan di sebuah panti asuhan. Partisipan dalam penelitian ini adalah 50 remaja yang tinggal di panti asuhan tersebut, dengan komposisi 31 remaja laki-laki dan 19 remaja perempuan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh atau total sampling, di mana seluruh populasi remaja yang memenuhi kriteria dalam panti asuhan tersebut diikutsertakan sebagai sampel. Kriteria inklusi meliputi: (1) berstatus sebagai penghuni panti asuhan, (2) berada pada masa remaja, dan (3) bersedia mengikuti program intervensi hingga selesai. Ukuran sampel ini dianggap representatif untuk populasi dalam panti asuhan tempat penelitian berlangsung.

2.3 Intervensi (berlaku untuk studi eksperimental)

Program intervensi yang dilaksanakan bersifat holistik, menggabungkan pendekatan psikoedukasi dan pelatihan keterampilan regulasi emosi. Intervensi dilakukan dalam beberapa sesi terstruktur yang mencakup:

- a) Psikoedukasi Kesehatan Mental & Emosi: Memperkenalkan konsep kesehatan mental, berbagai jenis emosi, dan pentingnya mengenali perasaan.
- b) Pelatihan Regulasi Emosi (Mindfulness): Melatih teknik pernapasan dalam, grounding exercise (5-4-3-2-1 Coping Technique), dan meditasi singkat untuk menenangkan diri.
- c) Pelatihan Regulasi Emosi (Emotional Journaling): Mengajarkan peserta untuk mengekspresikan emosi melalui tulisan dan gambar dalam buku harian.

Kegiatan intervensi dilaksanakan di lokasi panti asuhan dan dipandu oleh tim peneliti atau fasilitator yang kompeten di bidangnya.

2.4 Pengukuran dan pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga instrumen utama:

- a) Kuesioner Pengetahuan Kesehatan Mental: Instrumen yang dikembangkan oleh peneliti untuk mengukur pemahaman konseptual peserta tentang kesehatan mental dan regulasi emosi.
- b) Kuesioner DASS-21 (Depression, Anxiety, Stress Scales-21): Instrumen standar yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Hakim & Aristawati (2023) untuk mengukur gejala stres, kecemasan, dan depresi. Instrumen ini telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik untuk konteks Indonesia.
- c) Lembar Observasi: Digunakan oleh pengasuh panti untuk mencatat frekuensi perilaku yang mengindikasikan ketidakstabilan emosi (seperti konflik dan menyendiri) sebelum dan sesudah intervensi.

Proses pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap, yaitu pengukuran pre-test sebelum intervensi dimulai dan pengukuran post-test setelah seluruh rangkaian intervensi selesai dilaksanakan.

2.5 Analisis data

Data kuantitatif yang terkumpul dari pre-test dan post-test dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menghitung persentase peningkatan pengetahuan serta persentase penurunan skor stres, kecemasan, dan depresi. Untuk menguji signifikansi perubahan antara skor pre-test dan post-test, digunakan Uji T-Test Berpasangan (Paired Sample T-Test). Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik seperti SPSS.

3. Hasil

Penelitian ini melibatkan 50 remaja (31 laki-laki, 19 perempuan) dari Panti Asuhan Al Washliyah P. Brayan. Untuk mengukur keberhasilan program, kami menggunakan tiga alat ukur: (1) kuesioner pengetahuan, (2) kuesioner DASS-21 (Hakim & Aristawati, 2023) untuk mengukur stres, cemas, dan depresi, serta (3) lembar observasi oleh pengasuh. Data yang terkumpul dianalisis dengan membandingkan nilai sebelum (pre-test) dan sesudah program (post-test) menggunakan uji statistik.

Berdasarkan analisis data kuantitatif, program intervensi ini terbukti menghasilkan perubahan positif yang signifikan pada partisipan. Tingkat pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental dan regulasi emosi mengalami kemajuan yang pesat, ditunjukkan dengan peningkatan skor rata-rata sebesar 45.4% dari kondisi awal. Di sisi lain, gejala-gejala psikologis yang diukur menunjukkan penurunan. Tingkat stres peserta rata-rata berkurang sebesar 24.5%, disusul oleh penurunan gejala kecemasan sebesar 23.0% dan gejala depresi sebesar 21.6%. Data persentase ini menjelaskan bahwa program ini tidak hanya berhasil meningkatkan pemahaman konseptual remaja, tetapi juga secara efektif membantu meringankan beban psikologis yang mereka alami, yang tercermin dari membaiknya kondisi emosional mereka.

Temuan penelitian ini konsisten dengan tujuan pengabdian. Peningkatan pengetahuan dan penurunan gejala stres, kecemasan, dan depresi membuktikan bahwa strategi psikoedukasi yang dikombinasikan dengan pelatihan keterampilan regulasi emosi (mindfulness dan journaling) efektif bagi remaja di panti asuhan.

Tabel 1. Hasil Perbandingan Pre-test dan Post-test Program Intervensi Kesehatan Mental

Variabel Kuantitatif	Pre-test	Post-test	Perubahan Persentase
Pengetahuan Kesehatan Mental	5.42	7.88	+45.4%
Tingkat Stres (DASS-21)	15.32	11.56	-24.5%
Tingkat Kecemasan (DASS-21)	14.18	10.92	-23.0%
Tingkat Depresi (DASS-21)	13.24	10.38	-21.6%

Gambar harus disertai dengan deskripsi minimal 1 paragraf, jelas dan tidak terputus-putus, cantumkan sumber gambar.

4. Pembahasan

Berdasarkan pelaksanaan program di Panti Asuhan Al Washliyah P. Brayan, hasil penelitian menunjukkan bahwa program intervensi berhasil mencapai tujuan awalnya untuk meningkatkan keseimbangan emosi remaja. Hal ini tercermin dari peningkatan pemahaman kesehatan mental sebesar 45,4% dan penurunan gejala stres (24,5%), kecemasan (23,0%), serta depresi (21,6%). Secara perilaku,

transformasi positif tampak dari berkurangnya konflik antarpenghuni dan meningkatnya partisipasi dalam kegiatan kelompok, yang menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi yang dikombinasikan dengan pelatihan keterampilan praktis efektif dalam menciptakan lingkungan yang lebih sehat bagi perkembangan psikologis remaja.

Secara ilmiah, keberhasilan program dapat diinterpretasikan melalui beberapa mekanisme. Peningkatan pengetahuan kesehatan mental berperan dalam mengurangi stigma dan meningkatkan kesadaran diri terhadap kondisi emosional. Penurunan gejala psikologis dipicu oleh efektivitas teknik regulasi emosi yang diajarkan, dimana teknik pernapasan dan mindfulness mengaktifkan sistem saraf parasimpatis untuk respons relaksasi, sementara journaling berfungsi sebagai katarsis dan alat refleksi.

Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya mengenai efektivitas intervensi kesehatan mental berbasis panti asuhan oleh Chen et al. (2020) yang hanya mencapai 30%, sekaligus memiliki keunikan dalam besarnya peningkatan pengetahuan dan penurunan konflik yang mencapai 40%. Keberhasilan program dalam mendorong adopsi teknik regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari mengindikasikan bahwa pendekatan komprehensif yang menggabungkan berbagai modalitas intervensi lebih efektif dibandingkan intervensi tunggal. Model intervensi semacam ini layak untuk diterapkan secara berkelanjutan dan dapat diadaptasi oleh panti asuhan lainnya dalam upaya membangun ketahanan mental remaja.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

5. Kesimpulan

Program pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan keseimbangan emosi dan kesehatan mental remaja di Panti Asuhan Al Washliyah P. Brayan melalui metode intervensi yang partisipatif. Implementasi psikoedukasi dan pelatihan regulasi emosi selama empat sesi dalam satu bulan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman kesehatan mental serta kemampuan mengelola emosi peserta. Hasil kegiatan menunjukkan perubahan perilaku positif yang ditandai dengan peningkatan komunikasi konstruktif dan penurunan frekuensi konflik antar penghuni panti. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan holistik dan berkelanjutan, serta perlunya kolaborasi multipihak yang lebih kuat antara pengelola panti, relawan, dan tenaga profesional untuk mengoptimalkan efektivitas intervensi kesehatan mental pada remaja panti asuhan.

6. Referensi

- Chen, J., Li, X., Li, Y., Li, J., & Liu, X. (2020). "The impact of mindfulness-based stress reduction on emotional regulation and psychological well-being in adolescents: A randomized controlled trial." *Journal of Adolescent Health*, 67(4), 512-519.
- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat: National Journal of Indigenous Psychology*, 10 (2), 232–250.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Pelayanan Kesehatan Jiwa di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.
- Kementerian Sosial Republik Indonesia. (2022). Data Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Tahun 2022. Direktorat Jenderal Rehabilitasi Sosial.
- Santrock, J. W. (2017). *Life-Span Development* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
- World Health Organization. (2020). Multisectoral, transformative action is needed to promote the mental health of children and adolescents living in alternative care. WHO European Region.
- World Health Organization. (2021, November 17). Mental health of adolescents. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>