



PSIKOEDUKASI REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN *PROBLEM SOLVING* PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN

Halimatus Sa'ida, Cahyaning Suryaningrum, Muhammad Salis Yuniardi

Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

e-mail: halimatussaida19@gmail.com, suryaningrumc@gmail.com, salis@umm.ac.id

Diterima: 02/06/2026; Direvisi: 06/06/2026; Diterbitkan: 20/06/2026

ABSTRAK

Remaja yang tinggal di panti asuhan menghadapi berbagai tantangan psikologis dan sosial yang dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan menyelesaikan permasalahan sehari-hari. Hasil identifikasi awal menunjukkan bahwa beberapa remaja masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, seperti mudah marah, menarik diri dari lingkungan sosial, serta kurang mampu menghadapi konflik secara adaptif. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dilaksanakan program pengabdian masyarakat berupa psikoedukasi regulasi emosi yang bertujuan meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan mendukung perkembangan kemampuan problem solving pada remaja panti asuhan. Program dilaksanakan melalui berbagai kegiatan interaktif yang meliputi penyampaian materi, diskusi kelompok, pemutaran video edukatif, simulasi, role play, dan latihan penyusunan strategi regulasi emosi. Evaluasi program dilakukan menggunakan metode asesmen berupa observasi, wawancara, serta pengukuran pre-test dan post-test dengan Skala Regulasi Emosi. Data dianalisis menggunakan uji paired sample t-Test untuk mengetahui efektivitas program. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor regulasi emosi dari 38,20 pada pre-test menjadi 65,00 pada post-test. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa program psikoedukasi regulasi emosi efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja panti asuhan. Peningkatan kemampuan regulasi emosi tersebut diharapkan dapat membantu remaja berpikir lebih rasional, mengelola konflik secara konstruktif, serta meningkatkan kemampuan problem solving dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Problem Solving, Psikoedukasi, Remaja, Panti Asuhan.*

ABSTRACT

Adolescents living in orphanages often face various psychological and social challenges that may affect their ability to regulate emotions and solve everyday problems effectively. Preliminary assessments indicated that several adolescents experienced difficulties in controlling their emotions, such as irritability, social withdrawal, and limited ability to cope with interpersonal conflicts adaptively. To address these issues, a community service program in the form of emotional regulation psychoeducation was implemented to enhance emotional regulation skills and support the development of problem-solving abilities among orphanage adolescents. The program was conducted through interactive activities, including educational sessions, group discussions, video-based learning, simulations, role-playing, and emotional regulation strategy exercises. Program evaluation was carried out using assessment methods consisting of observations, interviews, and pre-test and post-test measurements employing the Emotion Regulation Scale. The collected data were analyzed using the Paired Sample t-Test to determine the effectiveness of the intervention. The evaluation results revealed an increase in the mean emotional regulation score from 38.20 in the pre-test to 65.00 in the post-test.



Statistical analysis showed a significance value of 0.002 ($p < 0.05$), indicating that the emotional regulation psychoeducation program was effective in improving adolescents' emotional regulation skills. Improved emotional regulation is expected to help adolescents think more rationally, manage conflicts constructively, and enhance their problem-solving abilities in daily life.

Keywords: *Emotional Regulation, Problem Solving, Psychoeducation, Adolescents, Orphanage.*

PENDAHULUAN

Masa perkembangan anak dan remaja merupakan periode penting dalam kehidupan manusia yang ditandai oleh berbagai perubahan yang signifikan, baik dari aspek fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Pada tahap ini, individu mulai membentuk identitas dirinya, memperluas hubungan sosial di luar lingkungan keluarga, serta mengembangkan kemampuan dalam mengelola emosi sebagai dasar utama dalam proses penyesuaian diri di lingkungan sosial. Kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu faktor krusial yang menentukan keberhasilan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan sehari-hari (Dwistia et al., 2025). Dalam konteks perkembangan emosi remaja awal, regulasi emosi menjadi aspek penting yang sangat berperan dalam kemampuan mereka untuk beradaptasi dan mencapai keberhasilan dalam interaksi sosial sehari-hari. Libano et al., (2025) menunjukkan bahwa regulasi emosi berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis, kemampuan penyesuaian diri, serta kualitas hubungan interpersonal remaja. Remaja yang mampu mengelola emosinya secara efektif cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, kemampuan pemecahan masalah yang lebih baik, dan kualitas hidup yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang mengalami kesulitan dalam mengatur emosinya.

Dalam konteks perilaku melukai diri sendiri, regulasi emosi memainkan peran penting dalam membantu individu menyesuaikan respons emosional mereka, memungkinkan mereka untuk bertindak adaptif dalam lingkungan sosial (Perwitasari et al., 2023). Lebih lanjut, kemampuan untuk mengatur emosi mendorong individu untuk berpikir lebih positif ketika menghadapi masalah, sehingga mengurangi atau menghindari perilaku melukai diri sendiri yang sebelumnya terjadi sebagai upaya untuk menghindari ketidaknyamanan emosional. Selain itu, regulasi emosi juga memberdayakan individu untuk mengelola emosi mereka, memungkinkan mereka untuk memotivasi diri sendiri dan membangun interaksi yang efektif dengan orang lain untuk mencapai tujuan dan meraih kesuksesan yang diinginkan (Khaeriah et al., 2023). Sebaliknya, ketidakmampuan dalam mengelola emosi atau *emotion dysregulation* dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai permasalahan psikologis dan perilaku maladaptif pada remaja, seperti kecemasan, depresi, agresivitas, impulsivitas, hingga perilaku menyakiti diri sendiri (*self harm*). Cristofanelli et al (2024) menunjukkan bahwa diregulasi emosi merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan munculnya berbagai gangguan kesehatan mental pada remaja. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi menjadi keterampilan penting yang perlu dikembangkan sebagai faktor protektif terhadap berbagai risiko psikologis yang mungkin muncul selama masa perkembangan remaja.

Menurut Gross, regulasi emosi merupakan proses yang memungkinkan individu untuk memengaruhi jenis emosi yang dirasakan, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi tersebut diekspresikan. Dalam perkembangannya, strategi regulasi emosi yang adaptif, seperti *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif), terbukti lebih efektif dalam membantu remaja menghadapi situasi yang menekan dibandingkan dengan strategi maladaptif seperti *expressive*



suppression (penekanan ekspresi emosi). Menurut Kőkönyei et al. (2024), penggunaan strategi regulasi emosi yang adaptif dapat berkontribusi terhadap penurunan gejala depresi dan peningkatan kesehatan mental remaja dalam jangka panjang. Kesulitan dalam regulasi emosi dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk munculnya masalah perilaku, rendahnya kemampuan penyesuaian diri, serta meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental. Menurut Haag et al. (2024), fleksibilitas regulasi emosi berperan penting dalam kemampuan individu menyesuaikan strategi emosional sesuai konteks yang dihadapi. Remaja yang memiliki fleksibilitas regulasi emosi yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan sosial maupun akademik sehingga lebih rentan terhadap permasalahan psikologis.

Kondisi tersebut menjadi lebih penting untuk diperhatikan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Kehidupan di panti asuhan sering kali diiringi dengan berbagai pengalaman emosional yang menantang, seperti kehilangan figur orang tua, keterbatasan dukungan emosional, konflik dengan teman sebaya, serta tuntutan untuk hidup lebih mandiri. Berbagai kondisi tersebut dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap stres dan kesulitan dalam mengelola emosi. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mampu membantu remaja dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosi secara efektif agar mereka mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial dan menghadapi berbagai permasalahan dalam kehidupan sehari-hari secara lebih konstruktif (Larsson & Zetterqvist, 2024).

Salah satu bentuk intervensi yang terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja adalah psikoedukasi regulasi emosi. Psikoedukasi memberikan pemahaman mengenai berbagai jenis emosi, cara mengenali tanda-tanda emosional, strategi pengelolaan emosi yang adaptif, serta keterampilan pemecahan masalah yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Ramadhan & Tarmidi (2025), psikoedukasi regulasi emosi efektif dalam menurunkan kesulitan regulasi emosi pada remaja panti asuhan. Dengan meningkatnya kemampuan regulasi emosi, remaja diharapkan mampu menghadapi masalah secara lebih tenang dan meningkatkan kemampuan *problem solving* dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, Larsson et al. (2024) menunjukkan bahwa program pelatihan regulasi emosi mampu meningkatkan keterampilan pengelolaan emosi, memperbaiki hubungan interpersonal, serta mengurangi berbagai masalah perilaku dan psikologis pada remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, pelaksanaan program psikoedukasi regulasi emosi pada remaja panti asuhan menjadi penting sebagai upaya promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan mental remaja. Melalui kegiatan ini, remaja diharapkan mampu mengenali dan mengelola emosinya secara lebih adaptif, meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, memperbaiki hubungan sosial dengan lingkungan sekitar, serta membangun ketahanan psikologis yang diperlukan untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan di masa depan.

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Panti Asuhan Mizan Amanah Kota Malang dengan sasaran remaja yang berada pada tahap perkembangan emosional yang rentan terhadap berbagai permasalahan psikologis dan sosial. Berdasarkan hasil identifikasi awal, beberapa remaja masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, seperti mudah marah, menarik diri dari lingkungan sosial, serta kurang mampu menghadapi konflik secara adaptif. Oleh karena itu, kegiatan ini dirancang dalam bentuk psikoedukasi regulasi emosi untuk meningkatkan kemampuan peserta dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara

lebih positif sehingga dapat mendukung kemampuan problem solving dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan program menggunakan pendekatan psikoedukasi interaktif yang melibatkan berbagai metode pembelajaran, yaitu ceramah, diskusi kelompok, pemutaran video edukatif, simulasi, role play, dan latihan penyusunan strategi regulasi emosi. Kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengukur kemampuan regulasi emosi peserta sebelum intervensi. Selanjutnya, peserta memperoleh materi mengenai konsep emosi, faktor penyebab munculnya emosi, dampak ketidakmampuan mengelola emosi, serta strategi regulasi emosi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti diskusi kelompok dan simulasi untuk memperkuat pemahaman serta keterampilan dalam mengelola emosi secara adaptif. Tahapan pelaksanaan program psikoedukasi regulasi emosi yang dilaksanakan pada remaja Panti Asuhan Mizan Amanah Kota Malang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Program Psikoedukasi Regulasi Emosi

Sesi	Kegiatan	Metode Program	Waktu
1	Pembukaan	Perkenalan	10 menit
	<i>Pre-test</i>	Kuesioner awal	10 menit
2	Materi regulasi emosi (Definisi, penyebab, ciri-ciri, dampak)		20 menit
	<i>Ice breaking</i>		5 menit
3	Materi video	Video	7 menit
	Membagi kelompok	Diskusi kelompok	20 menit
	Diskusi terkait video di dalam kelompok		30 menit
	a. Apa yang terjadi di video b. Informasi apa yang didapatkan setelah menonton video c. Apa dampak negatif yang dirasakan anak jika tidak dapat mengontrol regulasi emosi d. Bagaimana cara agar dapat meregulasi emosi		
4	Materi regulasi emosi	Ceramah	30 menit
	Tanya jawab	Diskusi	
5	Simulasi membuat strategi regulasi emosi secara mandiri	Simulasi	20 menit
6	<i>Post-test</i>	Kuesioner akhir	10 menit
	Penutup dan dokumentasi	Ucapan terimakasih	10 menit

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengukuran *pre-test* dan *post-test* menggunakan instrumen yang sama berupa Skala Regulasi Emosi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk mengetahui perubahan tingkat regulasi emosi peserta sebelum dan sesudah pelaksanaan program. Efektivitas program dianalisis menggunakan uji *Paired Sample t-Test* dengan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistics guna mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan pada skor regulasi emosi peserta setelah mengikuti program psikoedukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan Program Psikoedukasi Regulasi Emosi

Program psikoedukasi regulasi emosi dilaksanakan di Panti Asuhan Mizan Amanah Kota Malang dengan melibatkan lima remaja sebagai peserta. Kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengidentifikasi tingkat regulasi emosi peserta sebelum intervensi. Selanjutnya peserta memperoleh materi mengenai konsep emosi, faktor penyebab munculnya emosi, dampak ketidakmampuan mengelola emosi, serta berbagai strategi regulasi emosi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan program dilakukan secara interaktif melalui metode ceramah, diskusi kelompok, pemutaran video edukatif, simulasi, dan role play. Selama kegiatan berlangsung peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, terutama pada sesi diskusi kelompok dan simulasi penyelesaian masalah yang berkaitan dengan pengalaman emosional sehari-hari. Pendekatan partisipatif ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengenali emosi yang dialami serta mendiskusikan cara mengelolanya secara lebih adaptif.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi regulasi emosi pada remaja Panti Asuhan Mizan Amanah Kota Malang

Gambar 1 menunjukkan suasana pelaksanaan kegiatan psikoedukasi regulasi emosi yang berlangsung secara aktif dan partisipatif. Peserta terlibat dalam diskusi kelompok, berbagi pengalaman terkait pengelolaan emosi, serta berlatih menerapkan strategi regulasi emosi melalui berbagai aktivitas yang telah dirancang. Keterlibatan peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa metode psikoedukasi yang digunakan mampu menciptakan suasana belajar yang nyaman dan mendukung proses pemahaman materi.

Hasil Evaluasi Program Psikoedukasi Regulasi Emosi

Evaluasi program dilakukan untuk mengetahui perubahan kemampuan regulasi emosi peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan psikoedukasi. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen yang sama pada saat pre-test dan post-test sehingga dapat memberikan

gambaran mengenai tingkat perubahan yang terjadi setelah intervensi diberikan. Hasil analisis statistik deskriptif terhadap skor regulasi emosi peserta sebelum dan sesudah pelaksanaan program disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Statistik Deskriptif Skor Regulasi Emosi Sebelum dan Sesudah Program

Pengukuran	Mean	Keterangan
Pre-test	38,20	Sebelum mengikuti psikoedukasi
Post-test	65,00	Setelah mengikuti psikoedukasi

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata skor regulasi emosi peserta mengalami peningkatan dari 38,20 pada saat pre-test menjadi 65,00 pada saat post-test. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peserta memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik setelah mengikuti program psikoedukasi. Peningkatan skor ini mengindikasikan bahwa materi dan aktivitas yang diberikan mampu membantu peserta dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara lebih adaptif. Selanjutnya dilakukan uji *Paired Sample t-Test* untuk membandingkan skor sebelum dan sesudah pelaksanaan program psikoedukasi. Adapun hasil evaluasi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji *Paired Samples Correlations*

		N	Correlation	Significance	
				One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	PRE TEST & POST TEST	5	.435	.232	.464

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai korelasi sebesar 0,435 antara skor pre-test dan post-test dengan nilai signifikansi sebesar 0,464. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan sedang antara skor sebelum dan sesudah pelaksanaan program. Meskipun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik, hasil korelasi ini mengindikasikan bahwa perubahan skor peserta setelah mengikuti program cenderung bergerak dalam arah yang sama. Temuan ini selanjutnya diperkuat melalui uji perbedaan menggunakan *Paired Sample t-Test* untuk mengetahui efektivitas program psikoedukasi regulasi emosi.

Tabel 4. Hasil Uji *Paired Sample Test*

		Paired Differences				Significance				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	PRE TEST - POST TEST	-26.80000	8.78635	3.92938	-37.70970	-15.89030	-6.820	4	.001	.002

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai rata-rata selisih (*mean difference*) antara pre-test dan post-test sebesar -26,80. Nilai negatif menunjukkan bahwa skor post-test lebih tinggi dibandingkan skor pre-test, sehingga terdapat peningkatan regulasi emosi setelah diberikan perlakuan/intervensi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $t = -6,820$ dengan Sig. (2-tailed) = 0,002. Karena nilai signifikansi $0,002 < 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi/program yang diberikan efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada remaja di panti asuhan.



Pembahasan

Hasil pelaksanaan program menunjukkan bahwa psikoedukasi regulasi emosi memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan remaja dalam mengelola emosinya. Peningkatan kemampuan regulasi emosi yang ditemukan dalam program ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi dan pengalaman belajar terstruktur dapat menjadi alternatif yang efektif untuk mendukung perkembangan emosional remaja yang tinggal di panti asuhan (Immanuel et al., 2024). Sebelum mendapatkan intervensi, beberapa remaja masih mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi, seperti mudah tersinggung, menarik diri dari lingkungan sosial, kesulitan berkomunikasi, serta merasa bingung saat menghadapi konflik. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman hidup sebelumnya, kondisi keluarga, dan kurangnya pemahaman mengenai cara mengatur emosi secara tepat dan adaptif. Melalui program psikoedukasi ini, remaja diberikan pemahaman terkait konsep emosi, macam-macam emosi, faktor penyebab munculnya emosi, serta strategi yang dapat digunakan untuk mengelola emosi dengan baik. Kegiatan diskusi kelompok memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan pengalaman emosional, meningkatkan kesadaran diri, serta memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya (Rahmah et al., 2025). Kegiatan seperti diskusi, simulasi, dan role play membantu peserta memahami cara menghadapi konflik secara lebih positif sekaligus melatih kemampuan *problem solving* dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penggunaan media video edukasi dan latihan regulasi emosi juga mempermudah peserta dalam memahami materi yang disampaikan. Psikoedukasi yang diberikan secara sistematis terbukti mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai pengelolaan emosi sehingga mereka lebih mampu mengenali dan mengendalikan respons emosional dalam berbagai situasi sosial (Ahmad et al., 2025).

Kegiatan psikoedukasi juga berperan sebagai bentuk intervensi dini yang membantu remaja mengembangkan kesadaran emosional serta keterampilan dalam menghadapi berbagai tekanan psikologis yang muncul selama masa perkembangan (Hanifah et al., 2025). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Haag et al., (2024) yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang fleksibel berperan penting dalam membantu remaja dalam menyesuaikan respons emosional sesuai dengan tuntutan interpersonal, dan menunjukkan perilaku sosial yang lebih adaptif dibandingkan remaja yang mengalami kesulitan dalam mengatur emosinya. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan regulasi emosi tidak hanya berdampak pada aspek intrapersonal, tetapi juga berkontribusi terhadap kualitas hubungan sosial dan kesejahteraan psikologis remaja secara keseluruhan. Selain itu, penelitian Cristofanelli et al. (2024) menemukan bahwa kesulitan regulasi emosi (*emotion dysregulation*) merupakan salah satu faktor risiko utama munculnya berbagai permasalahan kesehatan mental pada remaja, termasuk kecemasan, depresi, perilaku agresif, dan kecenderungan menyakiti diri sendiri (self-harm). Oleh karena itu, pemberian psikoedukasi regulasi emosi dapat dipandang sebagai bentuk intervensi preventif yang berpotensi menurunkan risiko munculnya masalah psikologis di masa mendatang.

Regulasi emosi yang rendah cenderung berkaitan dengan munculnya perilaku agresif pada remaja, sedangkan kemampuan mengelola emosi secara adaptif dapat membantu mengurangi kecenderungan perilaku tersebut (Mujiadi & Fitriyah, 2024). Adanya peningkatan skor regulasi emosi setelah pelaksanaan intervensi menunjukkan bahwa program yang diberikan berjalan secara efektif. Peningkatan kemampuan regulasi emosi juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam memahami dan menyadari pengalaman emosional yang sedang dialami sehingga respons yang muncul menjadi lebih terkontrol (Ulfah &



Fourianalistyawati, 2024). Hasil tersebut sesuai dengan teori Gross (2014) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola pengalaman emosional melalui pengendalian pikiran dan ekspresi emosi. Remaja yang mampu mengatur emosinya dengan baik cenderung lebih rasional dalam berpikir, mampu mengontrol perilaku, serta lebih tepat dalam menentukan solusi terhadap masalah yang dihadapi. Program ini juga memberikan dampak positif bagi lingkungan panti asuhan karena dapat membantu mengurangi konflik sosial antar remaja serta meningkatkan hubungan interpersonal yang lebih baik. Oleh karena itu, psikoedukasi regulasi emosi dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk intervensi yang efektif dalam mendukung perkembangan kesehatan mental dan kemampuan *problem solving* pada remaja di panti asuhan.

Kemampuan regulasi emosi yang baik berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis remaja, terutama bagi mereka yang tinggal di lingkungan panti asuhan dan menghadapi berbagai tantangan perkembangan sosial maupun emosional (Hasanah et al., 2024). Peningkatan regulasi emosi yang ditemukan dalam penelitian ini juga mendukung hasil studi Kökönyei et al. (2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan strategi regulasi emosi yang adaptif, terutama *cognitive reappraisal*, berhubungan dengan penurunan gejala depresi dan peningkatan kesehatan mental jangka panjang pada remaja. Strategi ini membantu individu mengubah cara pandang terhadap situasi yang memicu emosi negatif sehingga mampu menghasilkan respons yang lebih konstruktif dan tidak impulsif. Selain itu, kemampuan regulasi emosi memiliki hubungan yang erat dengan keterampilan *problem solving*. Menurut penelitian Fadilla et al. (2023), individu yang mampu mengelola emosinya secara efektif cenderung lebih mudah mengidentifikasi sumber masalah, mempertimbangkan berbagai alternatif solusi, dan mengambil keputusan yang lebih rasional. Sebaliknya, individu yang mengalami kesulitan regulasi emosi sering kali menunjukkan respons impulsif yang dapat memperburuk situasi yang sedang dihadapi. Dengan demikian, peningkatan regulasi emosi yang terjadi pada peserta program juga berpotensi meningkatkan kemampuan *problem solving* mereka dalam kehidupan sehari-hari.

Kemampuan *problem solving* merupakan keterampilan penting yang membantu remaja mengidentifikasi masalah, mempertimbangkan berbagai alternatif solusi, serta mengambil keputusan yang lebih tepat dalam kehidupan sehari-hari (Isnawati, 2020). Khusus pada remaja yang tinggal di panti asuhan, kemampuan regulasi emosi menjadi semakin penting karena mereka menghadapi tantangan perkembangan yang berbeda dibandingkan remaja yang tinggal bersama keluarga inti. Larsson dan Zetterqvist (2024) menjelaskan bahwa remaja yang memiliki pengalaman kehilangan figur pengasuh atau keterbatasan dukungan emosional memerlukan keterampilan regulasi emosi yang lebih kuat untuk membangun resiliensi psikologis. Melalui pelatihan yang sistematis, remaja dapat belajar mengenali emosi, memahami pemicu emosi, dan mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif ketika menghadapi tekanan sosial maupun emosional. Program ini juga memberikan dampak positif bagi lingkungan panti asuhan karena dapat membantu mengurangi konflik sosial antar remaja serta meningkatkan hubungan interpersonal yang lebih baik. Pelatihan regulasi emosi yang diberikan kepada remaja panti asuhan dapat meningkatkan kondisi psikologis positif serta membantu mereka beradaptasi secara lebih baik terhadap berbagai tuntutan lingkungan (Mirza et al., 2025).

Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian Ramadhan dan Tarmidi (2025) yang menemukan bahwa psikoedukasi regulasi emosi pada remaja panti asuhan mampu meningkatkan kemampuan pengendalian diri, memperbaiki interaksi sosial, serta mengurangi



perilaku yang muncul akibat ketidakmampuan mengelola emosi. Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi merupakan metode yang relatif mudah diterapkan, ekonomis, dan efektif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja dalam setting komunitas maupun lembaga pengasuhan. Selain meningkatkan aspek emosional, psikoedukasi juga berkontribusi terhadap penguatan faktor protektif psikologis seperti resiliensi, efikasi diri, dan kemampuan adaptasi sosial. Faktor-faktor tersebut sangat dibutuhkan oleh remaja panti asuhan agar mampu menghadapi berbagai tantangan perkembangan secara lebih sehat dan produktif. Dengan meningkatnya regulasi emosi, remaja tidak hanya mampu mengendalikan emosi negatif, tetapi juga dapat membangun hubungan sosial yang lebih positif, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta mengembangkan kemampuan pemecahan masalah yang lebih efektif. Oleh karena itu, psikoedukasi regulasi emosi dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk intervensi yang efektif dalam mendukung perkembangan kesehatan mental dan kemampuan problem solving pada remaja di panti asuhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asesmen dan pelaksanaan program, dapat diketahui bahwa remaja di panti asuhan masih menghadapi berbagai kendala dalam mengatur emosi dan menyelesaikan permasalahan sehari-hari. Beberapa remaja menunjukkan perilaku seperti mudah tersinggung, cenderung menarik diri, mengalami hambatan dalam berkomunikasi, serta merasa bingung saat menghadapi konflik maupun tekanan emosional. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman hidup, latar belakang keluarga, lingkungan sosial, dan minimnya pemahaman mengenai cara meregulasi emosi secara adaptif.

Program psikoedukasi regulasi emosi dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, simulasi, role play, video edukasi, serta latihan strategi pengelolaan emosi. Program ini bertujuan untuk membantu remaja memahami konsep emosi, mengenali faktor penyebab munculnya emosi, serta melatih kemampuan dalam mengelola emosi secara lebih positif agar kemampuan *problem solving* dapat berkembang dengan lebih baik. Hasil pelaksanaan program menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi pada remaja di panti asuhan. Peningkatan tersebut terlihat dari rata-rata skor regulasi emosi yang awalnya 38,20 pada *pre-test* menjadi 65,00 pada *post-test*. Selain itu, hasil uji *Paired Samples Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$, yang menandakan bahwa program psikoedukasi regulasi emosi efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja panti asuhan. Dengan meningkatnya kemampuan regulasi emosi, remaja diharapkan mampu menghadapi permasalahan dengan lebih tenang, berpikir secara rasional, serta memiliki kemampuan *problem solving* yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. T., Saman, F. N., Hidayatullah, F., & Luthfiah, A. (2025). Psikoedukasi untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa di MTs Arifah Gowa. *Science and Technology: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 126–133. <https://doi.org/10.69930/scitec.v2i2.361>
- Cristofanelli, S., Testa, S., Centonze, E., Baccini, G., Toniolo, F., Vavalle, V., & Ferro, L. (2024). Exploring emotion dysregulation in adolescence and its association with social immaturity, self-representation, and thought process problems. *Frontiers in psychology*, 15, 1320520. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1320520>



- Dwistia, H., Koma, I., Ningsih, S. D., & Hidayah, C. A. (2025). Analisis Pola Asuh Terhadap Emotional Regulation Anak Remaja Awal. *Jurnal JIPDAS (Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar)*, 5(1), 663–668. <https://doi.org/10.37081/jipdas.v5i1.2549>
- Fadilla, R., Madina, R., & Puluhulawa, M. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Problem Solving Siswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 3(1), 66–74. <https://doi.org/10.37411/sjgc.v3i1.2125>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Haag, A. C., Bagrodia, R., & Bonanno, G. A. (2024). Emotion regulation flexibility in adolescents: A systematic review from conceptualization to methodology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27(3), 697-713. <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00483-6>
- Hanifah, H., Ayuningrum, O., & Nengsih, T. W. (2025). Sosialisasi Psikoedukasi sebagai Intervensi Dini dalam Pengelolaan Emosi Remaja. *Sigma: Jurnal Sinergi Mengabdikan*, 3(1), 39-46. <https://doi.org/10.61456/jurnalsigma.v3i1.292>
- Hasanah, A. W., Hafnidar, H., & Junita, N. (2024). Hubungan antara self-compassion dengan regulasi emosi pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Miftahul Jannah. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3). <https://doi.org/10.2910/insight.v2i3.17194>
- Immanuel, D., Wijaya, L. S., Nugroho, B., Pei, A. S. P. X., Petrosmand, E., Kunady, K. J., Sonatha, K. A. P., Prisciella, E. R., & Suryadi, D. (2024). Efektivitas cinema therapy dalam regulasi emosi pada usia remaja di Panti Asuhan X di Jakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(4), 4645–4652. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i4.4252>
- Isnawati, R. (2020). *Pentingnya problem solving bagi seorang remaja* (A. Rofiq, Ed.). CV. Jakad Media Publishing
- Khaeriah, A., Minarni, M., & Saudi, A. N. A. (2023). Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 411–416. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2317>
- Kököneyi, G., Kovács, L. N., Szabó, J., & Urbán, R. (2024). Emotion regulation predicts depressive symptoms in adolescents: A prospective study. *Journal of youth and adolescence*, 53(1), 142-158. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01894-4>
- Larsson, K. H., & Zetterqvist, M. (2024). An Emotion Regulation Skills Training for Adolescents and Parents: Perceptions and Acceptability of Methodological Aspects. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1448529. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1448529>
- Martínez-Líbano, J., Serey, A. K., & Barahona-Fuentes, G. (2025). Emotional regulation and subjective well-being in adolescents: A systematic review. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 8(1), 14-26. <https://doi.org/10.56508/mhgcj.v8i1.240>
- Mirza, R., Purba, R. S. T., Khaliza, N. M., Sinabutar, S. N., & Putra, A. I. D. (2025). The effectiveness of emotion regulation training to increase happiness in adolescents in orphanages. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2). <https://doi.org/10.31316/g-couns.v10i02.8699>



- Mujiadi, M., & Fitriyah, L. (2024). The relationship between emotional regulation and aggressive behavior in adolescents at Al-Amin Orphanage, Sidoarjo District. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 4(3), 326–334. <https://doi.org/10.58545/jkki.v4i3.448>
- Perwitasari, Y., Meiyuntariningsih, T., & Ramadhani, H. S. (2023). Peran regulasi emosi terhadap kecenderungan self injury pada wanita di masa quarter life crisis. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 176-185. <https://doi.org/10.30996/sukma.v4i2.10135>
- Ramadhan, M., & Tarmidi. (2025). Psikoedukasi Regulasi Emosi Pada Anak Panti Asuhan. *Journal Of Social Science Research*, 5, 1800–1808. <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i3.19087>
- Rahmah, A., Lestari, C. J., Fasha, F., Septiany, M., Ramadhani, N. P., Rafliyannor, R., Wijayanti, R. P., Komalasari, S., Hairina, Y., & Fadhila, M. (2025). Membangun kesadaran emosional remaja panti asuhan melalui focus group discussion. *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 23–31. <https://doi.org/10.55506/arch.v5i1.194>
- Ulfah, U., & Fourianalistyawati, E. (2024). Peran Trait Mindfulness terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Panti Asuhan. *Majalah Sainstekes*, 11(2), 075-087. <https://doi.org/10.33476/ms.v11i2.3914>