

## PELATIHAN PENGENDALIAN EMOSI (*EMOSMART*) PADA REMAJA YANG TINGGAL DI PANTI ASUHAN YATIM PUTRI AISYIYAH KOTTABARAT

Mutmainah Wulan Agustina<sup>1</sup> Anniez Rachmawati Musslifah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universita Sahid Surakarta

Email: [mutmainahwulanagustina@gmail.com](mailto:mutmainahwulanagustina@gmail.com)

### *Abstract*

*Teenagers living in orphanages are individuals who need attention, especially to get through their teenage years. Teenagers living in orphanages are required to be able to develop themselves without parental support and to continue to have good relationships with the surrounding community. The problem is that it is still often found that teenagers living in orphanages find it a little difficult to mix with their peers outside the orphanage and seem stiff in organizing. This makes emotional control training important for teenagers living in orphanages to get to know themselves better and be able to make the right decisions. The final result of this service is that participants are able to understand the training material and participants are very enthusiastic in participating in the question and answer discussion related to emotional control. Participants in this service are teenagers living in the Aisyiyah Kottabarat Orphanage, then to be able to communicate the results of this parenting with caregivers and the dormitory*

**Keywords:** teenagers, orphanages, emotions, control

### **Abstrak**

Remaja yang tinggal di Panti Asuhan merupakan individu yang membutuhkan perhatian, khususnya untuk melalui masa remajanya, pada Remaja yang tinggal di panti asuhan dituntut untuk mampu mengembangkan diri tanpa dukungan orang tua dan untuk terus berhubungan baik dengan masyarakat sekitar. Permasalahannya, masih sering ditemui remaja yang tinggal di panti asuhan sedikit sulit untuk berbaur dengan teman sebayanya yang di luar panti asuhan dan tampak kaku dalam berorganisasi. Hal ini menjadikan pelatihan pengendalian emosi penting untuk remaja yang tinggal di Panti Asuhan untuk lebih bisa mengenal dirinya dan dapat membuat keputusan dengan tepat. Hasil akhir dari pengabdian ini peserta cukup dapat memahami materi pelatihan dan peserta sangat antusias dalam mengikuti diskusi tanya jawab terkait pengendalian emosi. Peserta dalam pengabdian ini merupakan remaja yang tinggal di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Kottabarat, selanjutnya untuk bisa mengkomunikasikan hasil parenting ini dengan pengasuh dan pihak asrama

**Kata kunci:** remaja, panti asuhan, emosi, pengendalian

## PENDAHULUAN

Manusia mengalami beberapa fase perkembangan yang sangat penting dalam kehidupannya, salah satunya adalah masa remaja. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa, di mana individu mulai menghadapi berbagai perubahan yang bersifat fisik, psikologis, maupun sosial. Periode ini dikenal sebagai masa yang penuh gejolak karena remaja mulai membentuk identitas diri, mengeksplorasi peran sosial, serta mencari makna hidupnya di tengah tekanan dari lingkungan sekitar. Dalam

masa ini, muncul banyak tantangan yang bersifat internal maupun eksternal. Salah satu tantangan besar yang dihadapi remaja adalah pengelolaan emosi yang belum stabil. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat menyebabkan berbagai masalah perilaku dan psikologis seperti kecemasan, depresi, konflik interpersonal, dan rendahnya harga diri(Sukmatun 2019).

Dalam konteks yang lebih spesifik, tidak semua remaja memiliki dukungan lingkungan keluarga yang stabil dan memadai. Beberapa remaja kurang beruntung harus menjalani masa remajanya di lingkungan panti asuhan. Remaja yang tinggal di panti asuhan sering kali menghadapi berbagai permasalahan yang kompleks dan berlapis. Mereka tidak hanya berjuang menghadapi perubahan dan tantangan khas masa remaja, tetapi juga harus menghadapi kenyataan hidup yang pahit seperti kehilangan orang tua, keterbatasan akses terhadap kasih sayang keluarga, dan stigma sosial. Banyak masyarakat masih memberi label negatif terhadap panti asuhan, yang dianggap sebagai tempat menampung remaja terlantar dan kekurangan. Seperti yang diungkapkan oleh Mazaya & Supradewi (1970), pandangan negatif ini memperkuat stereotip bahwa penghuni panti asuhan adalah kelompok yang menyedihkan dan tidak memiliki masa depan cerah. Akibat dari stigma tersebut, remaja yang tinggal di panti asuhan sering kali tumbuh dengan rasa tidak percaya diri, minder, serta merasa kurang dihargai oleh lingkungan sosialnya.

Di tengah situasi tersebut, masalah pengelolaan emosi menjadi semakin penting dan krusial. Masa remaja ditandai dengan munculnya berbagai emosi yang kuat dan sering kali tidak terkendali. Individu pada fase ini mudah tersinggung, cepat marah, mudah merasa kecewa, namun juga bisa mengalami kebahagiaan yang berlebihan. Emosi yang dialami oleh remaja tidak jarang menjadi sumber kebingungan dan konflik, baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain(Gross 2017). Hal ini diperparah apabila remaja tidak memiliki tempat yang aman untuk mengekspresikan perasaannya atau tidak mendapatkan bimbingan emosional dari orang dewasa yang dapat dipercaya.

Kondisi ini semakin memprihatinkan bagi remaja yang tinggal di panti asuhan. Menurut Kawitri et al. (2019), remaja di panti asuhan merupakan kelompok yang rentan karena latar belakangnya yang tidak pernah diinginkan. Sebagian besar dari mereka mungkin mengalami trauma masa kecil, kehilangan figur orang tua, atau ditelanlarkan dalam situasi yang menyakitkan. Pengalaman-pengalaman emosional negatif ini dapat meninggalkan luka batin yang mendalam dan membentuk cara pandang mereka terhadap dunia(Nyiagani and Kristinawati 2019). Oleh karena itu, penting bagi pengelola panti dan masyarakat sekitar untuk memberikan perhatian khusus dalam aspek pengelolaan emosi bagi remaja panti asuhan, agar mereka tidak terperangkap dalam lingkaran emosi negatif yang berdampak pada masa depannya.

Emosi sendiri didefinisikan sebagai suatu bentuk perasaan intens yang diarahkan kepada seseorang atau suatu situasi tertentu(Saqifah et al. 2018). Emosi mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang terjadi dalam waktu singkat dan dapat memengaruhi persepsi serta reaksi individu. HM (2016) menjelaskan bahwa emosi adalah perasaan khas yang muncul sebagai respons terhadap objek atau kejadian tertentu, yang bisa bersifat positif maupun negatif(Hartini, Suryanti, and Utami 2020). Emosi negatif

seperti marah, takut, sedih, atau cemas, dapat memengaruhi cara individu mengambil keputusan dan berperilaku, terutama jika tidak dikelola dengan baik. Sebaliknya, emosi positif seperti senang, bahagia, cinta, atau rasa syukur dapat memperkuat hubungan sosial, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mendukung proses pembelajaran.

Pendapat serupa dikemukakan oleh M. Darwis Hude, sebagaimana dikutip oleh Febbiyani & Adelya (2017), bahwa emosi merupakan gejala psikologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan perilaku individu. Emosi bukan sekadar perasaan yang lewat begitu saja, tetapi memiliki kekuatan untuk membentuk cara berpikir dan cara bertindak seseorang dalam situasi sosial(Handayani et al. 2020). Dengan demikian, emosi dapat dianggap sebagai komponen penting dalam kehidupan remaja, karena menentukan kualitas hubungan mereka dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Ketika emosi tidak dipahami atau diabaikan, remaja cenderung merespons tekanan atau konflik dengan cara-cara yang tidak konstruktif, seperti melarikan diri, memberontak, atau mengalami gangguan psikologis.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa emosi adalah respons psikologis terhadap rangsangan dari lingkungan sekitar yang dapat memengaruhi pikiran, perasaan, dan tindakan individu(Gross 2020). Emosi bukanlah sesuatu yang harus ditolak, tetapi perlu dikenali, dipahami, dan dikelola dengan baik. Dalam hal ini, pengendalian emosi menjadi keterampilan penting yang perlu dimiliki oleh setiap remaja. Terutama bagi remaja yang tinggal di panti asuhan, keterampilan ini tidak hanya menjadi alat untuk bertahan secara psikologis, tetapi juga menjadi modal penting dalam membangun masa depan yang lebih sehat dan bermakna.

Pengendalian emosi berperan penting dalam keberlangsungan hidup remaja, baik dalam konteks akademik, sosial, maupun personal. Kemampuan untuk mengelola perasaan, mengatur emosi hati, serta menjaga agar tekanan hidup tidak melumpuhkan kemampuan berpikir dan bertindak merupakan indikator dari kecerdasan emosional yang sehat. Masril et al. (2020) menyatakan bahwa kecerdasan emosional mencakup kemampuan untuk mengenali emosi diri sendiri, memahami penyebabnya, dan mampu mengekspresikannya secara tepat dalam berbagai situasi. Remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengatasi frustrasi, tetap tenang di bawah tekanan, dan termotivasi untuk mencapai tujuan meskipun menghadapi kesulitan.

Dalam hal ini, penting bagi lembaga pengasuhan seperti panti asuhan untuk memasukkan aspek pendidikan emosional ke dalam pola pengasuhan dan program pembinaan remajanya. Emosi bukanlah sesuatu yang tabu atau harus disembunyikan, tetapi perlu dibahas secara terbuka dan sehat. Program pelatihan pengendalian emosi, konseling kelompok, kegiatan reflektif, dan mentoring psikologis dapat menjadi strategi efektif untuk membekali remaja dengan kemampuan memahami dan mengelola emosi. Hal ini juga dapat membantu mereka mengembangkan kesadaran diri yang lebih tinggi terhadap potensi dan kekuatan batin yang dimilikinya.

Kesadaran diri terhadap emosi menjadi landasan utama dalam pengendalian diri. Dewi & Yusri (2023) menyatakan bahwa remaja yang mampu mengenali dan menyadari

emosi yang muncul dalam dirinya, memiliki peluang lebih besar untuk bertindak secara bijak dan tidak impulsif. Kesadaran diri ini juga menjadi pintu masuk bagi pertumbuhan karakter yang tangguh dan resilien. Dalam kehidupan sehari-hari, kesadaran diri memungkinkan remaja untuk memahami apa yang mereka rasakan, mengapa mereka merasakannya, dan bagaimana mereka seharusnya meresponsnya. Dengan demikian, mereka dapat membuat keputusan yang lebih rasional, membangun hubungan sosial yang lebih sehat, dan menghindari perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Dalam lingkungan panti asuhan, menciptakan suasana yang mendukung perkembangan emosional remaja menjadi tanggung jawab bersama, baik dari pengelola panti, pengasuh, relawan, maupun masyarakat sekitar. Panti asuhan seharusnya tidak hanya menjadi tempat untuk memenuhi kebutuhan fisik remaja, tetapi juga menjadi ruang aman yang memungkinkan mereka tumbuh secara psikologis dan emosional(Compas 2019). Ketika remaja merasa dihargai, didengarkan, dan didukung dalam mengekspresikan emosinya, maka mereka akan lebih mudah untuk mengembangkan kepercayaan diri dan membangun identitas positif tentang diri mereka.

Namun, pengendalian emosi bukanlah proses yang instan. Diperlukan waktu, latihan, dan dukungan dari berbagai pihak. Remaja perlu diberikan ruang untuk belajar dari kesalahan, mengevaluasi tindakannya, dan membangun pola pikir yang lebih sehat terhadap emosi. Program pelatihan atau edukasi emosional dapat difokuskan pada teknik-teknik sederhana namun efektif seperti mengenali dan menerima emosi, latihan pernapasan, afirmasi positif (*self-talk*), aktivitas fisik yang menyenangkan, dan membangun jaringan dukungan sosial. Strategi-strategi ini dapat memperkuat kemampuan remaja dalam menghadapi situasi sulit dan meningkatkan daya tahan mental mereka.

Sebagai penutup, penting untuk menekankan bahwa remaja adalah aset masa depan yang sangat berharga. Terlepas dari latar belakang kehidupannya, setiap remaja berhak mendapatkan kesempatan untuk tumbuh menjadi pribadi yang sehat secara fisik, mental, dan emosional. Bagi remaja yang tinggal di panti asuhan, menghadirkan pendekatan yang lebih manusiawi dan empatik dalam mendampingi mereka adalah kunci utama untuk menciptakan perubahan yang bermakna. Memberikan ruang bagi mereka untuk memahami dan mengelola emosinya bukan hanya akan memperbaiki kondisi psikologis mereka saat ini, tetapi juga membentuk fondasi yang kuat untuk masa depan mereka yang lebih cerah. Oleh karena itu, penting bagi semua pihak untuk bersama-sama mendorong pentingnya pendidikan emosional sebagai bagian integral dari proses pendewasaan remaja, khususnya mereka yang berada dalam situasi yang lebih rentan seperti di panti asuhan.

## METODE PENELITIAN

Merujuk pada target dan luaran yang telah disebutkan, maka tim pengabdian melakukan hal tersebut dengan metode pelatihan. Tahapannya adalah: Tahap 1: Presentasi dan pemaparan materi pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Tahap 2: Diskusi dan tanya jawab Pelaksanaan program ini meliputi beberapa tahap diantaranya: tahap persiapan, tahap

pelaksanaan, evaluasi, dan penyusunan laporan pelaksanaan kegiatan. Berikut penjelasan setiap tahapan pelaksanaan : Tahap pertama adalah melakukan observasi dan wawancara, untuk mengetahui bagaimana kondisi dan permasalahan remaja yang tinggal di panti asuhan terkait pengendalian emosi Pada kegiatan ini, mitra akan mendapatkan materi pengendalian emosi bagi remaja yang tinggal di panti asuhan dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab seputar permasalahan di lapangan mengenai pengendalian emosi. Untuk mengukur tingkat keberhasilan program ini, maka diadakan evaluasi yang meliputi:Frekuensi kehadiran peserta pelatihan dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan (minimal 75 % kehadiran); Antusias peserta pelatihan cukup tinggi, ini dapat dilihat dari kondisi peserta saat sesi diskusi tanya jawab dengan mengemukakan pertanyaan Di dalam kegiatan ini pihak mitra yaitu, Panti Asuhan Yatim Putri Aiayiyah Cabang Kottabarat Surakarta, bersedia memfasilitasi ruang parenting di Aula Panti Asuhan Yatim Putri Aiayiyah Cabang Kottabarat Surakarta beserta *sound system* dan LCD. Selain itu, peserta yang merupakan remaja dari usia 12 tahun hingga 18 tahun Panti Asuhan Yatim Putri Aiayiyah Cabang Kottabarat Surakarta dengan didampingi oleh pihak pengelola beserta pengasuh, telah menyatakan bersedia mengikuti pelatihan ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pelatihan *EmoSmart* merupakan wujud nyata dari kepedulian terhadap perkembangan psikologis remaja, khususnya bagi mereka yang tinggal di lingkungan panti asuhan. Kegiatan ini telah berhasil dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 29 Mei 2025, bertempat di Gedung Aula Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Cabang Kottabarat. Sasaran utama dari pelatihan ini adalah remaja putri yang tinggal di panti asuhan, dengan tujuan utama untuk membekali mereka dengan pengetahuan dan keterampilan dalam mengenali, memahami, serta mengendalikan emosi melalui pendekatan psikologi terapan yang sederhana, aplikatif, dan sesuai dengan konteks kehidupan mereka. Program pelatihan ini disusun dalam tiga tahapan utama, yaitu observasi awal, pelaksanaan pelatihan, dan tahap evaluasi(Astuti and Kawuryan 2021).

Tahap pertama diawali dengan kegiatan observasi terhadap kehidupan sehari-hari para remaja yang tinggal di panti asuhan(Erik and Muzdalifah 2021). Observasi dilakukan secara langsung dengan pendekatan partisipatif agar para pelaksana dapat memahami dinamika psikologis, sosial, dan emosional yang dialami oleh remaja di lingkungan tersebut. Melalui interaksi yang bersifat informal namun terarah, pelaksana memperoleh banyak informasi mengenai bagaimana para remaja ini menjalani aktivitas harinya, bagaimana mereka membangun relasi satu sama lain, dan bagaimana mereka merespons berbagai kondisi yang memicu emosi tertentu(Bränström, Duncan, and Moskowitz 2021). Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, baik itu emosi positif yang sering kali tidak tersampaikan dengan baik, maupun emosi negatif yang justru menimbulkan reaksi yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Banyak dari mereka yang belum sepenuhnya memahami apa itu emosi, bagaimana emosi terbentuk, dan apa dampaknya terhadap tindakan serta hubungan interpersonal mereka.

Tahap observasi ini juga dilakukan dengan melibatkan pengasuh panti, baik secara wawancara langsung maupun diskusi kelompok kecil, untuk menggali informasi lebih dalam terkait keseharian anak-anak asuh, pola asuh yang diterapkan, dan tantangan-tantangan psikologis yang sering muncul di lingkungan panti(Aesijah, Prihartanti, and Pratisti 2021). Data yang diperoleh dari observasi ini menjadi dasar penting dalam merancang materi pelatihan yang kontekstual, relevan, dan mudah dipahami oleh para remaja. Dalam konteks ini, pelatihan *EmoSmart* disusun dengan pendekatan psikologi positif, yang bertujuan untuk tidak hanya menyelesaikan masalah emosional yang dihadapi, tetapi juga memperkuat daya lenting (resiliensi) dan kesadaran diri (self-awareness) dalam diri setiap peserta.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan inti dari pelatihan *EmoSmart* itu sendiri. Pelatihan disampaikan dalam bentuk presentasi interaktif yang telah dirangkum dalam slide PowerPoint(Arch and Craske 2022). Slide pertama berisi pengenalan tentang emosi, yang dirancang untuk membangun pemahaman dasar para remaja mengenai pengertian emosi, jenis-jenis emosi, dan bagaimana emosi memengaruhi pikiran, sikap, dan perilaku seseorang. Penjelasan dilakukan dengan bahasa yang sederhana, disertai contoh-contoh konkret yang berkaitan langsung dengan pengalaman remaja di lingkungan panti. Para peserta diajak untuk menyebutkan emosi yang pernah mereka rasakan, baik dalam situasi menyenangkan maupun saat menghadapi tekanan atau konflik. Dengan pendekatan ini, para peserta lebih mudah untuk memahami bahwa emosi adalah sesuatu yang normal dan manusiawi, yang perlu dikenali dan dikelola, bukan ditekan atau dihindari.

Selanjutnya, materi pelatihan dilanjutkan dengan pengenalan dua kategori besar emosi, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif seperti senang, bahagia, bangga, dan rasa syukur, diperkenalkan sebagai energi psikologis yang perlu dipelihara dan diekspresikan secara sehat. Sementara itu, emosi negatif seperti marah, kecewa, cemas, dan sedih dijelaskan bukan sebagai sesuatu yang buruk, melainkan sinyal dari tubuh dan pikiran bahwa ada hal yang perlu dipahami dan ditangani. Dengan mengenali jenis-jenis emosi ini, remaja diharapkan mampu membangun literasi emosional yang menjadi dasar penting dalam pengelolaan diri mereka(Berking and Whitley 2023).

Setelah peserta memahami pengertian dan jenis emosi, pelatihan dilanjutkan dengan materi mengenai pentingnya mengenali emosi. Pada sesi ini, peserta diajak untuk merefleksikan pengalaman pribadi mereka dalam merespons berbagai situasi emosional. Mereka diberikan pemahaman bahwa mengenali emosi merupakan langkah awal untuk membangun kontrol diri dan memilih respons yang tepat(Ardika and Prasetyo 2025). Pengetahuan ini penting karena dalam banyak kasus, emosi yang tidak dikenali sering kali memicu tindakan impulsif, seperti berkata kasar, menangis tanpa sebab, atau menarik diri dari lingkungan sosial. Peserta juga didorong untuk memahami bahwa mengenali emosi adalah bentuk kepedulian terhadap diri sendiri, dan bukan tanda kelemahan.

Setelah membangun pemahaman tersebut, pelatihan dilanjutkan dengan lima teknik utama dalam pengendalian emosi yang dirangkum dalam program *EmoSmart*. Teknik pertama adalah *mengenali dan menerima emosi*. Peserta diajak untuk menyadari emosi yang sedang dirasakan, kemudian menerimanya tanpa menghakimi atau

menyalahkan diri sendiri(Hermenau 2023). Penerimaan ini penting agar individu tidak terjebak dalam penolakan atau pelarian dari emosi negatif yang justru memperburuk kondisi psikologis. Teknik ini dipraktikkan dengan membimbing peserta menyebutkan emosi yang sedang mereka rasakan dan menuliskannya dalam lembar kerja pribadi.

Teknik kedua adalah *latihan pernapasan 4-4-4*, yaitu menarik napas selama empat detik, menahan napas selama empat detik, dan menghembuskan napas perlahan selama empat detik(Gross 2023). Teknik ini dipraktikkan secara bersama-sama di dalam ruangan pelatihan. Tujuan dari teknik ini adalah menurunkan ketegangan otot, menstabilkan detak jantung, dan menciptakan ketenangan pikiran dalam waktu singkat. Peserta terlihat sangat antusias dan merasakan langsung efek dari teknik ini, terutama dalam kondisi ketika mereka merasa cemas atau marah.

Teknik ketiga adalah *self-talk positif*, yaitu memberikan pernyataan yang membangun kepada diri sendiri. Peserta diberikan contoh kalimat seperti “Saya mampu mengatasi ini”, “Saya berharga”, “Perasaan ini akan berlalu”, dan diminta untuk membuat afirmasi pribadi yang bisa mereka ucapkan saat menghadapi tekanan(Hasanah 2019). Teknik ini bertujuan untuk memperkuat kepercayaan diri, meredam pikiran negatif, dan membentuk cara pandang yang lebih optimis terhadap diri dan masa depan.

Teknik keempat adalah *aktivitas fisik atau olahraga*. Dalam sesi ini, peserta diajak untuk memahami bahwa tubuh dan pikiran saling terhubung(Ramadhan and Tarmidi 2021). Ketika seseorang merasa tertekan, aktivitas fisik ringan seperti jalan kaki, senam, atau sekadar menggerakkan tubuh dapat membantu melepaskan hormon endorfin yang berfungsi meningkatkan mood. Peserta diberikan saran untuk menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari rutinitas harian mereka sebagai upaya menjaga kesehatan mental dan emosional.

Teknik kelima adalah *mencari dukungan sosial*. Peserta diberikan pemahaman bahwa mereka tidak harus menghadapi semua masalah sendirian(Brown and Ryan 2022). Dukungan dari teman, pengasuh, guru, atau bahkan profesional seperti psikolog dapat menjadi penopang yang sangat berarti saat mereka berada dalam kondisi emosional yang tidak stabil(Chambers, Gullone, and Allen 2022). Mereka juga diberikan latihan komunikasi asertif untuk belajar mengungkapkan perasaan secara jujur namun tetap menghargai pihak lain.

Sebagai bagian dari pelatihan, peserta juga dibekali pemahaman tentang *reaksi emosional yang sehat*. Mereka diajak untuk mengidentifikasi pola reaksi yang biasa mereka lakukan ketika merasa marah, sedih, atau takut, lalu diberikan alternatif reaksi yang lebih sehat, seperti menulis jurnal, berbicara dengan orang dewasa yang dipercaya, atau menenangkan diri dengan teknik pernapasan. Di akhir pelatihan, para peserta diajak membuat komitmen pribadi untuk mencoba menerapkan minimal satu teknik *EmoSmart* dalam kehidupan sehari-hari mereka(Amalia, Purnaning, and Istikharoh 2023).

Tahap ketiga adalah tahap evaluasi dan dokumentasi kegiatan. Evaluasi dilakukan melalui observasi terhadap perilaku peserta selama pelatihan berlangsung, disertai dengan catatan respon verbal dan non-verbal yang ditunjukkan peserta. Hasil observasi menunjukkan bahwa peserta sangat antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Mereka aktif menjawab pertanyaan, mengikuti praktik secara penuh, dan menyampaikan pertanyaan-pertanyaan reflektif yang menunjukkan tingkat pemahaman dan keterlibatan yang tinggi. Banyak peserta yang menyatakan bahwa mereka baru pertama kali mendapatkan pelatihan seperti ini, dan mereka merasa sangat terbantu dalam memahami emosi mereka sendiri.

Sebagai bentuk dokumentasi, kegiatan ini juga direkam dalam bentuk foto dan video untuk keperluan laporan serta penyusunan model pelatihan yang dapat direplikasi. Evaluasi formal juga dilakukan dengan membagikan kuesioner sederhana kepada peserta untuk menilai pemahaman mereka terhadap materi dan teknik yang diajarkan. Berdasarkan hasil kuesioner, hampir seluruh peserta menyatakan bahwa mereka merasa lebih mampu mengenali emosi diri, lebih tenang ketika menghadapi tekanan, dan siap untuk menerapkan teknik *EmoSmart* dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Dampak dari kegiatan pelatihan ini dirasakan secara langsung oleh para peserta. Mereka tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga mengalami pengalaman emosional yang menyentuh dan membuka wawasan. Pelatihan ini membantu mereka menyadari bahwa mereka berhak atas kehidupan emosional yang sehat dan berdaya untuk mengelolanya. Di sisi lain, kegiatan ini juga memberikan nilai tambah bagi pengasuh panti, karena mereka menjadi lebih memahami pentingnya pembinaan emosional bagi remaja dalam masa perkembangan kritis.

Secara keseluruhan, pelaksanaan pelatihan *EmoSmart* di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Cabang Kottabarat merupakan kegiatan pengabdian masyarakat yang sangat bermanfaat. Tiga tahapan pelaksanaan — observasi, pelatihan, dan evaluasi — berjalan secara terstruktur dan saling melengkapi. Materi yang diberikan dikemas dalam bentuk yang sederhana namun mendalam, aplikatif, dan kontekstual. Antusiasme peserta menunjukkan bahwa ada kebutuhan nyata akan pendidikan emosional di kalangan remaja, terutama mereka yang tinggal dalam lingkungan dengan keterbatasan dukungan keluarga.

Ke depan, kegiatan semacam ini memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai program berkelanjutan dengan melibatkan lebih banyak pihak, seperti lembaga pendidikan, komunitas psikolog, serta instansi pemerintah yang bergerak di bidang perlindungan anak dan remaja. Pelatihan ini juga dapat menjadi model intervensi psikososial sederhana yang efektif untuk memperkuat kapasitas individu dalam menghadapi tekanan hidup dan membangun ketahanan mental.

Dengan demikian, pelatihan *EmoSmart* bukan hanya memberikan pengetahuan dan keterampilan jangka pendek, tetapi juga menjadi investasi jangka panjang dalam membentuk generasi remaja yang lebih sehat secara emosional, lebih sadar diri, dan lebih siap menghadapi tantangan kehidupan di masa depan.

## KESIMPULAN

Sebagian besar peserta menunjukkan pemahaman yang baik terhadap materi pelatihan tentang pengendalian emosi (*EmoSmart*). Hal ini terlihat dari respons peserta yang aktif dan positif selama sesi berlangsung. Materi disampaikan secara sistematis dan

disesuaikan dengan konteks kehidupan sehari-hari peserta, sehingga mereka mampu menghubungkan teori dengan pengalaman pribadi yang relevan. Pelatihan ini tidak hanya memberikan wawasan teoretis, tetapi juga membekali peserta dengan teknik-teknik praktis dalam mengelola emosi, seperti teknik pernapasan, afirmasi positif, serta refleksi diri secara sadar. Antusiasme peserta sangat tinggi, yang ditunjukkan dengan partisipasi aktif, baik dalam diskusi kelompok maupun sesi tanya jawab. Banyak peserta mengajukan pertanyaan seputar tantangan emosional yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari, seperti dalam mengelola stres, konflik keluarga, atau beban kerja yang berlebihan. Ketertarikan ini mencerminkan kebutuhan nyata mereka akan keterampilan pengendalian emosi yang aplikatif. Pelatihan EmoSmart ini sangat relevan dengan kondisi psikologis peserta saat ini, khususnya dalam situasi pascapandemi yang menuntut ketahanan mental yang tinggi. Dengan pelatihan ini, peserta memperoleh bekal untuk meningkatkan kesadaran diri (self-awareness), mengelola reaksi emosional secara konstruktif, dan membangun relasi interpersonal yang sehat. Secara keseluruhan, pelatihan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta dan mendorong perubahan perilaku yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan hidup.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aesijah, S., N. Prihartanti, and W. D. Pratisti. 2021. "Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yatim Piatu." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1\*(1:39–52. doi: 10.23917/indigenous.v1i1.1792.
- Amalia, E., D. Purnaning, and U. Istikharoh. 2023. "Pelatihan Psychological Self Care Dan Anger Management Pada Remaja Di Panti Sosial Marsudi Putra Paramita Mataram, NTB." *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA* 4\*(4:304–311. doi: 10.29303/jpmipi.v4i4.1129.
- Arch, J. J., and M. G. Craske. 2022. "Laboratory Stressors in Clinically Anxious and Non-Anxious Individuals: The Moderating Role of Mindfulness." *Behavior Research and Therapy* 48\*(6:495–505. doi: 10.1016/j.brat.2010.02.006.
- Ardika, N. A., and R. Prasetyo. 2025. "Upaya Penanggulangan Kecemasan Remaja Dan Cara Menghadapinya Di Panti Asuhan Puteri Aisyiyah Surakarta." *Community Development Journal* 4\*(3:6218–6221. doi: 10.31004/cdj.v4i3.17705.
- Astuti, R. D., and F. Kawuryan. 2021. "Pengaruh First Psychological Aid Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Dan Coping Stress Anak Panti Asuhan."
- Berking, M., and B. Whitley. 2023. *Affect Regulation Training*. Springer.
- Bränström, R., L. G. Duncan, and J. T. Moskowitz. 2021. "The Association Between Dispositional Mindfulness, Psychological Well Being, and Perceived Health." *British Journal of Health Psychology* 16\*(2:300–316. doi: 10.1111/j.2044-8287.2010.02020.x.
- Brown, K. W., and R. M. Ryan. 2022. "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 84\*(4:822–848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822.

- Chambers, R., E. Gullone, and N. B. Allen. 2022. "Mindful Emotion Regulation." *An Integrative Review. Clinical Psychology Review* 29\*(6:560–572. doi: 10.1016/j.cpr.2009.06.005.
- Compas, B. E. 2019. "Coping, Emotion Regulation, and Psychopathology in Childhood and Adolescence: A Meta Analysis." *Psychological Bulletin* 5(1). doi: 10.1037/bul0000103.
- Erik, E., and F. Muzdalifah. 2021. "Pelatihan Manajemen Emosi Dan Kecenderungan Simtom Depresi Pada Remaja Di Panti Asuhan." *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi* 2\*(1(3). doi: 10.21009/JPPP.021.02.
- Gross, J. J. 2017. "Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations." in *Handbook of Emotion Regulation*.
- Gross, J. J. 2020. *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Press.
- Gross, J. J. 2023. "Emotion Regulation: Affective, Cognitive and Social Consequences." *Psychophysiology* 39\*(3:281–291. doi: 10.1017/S0048577201393198.
- Handayani, D. A. P., D. B. Sanjaya, N. M. Asril, and P. M. Dewantara. 2020. "Peningkatan Regulasi Emosi Melalui Program 'Harmony from Within' Pada Remaja Panti Asuhan Narayan Seva Buleleng–Bali." *Jurnal Community Engagement* 11\*(1. doi: 10.23887/jwl.v11i1.42326.
- Hartini, S., H. H. S. Suryanti, and F. P. Utami. 2020. "Pelatihan Keterampilan Manajemen Stres Melalui Bimbingan Kelompok Bagi Remaja Panti Asuhan Putri Aisyiyah Kadipiro Surakarta." *Adi Widya: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4\*(2:77–82. doi: 10.33061/awpm.v4i2.4014.
- Hasanah, N. 2019. "Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Subjective Well Being Pada Remaja Panti Asuhan Putri Pringsewu." *ANFUSINA: Journal of Psychology* 3\*(2. doi: 10.24042/ajp.v3i2.9298.
- Hermenau, K. 2023. "Neglect and Perceived Stigmatization Impact Psychological Distress of Orphans in Tanzania." *European Journal of Psychotraumatology*. doi: 10.3402/ejpt.v6.26682.
- Nyiagani, P. W., and W. Kristinawati. 2019. "Kecerdasan Emosi Dengan Resiliensi Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja Di Panti Asuhan." *Philanthropy: Journal of Psychology* 5\*(2. doi: 10.26623/philanthropy.v5i2.4446.
- Ramadhan, M., and T. Tarmidi. 2021. "Psikoedukasi Regulasi Emosi Pada Anak Panti Asuhan." *Innovative: Journal of Social Science Research* 7(2). doi: 10.23887/jwl.v11i1.42326.
- Saqifah, A. S. F., S. Sumayyah, Nawang W, T., Zulida S, and N. 2018. "Intervensi Pengendalian Emosi Pada Santri Panti Asuhan Muhammadiyah Al Amin." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia* 4\*(4:739–744. doi: 10.52436/1.jpmi.2831.
- Sukmatun, P. 2019. "Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan."