

Psikoedukasi Regulasi Emosi pada Anak *Broken Home* di Sanggar Kegiatan Belajar Kota X

Mulisida¹, IGAA Noviekayati², Tatik Imadatus Sa'adati³
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia¹⁻³
Corresponding email: mulisida@surel.untag-sby.ac.id

ARTICLE INFO

Article

History

Received : 2026-02-28

Revised : 2026-03-11

Accepted : 2026-03-16

Keywords

Kesejahteraan Psikologis

Peserta Didik SKB

Psikoedukasi

Pola Asuh

Regulasi Emosi

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan permasalahan emosional peserta didik di SPNF SKB Kota X serta pelaksanaan intervensi berbasis psikoedukasi sebagai upaya peningkatan kemampuan regulasi emosi. Latar belakang penelitian didasari oleh temuan adanya kesulitan anak dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi yang berkaitan dengan dinamika keluarga, khususnya pola asuh yang kurang konsisten dan kondisi keluarga tidak harmonis. Metode yang digunakan berupa asesmen kualitatif melalui observasi, wawancara, Focus Group Discussion (FGD), dan kuesioner persepsi anak terhadap orang tua. Berdasarkan hasil asesmen, intervensi dilakukan pada tiga level, yaitu anak, orang tua, dan guru. Intervensi kepada anak dilaksanakan melalui psikoedukasi regulasi emosi, sementara orang tua memperoleh psikoedukasi pola asuh efektif disertai buku saku, serta guru mendapatkan penguatan peran pendampingan psikologis awal. Hasil intervensi menunjukkan adanya peningkatan kesadaran emosi, keberanian mengekspresikan perasaan, serta pemahaman awal strategi regulasi emosi yang lebih adaptif. Meskipun demikian, perubahan perilaku memerlukan penguatan berkelanjutan melalui dukungan keluarga dan sekolah. Penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi kolaboratif dalam mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik pendidikan nonformal.

Introduction

Pendidikan tidak hanya berperan dalam pengembangan aspek kognitif, tetapi juga aspek emosional dan sosial peserta didik. Kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu kompetensi penting yang mendukung keberhasilan belajar, relasi sosial, serta penyesuaian diri anak dalam berbagai konteks kehidupan. Namun demikian, tidak semua peserta didik memiliki kesempatan berkembang dalam lingkungan keluarga yang mendukung, sehingga muncul berbagai kesulitan emosional yang berdampak pada proses pendidikan.

Peserta didik di Satuan Pendidikan Nonformal Sanggar Kegiatan Belajar (SPNF SKB) memiliki karakteristik yang beragam, baik dari segi usia, latar belakang pendidikan,

maupun kondisi keluarga. Sebagian peserta didik mengikuti pendidikan kesetaraan karena pengalaman putus sekolah yang sering kali berkaitan dengan faktor ekonomi, sosial, maupun keluarga. Kondisi tersebut berpotensi memunculkan kerentanan psikologis, terutama dalam hal rasa aman, harga diri, serta kemampuan mengelola emosi.

Hasil pengamatan awal menunjukkan adanya peserta didik yang mengalami kesulitan mengenali dan mengekspresikan emosi, mudah frustrasi, serta menunjukkan perilaku menghindar dalam aktivitas belajar. Dinamika keluarga seperti konflik orang tua, perceraian, serta pola asuh yang kurang konsisten turut memengaruhi kondisi emosional anak. Situasi ini menegaskan bahwa permasalahan belajar peserta didik tidak dapat dilepaskan dari konteks psikososial yang melatarbelakanginya.

Sebagai respons terhadap kondisi tersebut, diperlukan intervensi yang tidak hanya berfokus pada anak, tetapi juga melibatkan orang tua dan guru sebagai lingkungan terdekat. Pendekatan psikoedukasi dipandang relevan karena mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta keterampilan praktis terkait pengelolaan emosi dan pola asuh. Selain itu, keterlibatan berbagai pihak memungkinkan terciptanya dukungan yang lebih berkelanjutan bagi perkembangan psikologis peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, pelaksanaan intervensi berbasis psikoedukasi di lingkungan SPNF SKB menjadi penting untuk dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik. Oleh karena itu, tulisan ini bertujuan mendeskripsikan proses asesmen, pelaksanaan intervensi, serta hasil yang diperoleh sebagai bentuk kontribusi praktik psikologi pendidikan dalam konteks pendidikan nonformal.

Method

Asesmen ini bertujuan mendalami pengalaman anak terkait pola asuh orang tua yang tidak konsisten serta pengaruhnya terhadap emosi, perilaku, regulasi diri, dan interaksi sosial. Praktikan menggunakan metode observasi dan wawancara. Observasi dilakukan secara langsung di SKB untuk melihat reaksi emosional, interaksi dengan guru dan teman, fokus belajar, perilaku menghindar, impulsivitas, dan motivasi belajar, sehingga dapat menangkap dampak pola asuh dalam konteks keseharian. Wawancara dilakukan untuk menggali pandangan anak mengenai konsistensi aturan, perhatian emosional, dukungan, serta konflik di rumah, termasuk perasaan tidak didengar, cemas, frustrasi, dan kesulitan mengekspresikan emosi yang berdampak pada perilaku di sekolah.

Selain itu, dilakukan Focus Group Discussion (FGD) bersama anak untuk mendiskusikan pengalaman mereka terkait pola asuh dan cara menghadapi konflik atau tekanan emosional. Melalui FGD, praktikan memahami strategi regulasi diri, kemampuan berinteraksi dengan teman sebaya, serta tantangan dalam membangun hubungan interpersonal.

Praktikan juga menggunakan kuesioner pandangan anak terhadap orang tua untuk menilai persepsi mengenai kelekatan emosional, konsistensi pengasuhan, dan dukungan yang dirasakan. Dengan keempat metode ini, diperoleh gambaran menyeluruh

tentang kondisi emosi, perilaku, regulasi emosi, dan interaksi sosial anak, sehingga dapat dirumuskan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Results

Identitas Komunitas

Komunitas sasaran dalam layanan ini merupakan peserta didik yang tergabung dalam Satuan Pendidikan Nonformal Sanggar Kegiatan Belajar (SPNF SKB) di salah satu wilayah Jawa Timur. SKB ini menaungi peserta didik dari jenjang Paket A (setara SD), Paket B (setara SMP), dan Paket C (setara SMA) dengan latar belakang pendidikan, sosial ekonomi, dan budaya yang beragam. Variasi tersebut menciptakan dinamika belajar yang unik, karena setiap peserta didik membawa pengalaman keluarga, pola asuh, serta tantangan psikososial yang berbeda ke dalam proses pembelajaran.

Secara historis, SPNF SKB berdiri sebagai lembaga pendidikan nonformal yang dibentuk pemerintah untuk menyediakan akses pendidikan alternatif di luar jalur formal. Sebagai pusat kegiatan pendidikan masyarakat, SKB menyelenggarakan program PAUD, pendidikan kesetaraan, serta pelatihan keterampilan dan pemberdayaan. Keberagaman peserta didik, termasuk anak dari keluarga harmonis hingga broken home, menjadikan SKB ruang pendidikan dengan dinamika psikologis dan sosial yang kompleks, sehingga diperlukan pendekatan pembelajaran dan pendampingan yang lebih komprehensif.

Keluhan

Berdasarkan wawancara awal terhadap 5 responden anak dalam komunitas, ditemukan berbagai kesulitan yang berkaitan dengan kondisi emosional, perilaku, dan relasi keluarga maupun sekolah. Secara emosional, anak merasa cemas, bingung, dan tidak aman akibat keluarga yang tidak stabil, seperti perceraian, konflik, atau minimnya kehadiran orang tua. Anak juga kesulitan mengenali dan mengekspresikan emosi, mudah frustrasi, cenderung menutup diri, serta merasa kurang didengar dan dipahami.

Dari sisi perilaku, anak menunjukkan kecenderungan menghindari seperti bolos, terlambat, menunda tugas, dan kurang fokus belajar. Mereka mengalami kelelahan emosional, kurang disiplin, serta rendah semangat beraktivitas. Guru dan orang tua mengamati anak sulit diatur, kurang terbuka, dan terkadang menolak arahan. Kondisi relasi keluarga yang tidak hangat, termasuk pengalaman broken home, membuat anak kehilangan figur orang tua dan dukungan emosional, sehingga berdampak pada interaksi sosial serta motivasi belajarnya.

Gejala

Gejala psikologis yang muncul pada anak dalam komunitas ini terlihat dari kesulitan membangun hubungan yang sehat dengan orang tua, guru, dan teman sebaya. Berdasarkan teori Attachment (Bowlby, 1969), anak dari keluarga broken home cenderung memiliki pola kelekatan tidak aman akibat kurangnya kehadiran emosional dan konsistensi pengasuhan. Hal ini termanifestasi dalam emosi yang tidak stabil seperti mudah marah, cemas, frustrasi, dan merasa tidak aman saat berinteraksi. Anak juga mengalami

kesulitan mengenali, mengekspresikan, dan mengatur emosi (regulasi diri rendah), cenderung menutup diri, serta enggan meminta bantuan, sehingga dasar rasa percaya menjadi rapuh dan hubungan interpersonal dipenuhi keraguan.

Dalam konteks sekolah, teori Social Learning (Bandura, 1977) menjelaskan bahwa anak meniru pola komunikasi dan regulasi emosi yang diamati di rumah. Pola asuh yang tidak konsisten (Baumrind, 1971) sering terbawa ke kelas, terlihat dari sensitivitas terhadap teguran, mudah tersinggung, menunda tugas, kurang disiplin, hingga perilaku menolak aturan. Anak juga tampak pasif, takut bertanya, atau menghindari tugas yang menunjukkan rendahnya self-efficacy. Mengacu pada teori perkembangan psikososial Erikson (1950), kondisi ini berkaitan dengan munculnya rasa rendah diri, penarikan sosial, serta kesulitan menjalin relasi yang aman dan stabil dengan teman sebaya.

Dari perspektif Ecological System Theory (Bronfenbrenner, 1979), ketidakharmonisan antara sistem keluarga dan sekolah memperburuk gejala interpersonal anak. Minimnya dukungan yang konsisten memperkuat perilaku negatif seperti impulsivitas, penarikan diri, atau pencarian perhatian melalui perilaku menyimpang. Secara umum, anak menunjukkan kesulitan mengendalikan emosi saat frustrasi, menghindari tugas ketika menghadapi tekanan, sulit menyesuaikan diri dengan aturan sosial, serta kesulitan membangun relasi yang hangat dan stabil. Tekanan internal akibat broken home dan pola asuh yang tidak konsisten semakin memperburuk kemampuan anak dalam mengembangkan diri.

Hasil Asesmen

Asesmen dilakukan pada Anak Satuan Pendidikan Nonformal SKB Kota Kediri yang berasal dari keluarga dengan pola asuh tidak konsisten, orang tua tunggal, atau kondisi broken home. Pelaksanaan asesmen meliputi wawancara individu dengan Anak, orang tua, dan guru ($\pm 20-30$ menit), Focus Group Discussion (FGD) bersama guru, observasi selama kegiatan belajar, kuesioner pola asuh, serta tes psikologi Family Figure Child Test (FFCT). Seluruh proses dilakukan di ruang kelas SKB dengan suasana aman agar Anak nyaman mengungkapkan pengalaman pribadinya.

Hasil observasi menunjukkan sebagian besar Anak tampak menarik diri, kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat, sensitif terhadap teguran, serta menunjukkan fokus belajar yang rendah. Kedisiplinan juga tidak konsisten, seperti datang terlambat atau absen. Secara umum, terlihat adanya kecenderungan perilaku menghindar, pasif dalam pembelajaran, dan kesulitan menyesuaikan diri dalam interaksi sosial di lingkungan sekolah.

Hasil wawancara dan FGD dengan Anak mengungkapkan bahwa mereka sering merasa tidak didengar, kurang diberi ruang untuk menyampaikan pendapat, serta takut melakukan kesalahan karena khawatir dimarahi. Banyak Anak merasa tidak memiliki tempat aman untuk bercerita di rumah sehingga lebih nyaman berbagi dengan guru. FGD bersama guru memperkuat temuan tersebut, bahwa konflik keluarga berkorelasi dengan perilaku pasif, menarik diri, dan rendahnya penyesuaian diri. Guru juga menilai sekolah sering mengambil peran tambahan sebagai sumber dukungan emosional bagi Anak.

Wawancara dengan orang tua menunjukkan sebagian merupakan single parent yang merasa kewalahan membagi waktu antara pekerjaan dan pengasuhan. Beberapa orang tua mengakui sering marah akibat tekanan hidup dan tidak menyadari bahwa komunikasi yang terjalin cenderung satu arah. Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan persepsi antara orang tua dan Anak serta minimnya kualitas komunikasi yang menjadi akar pola asuh tidak konsisten.

Hasil tes FFCT menunjukkan adanya jarak emosional, komunikasi yang kurang hangat, dan dominasi pola instruktif atau kritik dalam keluarga. Anak cenderung merasa kurang didengar dan lebih dekat secara emosional dengan guru atau teman. Sementara itu, hasil kuesioner pola asuh berada pada rentang skor 50–70, yang mengindikasikan pola asuh berada pada kategori moderat menuju rendah. Artinya, meskipun masih terdapat bentuk perhatian dan pengawasan, konsistensi, kehangatan emosional, dan komunikasi dua arah dalam keluarga masih perlu ditingkatkan.

Interpretasi Data

Berdasarkan hasil observasi, Anak cenderung menunjukkan perilaku menarik diri, duduk di sudut kelas, kurang fokus, serta kesulitan berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Kedisiplinan juga tampak tidak konsisten, seperti sering datang terlambat atau absen, serta rendahnya keberanian mengemukakan pendapat dan sensitivitas berlebihan ketika mendapat teguran. Hasil Focus Group Discussion (FGD) dengan Anak mengungkapkan bahwa mereka merasa tidak memiliki ruang untuk menyampaikan pendapat atau aspirasi di rumah karena orang tua kerap marah tanpa mendengarkan alasan mereka. Beberapa Anak juga menyatakan adanya ketakutan melakukan kesalahan akibat tuntutan kesempurnaan, sehingga mereka lebih nyaman berbagi dengan teman tertentu karena merasa lebih didengar dibandingkan di lingkungan keluarga.

Hasil wawancara dan FGD dengan guru menunjukkan bahwa Anak yang berasal dari pola asuh tidak konsisten cenderung menampilkan perilaku menghindar, kemampuan penyesuaian diri yang rendah, serta keterbatasan dalam interaksi sosial. Berdasarkan pengamatan guru, terdapat hubungan langsung antara konflik keluarga dengan munculnya perilaku menghindar di sekolah, seperti pasif dalam kegiatan belajar dan menarik diri dari teman sebaya. Kondisi ini mengindikasikan bahwa dinamika keluarga berperan signifikan dalam pembentukan perilaku dan motivasi belajar Anak.

Wawancara dengan orang tua menemukan bahwa sebagian besar merupakan single parent yang mengalami kelelahan dalam menjalankan peran ganda, sehingga perhatian dan komunikasi di rumah relatif minim. Beberapa orang tua menyadari pola komunikasi yang bersifat satu arah dan kurang dialogis, sementara Anak merasakan jarak emosional yang cukup besar dengan orang tua. Hasil Family Figure Child Test (FSCT) memperkuat temuan tersebut, dengan menunjukkan pola komunikasi keluarga yang didominasi instruksi dan kritik, minim dialog dua arah, serta jarak emosional yang signifikan antara Anak dan orang tua.

Deskripsi Permasalahan Psikologis Komunitas

Secara keseluruhan, hasil asesmen menunjukkan bahwa Anak mengalami dampak pola asuh yang tidak konsisten dan dinamika keluarga yang kurang stabil. Hal ini terlihat dari adanya jarak emosional dengan orang tua, minimnya komunikasi dua arah, ketidakpastian aturan, serta munculnya perilaku menghindar di sekolah. Anak mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan dan mengelola emosi, cenderung menarik diri, sensitif terhadap teguran, serta kurang berani menyampaikan pendapat. Kondisi tersebut memengaruhi kualitas interaksi sosial dan kemampuan penyesuaian diri di sekolah sebagai bagian penting dari proses belajar dan pengembangan diri.

Ketidakselarasan persepsi antara Anak dan orang tua, disertai jarak emosional yang cukup besar, berpotensi menghambat eksplorasi minat, pengembangan keterampilan sosial, serta kesiapan Anak dalam perencanaan karier di masa depan. Relasi pada tingkat mesosystem antara keluarga dan sekolah menjadi faktor kunci yang memengaruhi pengalaman psikologis Anak di komunitas, sehingga diperlukan intervensi yang mampu menjembatani kedua lingkungan tersebut secara lebih sinergis dan suportif.

Proses Terjadinya Permasalahan Psikologis

Permasalahan psikologis pada Komunitas Anak di SKB muncul akibat pola asuh yang tidak konsisten, minim dukungan emosional, dan kurangnya komunikasi dua arah dalam keluarga. Kondisi keluarga yang beragam seperti orang tua tunggal, konflik keluarga, tekanan ekonomi, dan tuntutan pekerjaan menciptakan lingkungan pengasuhan yang kurang stabil. Ketidakpastian aturan, harapan, dan penerimaan emosional dari orang tua mengganggu rasa aman Anak serta memengaruhi perkembangan emosionalnya.

Pola asuh yang tidak efektif berdampak pada cara Anak memahami diri dan lingkungannya. Ketika Anak merasa tidak didengar atau divalidasi, mereka mengalami kesulitan membentuk konsep diri yang sehat, lebih rentan terhadap stres dan kecemasan, serta bingung mengekspresikan perasaan. Kegagalan membangun secure attachment mendorong Anak mencari figur aman pengganti seperti guru atau teman sebaya. Komunikasi yang lebih bersifat instruktif daripada dialogis memperkuat perilaku menghindar, rendahnya motivasi belajar, serta ketergantungan pada dukungan di luar keluarga. Dengan demikian, permasalahan psikologis ini merupakan hasil kombinasi pola asuh tidak stabil, tekanan lingkungan keluarga, dan kurangnya respons emosional yang memadai dari orang tua.

Karakteristik Psikologis Individu dalam Komunitas

Berdasarkan laporan guru, sebagian Anak memiliki potensi akademik dan sosial yang baik. Mereka mampu berinteraksi dengan teman sebaya, mengikuti pembelajaran, serta menunjukkan ketertarikan terhadap hal-hal baru. Namun, potensi tersebut belum berkembang secara optimal akibat dinamika keluarga yang kompleks. Respons emosional terhadap pola asuh yang tidak konsisten tampak melalui kecemasan, rasa tidak aman, ketakutan melakukan kesalahan, serta kelelahan emosional karena sering dimarahi tanpa

penjelasan. Beberapa Anak juga merasa tidak memiliki tempat bercerita di rumah sehingga tekanan emosional cenderung dipendam.

Secara sosial dan kognitif, sebagian Anak menunjukkan kecenderungan menarik diri, sensitif terhadap lingkungan, atau menghindari interaksi. Ada pula yang bersikap membangkang dan kurang disiplin sebagai bentuk respons terhadap pola asuh yang dianggap tidak adil atau kurang suportif. Dari sisi kognitif, Anak cenderung memiliki pandangan negatif tentang diri, merasa tidak cukup baik, serta memandang orang tua sebagai figur yang sulit diandalkan. Mereka juga mengalami kesulitan memahami dan melakukan regulasi emosi secara efektif.

Kerangka Teoritis yang Relevan

Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory (1997) menjelaskan bahwa perkembangan Anak dipengaruhi oleh berbagai sistem lingkungan yang saling berinteraksi. Pada tingkat mikrosistem, keluarga, sekolah, dan teman sebaya memberikan pengaruh langsung terhadap emosi dan perilaku Anak, sehingga pola asuh yang tidak konsisten berdampak signifikan pada keseharian mereka. Pada tingkat eksosistem, faktor seperti pekerjaan orang tua, tekanan ekonomi, dan keterbatasan waktu turut memengaruhi kualitas pengasuhan secara tidak langsung. Sementara itu, pada tingkat makrosistem, nilai budaya yang menormalisasi komunikasi satu arah, pola asuh otoriter, dan norma sosial yang kurang mendorong Anak menyampaikan pendapat semakin memperkuat dinamika tersebut.

Teori Attachment (Bowlby, 1969) menekankan bahwa kurangnya kelekatan aman (secure attachment) menyebabkan Anak mengembangkan insecure attachment, yang ditandai rasa takut, ketergantungan tinggi, atau penarikan diri. Sejalan dengan itu, teori pola asuh Baumrind (1971) menunjukkan bahwa pola asuh authoritarian, permissive, maupun neglectful berkaitan dengan ketidakstabilan emosi dan munculnya masalah perilaku. Kondisi ini memperlihatkan bahwa kualitas relasi orang tua Anak menjadi fondasi penting dalam pembentukan stabilitas emosional dan sosial.

Dalam konteks regulasi emosi, Goleman (1995) dan Gross (1998, 2014) menjelaskan bahwa minimnya validasi emosi menghambat perkembangan self-awareness dan self-regulation. Gross (1998, 2014) membedakan strategi regulasi emosi menjadi antecedent-focused strategies, seperti cognitive reappraisal, dan response-focused strategies, seperti suppression. Bowlby (1969) menegaskan bahwa kelekatan aman menjadi dasar kemampuan regulasi emosi, sementara Goleman (1995) menempatkannya sebagai bagian dari self-management dalam kecerdasan emosional. Thompson (1994) menambahkan bahwa regulasi emosi berkembang melalui interaksi sosial dan pengalaman relasional. Dengan demikian, kemampuan mengelola emosi merupakan hasil interaksi faktor internal dan dukungan sosial, sehingga pola asuh tidak konsisten dan minim dukungan emosional berkontribusi pada kesulitan adaptasi, interaksi sosial, dan pengalaman belajar Anak.

Identifikasi Masalah dalam Komunitas

Berdasarkan hasil asesmen melalui wawancara mendalam, Focus Group Discussion (FGD) dengan Anak, guru, dan orang tua, serta kuesioner pola asuh skala Likert, ditemukan bahwa Komunitas Anak-siswi menghadapi permasalahan psikologis yang berkaitan dengan pola asuh tidak konsisten, komunikasi keluarga yang kurang efektif, dan minimnya kelekatan emosional. Permasalahan ini berdampak pada perkembangan sosial-emosional Anak dan dinamika interaksi di lingkungan sekolah. Salah satu masalah utama adalah hambatan dalam regulasi emosi dan rasa aman psikologis. Pola komunikasi satu arah dan penggunaan kemarahan sebagai strategi disiplin membuat Anak merasa tidak aman, sensitif terhadap kritik, serta takut melakukan kesalahan, sehingga regulasi emosi berkembang secara kurang adaptif.

Selain itu, terdapat krisis kelekatan dan kurangnya rasa didukung di rumah. Banyak Anak merasa jarang didengarkan, tidak memiliki tempat bercerita, dan lebih nyaman mencari safe figure seperti guru atau teman sebaya. Pola asuh yang tidak konsisten dan kurang kooperatif juga teridentifikasi, di mana sebagian orang tua menyangkal masalah Anak atau kurang bekerja sama dengan sekolah. Hasil kuesioner menunjukkan sebagian Anak berada pada kategori pola asuh rendah, yang mencerminkan kurangnya konsistensi, bimbingan, dan stabilitas aturan di rumah.

Faktor tekanan orang tua turut memperburuk situasi, terutama pada orang tua yang berperan sebagai single parent dan mengalami parental stress akibat beban ekonomi serta tuntutan pekerjaan. Kondisi ini berdampak pada komunikasi yang kurang efektif dan meningkatnya ketegangan dalam relasi orang tua–Anak. Dampaknya terlihat pada penurunan self-esteem dan self-efficacy Anak, yang ditandai dengan kecenderungan menarik diri, takut berbuat salah, dan kesulitan mengungkapkan diri. Permasalahan ini tidak hanya memengaruhi individu, tetapi juga mengganggu dinamika sosial Komunitas, sehingga berpotensi menghambat proses pemulihan sosial dan emosional di lingkungan sekolah nonformal.

Kesimpulan Masalah dan Kebutuhan Pengembangan

Berdasarkan keseluruhan data asesmen, dapat disimpulkan bahwa permasalahan utama dalam Komunitas Anak berkaitan dengan pola asuh yang tidak efektif, komunikasi keluarga yang minim, serta kurangnya kelekatan emosional. Permasalahan ini berakar pada ranah interpersonal dan intragroup, karena memengaruhi cara Anak berhubungan dengan orang tua maupun dengan teman di sekolah. Dampaknya terlihat pada hambatan regulasi emosi, rendahnya rasa aman, serta terganggunya dinamika sosial dalam Komunitas.

Kebutuhan pengembangan yang mendesak meliputi peningkatan pengetahuan orang tua mengenai pola asuh efektif melalui parenting class, pelatihan komunikasi empatik, dan manajemen stres; penguatan keterampilan sosial serta regulasi emosi Anak melalui program social-emotional learning (SEL), permainan peran, dan kegiatan kolaboratif; serta pemulihan self-esteem dan rasa aman emosional melalui group support session, story sharing, dan empowerment training. Selain itu, diperlukan peningkatan

kerja sama antara sekolah dan orang tua melalui pertemuan rutin dan konsultasi terstruktur. Intervensi psikologis yang terarah diharapkan mampu membangun kembali keamanan emosional Anak, memperbaiki komunikasi orang tua–Anak, dan menciptakan dinamika Komunitas yang lebih sehat serta adaptif.

Rancangan Intervensi

Intervensi yang dirancang ditujukan bagi peserta didik SPNF SKB yang menunjukkan kesulitan regulasi emosi dan problem interpersonal sebagai dampak pola asuh kurang efektif serta minimnya dukungan emosional yang konsisten. Pendekatan yang digunakan adalah psikoedukasi regulasi emosi yang bersifat preventif dan berorientasi pada penguatan kapasitas lingkungan terdekat Anak. Program ini dirancang secara multisistem dengan melibatkan tiga Komunitas utama, yaitu peserta didik, orang tua, dan guru, sehingga intervensi tidak hanya berfokus pada individu tetapi juga pada sistem pendukungnya.

Pada peserta didik, intervensi difokuskan pada peningkatan kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif melalui sesi psikoedukasi, diskusi reflektif, serta latihan praktis regulasi emosi. Pada orang tua, intervensi diarahkan pada penguatan pemahaman mengenai pola asuh yang hangat, konsisten, dan responsif terhadap kebutuhan emosional Anak. Sementara itu, guru dibekali pemahaman untuk berperan sebagai figur signifikan di sekolah yang mampu mengenali tanda awal kesulitan psikologis dan memberikan dukungan awal. Program ini juga dilengkapi media buku saku sebagai panduan berkelanjutan bagi seluruh pihak yang terlibat.

Pemilihan pendekatan psikoedukasi didasarkan pada hasil asesmen yang menunjukkan bahwa permasalahan utama tidak berada pada gangguan klinis berat, melainkan pada keterbatasan pemahaman emosi dan relasi interpersonal yang kurang adaptif. Psikoedukasi bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran psikologis individu maupun lingkungannya (Chiquelo dkk., 2011). Regulasi emosi dipilih sebagai fokus utama karena merupakan fondasi pembentukan perilaku adaptif dan relasi sosial yang sehat. Menurut Goleman (1995), kemampuan regulasi emosi yang baik membantu individu mengelola stres dan membangun hubungan interpersonal yang stabil.

Intervensi pola asuh efektif kepada orang tua merujuk pada teori Baumrind (1971), yang menekankan pentingnya pola asuh demokratis dengan kombinasi kehangatan emosional dan konsistensi aturan. Pelibatan guru didasarkan pada Ecological Systems Theory Bronfenbrenner (1979), yang menempatkan sekolah sebagai sistem penting dalam perkembangan psikologis Anak. Dengan demikian, intervensi ini mengintegrasikan pendekatan individu dan sistem secara simultan.

Kelebihan pendekatan ini adalah bersifat preventif, relevan diterapkan dalam konteks pendidikan nonformal, serta menguatkan peran lingkungan terdekat Anak dengan dukungan media buku saku sebagai tindak lanjut. Namun, terdapat keterbatasan, yaitu perubahan perilaku emosional memerlukan waktu dan konsistensi, serta efektivitas program sangat bergantung pada keterlibatan aktif orang tua dan guru dalam proses intervensi.

Tujuan Intervensi

Tujuan umum intervensi ini adalah meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik melalui penguatan kemampuan regulasi emosi serta dukungan interpersonal dari keluarga dan sekolah. Secara khusus, intervensi bertujuan membantu peserta didik mengenali dan mengelola emosi secara adaptif, mengurangi kecenderungan perilaku menarik diri, kecemasan, dan ketakutan dalam menyampaikan pendapat, serta meningkatkan rasa aman emosional di lingkungan rumah dan sekolah. Selain itu, intervensi juga bertujuan meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pola asuh efektif dan komunikasi empatik, serta memperkuat peran guru dalam mengenali dan merespons kebutuhan psikologis peserta didik sejak dini.

Dalam kerangka sistem ekologis, intervensi melibatkan berbagai tingkat keanggotaan Komunitas. Pada level mikro, sasaran utama adalah Anak dan teman sekelasnya; pada level meso, guru dan orang tua sebagai pihak yang berinteraksi langsung; pada level ekso, kepala sekolah, dinas pendidikan, lembaga perlindungan anak, perlindungan perempuan dan anak, serta biro psikologi sebagai pendukung kebijakan dan layanan; pada level krono, mempertimbangkan dinamika perubahan struktur keluarga seperti single parent, riwayat konflik, dan intensitas penggunaan gadget; serta pada level makro, mengacu pada regulasi seperti Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak dan Permendikbud Nomor 82 Tahun 2015 yang menjamin hak Anak atas lingkungan belajar yang aman dan bebas kekerasan.

Target perilaku atau kondisi psikologis yang perlu diubah mencakup pada orang tua: pola komunikasi satu arah, minim validasi emosi, serta pengasuhan yang tidak konsisten dan reaktif; pada Anak: kesulitan mengenali dan mengekspresikan emosi, perilaku menarik diri, kecemasan dalam interaksi sosial, serta rendahnya kepercayaan diri; dan pada guru: kurangnya pemahaman terhadap tanda awal kesulitan psikologis serta minimnya peran sebagai sumber dukungan emosional awal. Adapun target Komunitas pengguna layanan meliputi Anak usia 13–21 tahun di SKB yang terdampak pola asuh tidak efektif, orang tua atau wali yang terlibat dalam pengasuhan sehari-hari, serta guru atau tutor SPNF SKB sebagai mitra utama dalam pelaksanaan intervensi.

Prosedur Intervensi dengan Referensi

Psikoedukasi merupakan proses pemberian informasi, meningkatkan wawasan, mendiskusikan masalah, serta membantu individu mengembangkan kemampuan adaptasi dan regulasi emosi (Chiquelo dkk., 2011). Dalam konteks keluarga, psikoedukasi sangat relevan untuk meningkatkan pemahaman orang tua terhadap kebutuhan emosional anak, memperbaiki pola komunikasi, dan membantu mereka mengembangkan pola asuh yang lebih efektif. Psikoedukasi regulasi emosi dan pola asuh efektif merupakan pendekatan yang bertujuan meningkatkan pemahaman individu terhadap kondisi psikologis serta mengembangkan keterampilan adaptif dalam kehidupan sehari-hari (Chiquelo dkk., 2011; Bordbar & Faridhosseini, 2010).

Penelitian oleh Wahyuni et al. (2024) menegaskan bahwa psikoedukasi memiliki dampak signifikan terhadap perubahan perilaku dan pemahaman peserta didik. Dengan

metode presentasi, diskusi, dan latihan praktik, psikoedukasi mampu meningkatkan pengetahuan serta mengurangi gejala psikologis yang menghambat proses belajar. Prinsip yang sama digunakan dalam intervensi pola asuh pada kasus ini, dengan penyesuaian pada karakteristik anak dan orang tua di SKB.

Intervensi psikoedukasi pada kasus pola asuh di SKB Kota X diawali dengan pelaksanaan asesmen awal yang dilakukan secara menyeluruh terhadap kondisi keluarga dan respons emosional anak. Asesmen ini bertujuan untuk memahami secara objektif bagaimana pola asuh orang tua diterapkan, bagaimana bentuk komunikasi yang terjadi dalam keluarga, serta bagaimana dampaknya terhadap perilaku, emosi, dan relasi sosial anak.

Proses asesmen dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu wawancara dengan anak untuk menggali pengalaman mereka di rumah, persepsi terhadap pola asuh orang tua, frekuensi konflik, perasaan dituntut, serta kebutuhan emosional yang belum terpenuhi. Selanjutnya dilakukan wawancara dengan orang tua guna memahami dinamika keluarga, tekanan pekerjaan, tuntutan ekonomi, kelelahan emosional, serta pola komunikasi yang biasa digunakan dalam mendidik anak. Selain itu, dilakukan Focus Group Discussion (FGD) bersama guru untuk memperoleh perspektif sekolah mengenai perilaku anak, kecenderungan menghindar, perubahan motivasi belajar, serta bagaimana kondisi rumah memengaruhi perilaku di sekolah. Observasi perilaku anak juga dilakukan dalam kegiatan belajar untuk melihat kecenderungan interaksi sosial serta cara anak mengekspresikan pendapat.

Setelah asesmen dilakukan, tahap berikutnya adalah menyusun rancangan program psikoedukasi yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing pihak. Program psikoedukasi untuk orang tua difokuskan pada pemahaman karakteristik pola asuh efektif, pentingnya validasi emosi anak, serta penerapan komunikasi dua arah dan disiplin positif. Dalam pelaksanaannya, orang tua diberikan buku saku pola asuh efektif sebagai pedoman yang dapat diterapkan secara konsisten di rumah.

Rancangan program dipisahkan karena kebutuhan psikologis orang tua, guru, dan anak memiliki karakteristik yang berbeda, serta untuk meminimalkan resistensi apabila digabungkan dalam satu sesi. Dalam pelaksanaan intervensi ini tidak digunakan pre-test dan post-test kuantitatif karena keterbatasan waktu serta pertimbangan karakteristik peserta didik di setting komunitas. Oleh karena itu, evaluasi dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif melalui observasi partisipatif, diskusi reflektif, serta umpan balik langsung dari peserta, guru, dan orang tua. Evaluasi pemahaman peserta dilakukan secara langsung selama proses intervensi melalui diskusi terbuka, pertanyaan reflektif, dan respons peserta terhadap materi yang disampaikan. Praktikan juga melakukan observasi terhadap perubahan sikap, keterlibatan, dan cara peserta mengekspresikan emosi selama kegiatan berlangsung.

Rancangan Kegiatan Intervensi dengan Anak

Rancangan intervensi dengan anak dilaksanakan melalui beberapa sesi yang terstruktur untuk membangun kedekatan sekaligus meningkatkan kemampuan regulasi

emosi peserta didik. Pada sesi pertama, kegiatan difokuskan pada pembangunan rapport dan penyusunan kontrak belajar selama 30 menit. Praktikan memperkenalkan diri serta menjelaskan tujuan kegiatan kepada peserta didik, kemudian bersama-sama menyepakati aturan dan alur pelaksanaan intervensi. Kegiatan dilanjutkan dengan ice breaking sederhana guna menciptakan suasana yang nyaman serta eksplorasi harapan peserta didik terhadap kegiatan yang akan diikuti. Tahapan ini bertujuan menumbuhkan rasa aman, kedekatan, dan kepercayaan antara praktikan dan peserta didik sebagai fondasi keberhasilan intervensi berikutnya.

Sesi kedua dan ketiga berfokus pada psikoedukasi regulasi emosi selama 90 menit menggunakan metode presentasi interaktif, diskusi, role play, serta media video edukasi. Peserta didik diberikan materi mengenai pengenalan emosi dasar, hubungan antara emosi, pikiran, dan perilaku, serta kesempatan mendiskusikan pengalaman emosional sehari-hari. Melalui kegiatan role play, peserta didik berlatih mengekspresikan emosi secara sehat, kemudian memperkuat pemahaman melalui penayangan video singkat terkait regulasi emosi. Selanjutnya, sesi keempat dan kelima menjadi tahap evaluasi dan penutup yang menekankan refleksi manfaat kegiatan, penyampaian kesan peserta didik, perangkuman hasil oleh praktikan, serta pemberian penguatan positif sebagai bentuk apresiasi atas keterlibatan peserta didik dalam seluruh rangkaian intervensi.

Rancangan Intervensi dengan Orang Tua Peserta Didik dan Tenaga Kependidikan

Rancangan intervensi yang melibatkan orang tua, tenaga kependidikan, dinas terkait, serta lembaga perlindungan anak bertujuan memperkuat dukungan lingkungan terhadap perkembangan emosional peserta didik melalui pola asuh efektif dan peran pendampingan sekolah. Kegiatan diawali dengan sesi pembangunan rapport dan orientasi program selama 15 menit melalui interaksi terbuka. Praktikan memperkenalkan diri kepada seluruh peserta, menjelaskan tujuan serta alur kegiatan, dan menyepakati proses pelaksanaan intervensi agar tercipta suasana yang kondusif serta pemahaman awal yang sama di antara para pemangku kepentingan.

Pada sesi kedua, kegiatan psikoedukasi mengenai pola asuh efektif dan peran guru dilaksanakan selama 30 menit menggunakan metode presentasi, diskusi, dan studi kasus. Materi mencakup konsep pola asuh efektif, pentingnya validasi emosi, dampak pola asuh terhadap regulasi emosi anak, serta peran guru sebagai pihak pertama yang dapat mendeteksi kebutuhan psikologis peserta didik di lingkungan sekolah. Diskusi kasus kontekstual dan sesi tanya jawab memberikan ruang berbagi pengalaman antar peserta. Sesi terakhir difokuskan pada evaluasi dan penyusunan rencana tindak lanjut (RTL) melalui refleksi bersama, perumusan komitmen dukungan dari orang tua dan guru, penyerahan buku saku sebagai media pendamping, serta penutupan kegiatan sebagai akhir dari rangkaian intervensi kolaboratif.

Deskripsi Pelaksanaan Intervensi dengan Peserta didik

Pelaksanaan intervensi dengan anak-siswi dilakukan dalam tiga pertemuan yang mencakup lima sesi kegiatan di SKB Kota X. Pada pertemuan pertama, praktikan menyampaikan gambaran umum hasil asesmen kebutuhan serta membangun rapport melalui interaksi terbuka untuk menciptakan suasana aman dan nyaman. Praktikan juga menjelaskan tujuan dan alur intervensi serta meminta kesiapan anak-siswi untuk terlibat dalam kegiatan regulasi emosi. Pertemuan kedua difokuskan pada psikoedukasi regulasi emosi yang meliputi pengenalan emosi dasar, pemicu emosi negatif, serta dampaknya terhadap perilaku dan relasi sosial.

Dalam pelaksanaannya, anak-siswi diajak mengidentifikasi emosi yang sering dialami, melakukan latihan sederhana regulasi emosi seperti teknik pernapasan dan mengenali reaksi tubuh, serta mengikuti diskusi kelompok dan role play sederhana terkait situasi pemicu emosi. Pertemuan ketiga difokuskan pada evaluasi dan penutup melalui refleksi pengalaman, penguatan kembali strategi regulasi emosi yang telah dipelajari, serta pemberian penguatan positif sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi anak-siswi selama intervensi.

Deskripsi Pelaksanaan Intervensi dengan Orang Tua dan Guru

Pelaksanaan intervensi dengan orang tua/wali anak-siswi dilaksanakan melalui beberapa sesi dalam satu hari kegiatan. Sesi awal berfokus pada pengenalan, penyampaian tujuan intervensi, serta pembangunan suasana aman melalui kesepakatan aturan kegiatan seperti keterbukaan dan menjaga kerahasiaan. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan psikoedukasi pola asuh efektif yang mencakup pemahaman kebutuhan emosional anak, hubungan pola asuh dengan regulasi emosi, ciri pola asuh kurang efektif, serta pengenalan pola asuh efektif dan teknik komunikasi empatik.

Selanjutnya, kegiatan diisi dengan diskusi reflektif dan berbagi pengalaman pengasuhan untuk membantu orang tua memahami dinamika emosional anak dan pentingnya kehadiran emosional dalam keluarga. Sebagai penguatan, praktikan membagikan buku saku pola asuh efektif sebagai panduan praktis yang dapat diterapkan di rumah. Kegiatan diakhiri dengan refleksi singkat dan penyampaian komitmen orang tua sebagai bentuk tindak lanjut dari intervensi yang telah dilaksanakan.

Respon peserta didik

Secara umum, respon Anak-siswi SKB Kota X terhadap pelaksanaan intervensi menunjukkan kecenderungan yang positif. Pada sesi awal, sebagian Anak tampak masih pasif, ragu untuk berbicara, dan cenderung mengamati situasi terlebih dahulu. Hal ini sejalan dengan karakteristik Anak yang berasal dari latar belakang keluarga kurang harmonis, di mana mereka terbiasa menahan emosi dan kurang mendapatkan ruang aman untuk mengekspresikan perasaan.

Seiring berjalannya sesi, khususnya pada pelaksanaan psikoedukasi regulasi emosi, Anak-siswi mulai menunjukkan keterlibatan yang lebih aktif. Beberapa Anak mulai berani

mengungkapkan perasaan sedih, marah, dan bingung yang selama ini mereka alami, baik terkait kondisi keluarga maupun pengalaman di sekolah. Anak juga menunjukkan antusiasme dalam mengikuti latihan regulasi emosi sederhana dan diskusi Komunitas.

Respon positif juga terlihat dari lembar refleksi yang diisi Anak-siswi. Sebagian besar Anak menyampaikan bahwa mereka merasa lebih memahami emosi diri sendiri dan merasa lebih tenang setelah mengikuti kegiatan. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa Anak yang membutuhkan waktu lebih lama untuk terbuka, yang menunjukkan bahwa proses pendampingan emosional perlu dilakukan secara berkelanjutan.

Respon Orang Tua

Secara umum, orang tua menunjukkan respon yang positif terhadap kegiatan psikoedukasi. Sebagian besar orang tua tampak aktif dalam sesi diskusi dan menyampaikan pengalaman pribadi terkait kesulitan mendampingi anak, khususnya dalam menghadapi perubahan emosi dan perilaku anak. Beberapa orang tua menyatakan bahwa materi yang diberikan membantu mereka memahami bahwa perilaku anak tidak semata-mata merupakan bentuk kenakalan, tetapi juga dapat menjadi ekspresi dari kebutuhan emosional yang belum terpenuhi. Buku saku yang dibagikan dinilai membantu karena bersifat praktis dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Ketercapaian Tujuan Intervensi

Tujuan utama intervensi pada anak-siswi, yaitu meningkatkan pemahaman mengenai emosi serta kemampuan dasar dalam regulasi emosi, secara kualitatif dapat dikatakan tercapai. Hal ini terlihat dari meningkatnya kesadaran anak dalam mengenali emosi yang dirasakan serta munculnya upaya untuk mengelola reaksi emosional secara lebih adaptif. Selain itu, intervensi juga berhasil menciptakan ruang aman bagi anak-siswi untuk mengekspresikan perasaan, yang ditunjukkan melalui meningkatnya partisipasi dalam diskusi dan kegiatan refleksi.

Meskipun demikian, intervensi belum sepenuhnya mampu menjangkau kebutuhan emosional yang lebih mendalam pada beberapa anak dengan kerentanan psikologis yang lebih berat. Kondisi ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan masih bersifat dasar dan memerlukan tindak lanjut berupa dukungan berkelanjutan dari lingkungan sekolah maupun keluarga agar proses penguatan kemampuan regulasi emosi dapat berlangsung secara optimal.

Pada intervensi yang melibatkan orang tua, sebagian besar tujuan kegiatan juga tercapai, terutama dalam peningkatan pemahaman mengenai pentingnya pola asuh yang hangat dan konsisten, peran orang tua dalam membantu anak mengelola emosi, serta dampak komunikasi keluarga terhadap kesejahteraan psikologis anak. Namun, perubahan praktik pengasuhan secara menyeluruh memerlukan waktu dan proses yang berkelanjutan, sehingga kegiatan ini dipandang sebagai langkah awal yang perlu ditindaklanjuti melalui pendampingan atau psikoedukasi lanjutan.

Discussion

Secara keseluruhan, dinamika psikologis Komunitas ini mencerminkan interaksi kompleks antara pola asuh yang tidak konsisten, kurangnya kelekatan emosional, dan tekanan lingkungan keluarga yang berdampak pada kesejahteraan psikologis Anak. Ketidakmampuan orang tua dalam menyediakan dukungan emosional serta membangun komunikasi yang sehat menyebabkan munculnya rasa tidak aman, kecemasan, perilaku menghindar, dan hambatan dalam penyesuaian diri.

Melalui perspektif Ecological Systems Theory Bronfenbrenner, permasalahan pengasuhan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor keluarga, tetapi juga oleh kondisi sosial ekonomi, budaya, serta relasi antara sekolah dan rumah. Pemahaman yang komprehensif terhadap dinamika ini menjadi dasar penting dalam merancang intervensi yang tepat, seperti penguatan pola asuh, peningkatan kualitas komunikasi keluarga, serta pemberian dukungan psikososial dari pihak sekolah.

Secara umum, prosedur pelaksanaan intervensi berjalan sesuai dengan rencana yang telah disusun dalam logbook. Penyesuaian kecil dilakukan pada dinamika Komunitas, khususnya dalam mengatur tempo penyampaian materi agar sesuai dengan kesiapan emosional Anak-siswi. Metode diskusi, refleksi, dan latihan regulasi emosi terbukti efektif dalam membangun keterlibatan Anak. Keterbatasan dalam pelaksanaan adalah tidak digunakannya instrumen pretest dan posttest formal. Namun, evaluasi tetap dilakukan melalui observasi perilaku, keterlibatan Anak, serta refleksi tertulis dan verbal selama sesi berlangsung.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman Anak-siswi terhadap emosi dan cara mengelolanya. Anak tampak lebih mampu menyebutkan emosi yang mereka rasakan serta memahami bahwa emosi merupakan hal yang wajar. Meskipun demikian, beberapa Anak masih menunjukkan kesulitan dalam menerapkan regulasi emosi secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi bersifat awal dan memerlukan penguatan lanjutan melalui peran guru dan orang tua.

Lesson Learned

Pelaksanaan intervensi memberikan sejumlah pembelajaran bagi praktikan. Penyampaian psikoedukasi regulasi emosi terbukti lebih efektif ketika menggunakan pendekatan yang sederhana, kontekstual, dan tidak menghakimi sehingga memudahkan anak memahami materi. Praktikan juga mempelajari bahwa anak dengan latar belakang keluarga kurang harmonis memerlukan waktu lebih lama untuk merasa aman dan terbuka selama proses intervensi. Selain itu, keterlibatan guru dan orang tua menjadi faktor penting dalam menjaga keberlanjutan hasil intervensi, sementara evaluasi kualitatif melalui refleksi dan observasi dapat menjadi alternatif ketika evaluasi kuantitatif belum memungkinkan dilakukan.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman anak-siswi dalam mengenali emosi serta cara mengelolanya, meskipun sebagian anak masih mengalami kesulitan dalam menerapkan regulasi emosi secara konsisten sehingga membutuhkan

penguatan lanjutan dari lingkungan sekitar. Dukungan tersebut diwujudkan melalui intervensi kepada orang tua berupa psikoedukasi pola asuh efektif dan pemberian buku saku sebagai panduan praktis. Materi yang diberikan menekankan pentingnya kelekatan emosional, komunikasi empatik, konsistensi pengasuhan, serta peran orang tua dalam membantu anak mengenali dan mengelola emosi, sehingga diharapkan orang tua dapat menerapkan pola asuh yang lebih suportif dalam kehidupan sehari-hari.

Conclusion

Peserta didik SKB Kota X menunjukkan berbagai permasalahan emosional dan interpersonal yang berkaitan dengan latar belakang keluarga, khususnya kondisi keluarga kurang harmonis dan pola asuh yang belum efektif. Kondisi tersebut berdampak pada kesulitan regulasi emosi, hambatan dalam relasi sosial, serta keterlibatan dalam proses belajar. Sebagai upaya penanganan, intervensi dilaksanakan melalui psikoedukasi regulasi emosi kepada anak-siswi, psikoedukasi pola asuh efektif kepada orang tua yang disertai pemberian buku saku, serta penguatan peran guru melalui pedoman awal pendampingan psikologis di lingkungan sekolah.

Hasil pelaksanaan intervensi menunjukkan adanya perubahan psikologis awal pada anak-siswi, berupa peningkatan kesadaran emosi, keberanian mengekspresikan perasaan, serta pemahaman dasar mengenai strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Secara umum, evaluasi kegiatan mengindikasikan bahwa intervensi mampu memberikan dampak positif sebagai langkah awal penguatan regulasi emosi, meskipun keberlanjutan hasil tetap memerlukan dukungan berkesinambungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar.

References

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, 4(1), 1–103. <https://psycnet.apa.org/record/1971-08150-001>
- Bordbar, F., & Faridhosseini, F. (2010). The effect of psycho-education on emotional problems. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 5, 219–223. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.075>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Harvard University Press.
- Chiquelo, L. R., et al. (2011). Psychoeducation and family support: Implications for emotional development. *Journal of Family Psychology*.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://psycnet.apa.org/record/1998-04200-007>
- Thompson, R. A. (1994). *Emotion regulation: A theme in search of a definition*. Monographs of the Society for Research in Child Development.
- Wahyuni, S., et al. (2024). The effectiveness of psychoeducation in improving students' emotional awareness. *Journal of Educational Psychology*.