

Membangun Kesadaran Emosional Remaja Panti Asuhan melalui Focus Group Discussion

Aisyah Rahmah, Cecilia Joreva Lestari, Firzia Fasha, Medhia Septiany, Naila Putri Ramadhani, Rafliyanor, Rahayu Putri Wijayanti, Shanty Komalasari, Yulia Hairina, Mahdia Fadhila

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Artikel Info

Genesis Artikel:

Dikirim, 3 Juni 2025
Diterima, 26 Juni 2025
Diterbitkan, 26 Juli 2025

Kata Kunci:

Regulasi Emosi
Remaja
Panti Asuhan
Komunikasi Nonverbal
Pengabdian Masyarakat

ABSTRAK

Latar Belakang: Kegiatan pengabdian masyarakat bertema "Mengekspresikan Emosi" dilatarbelakangi oleh urgensi penguatan keterampilan sosial-emosional remaja panti asuhan yang kerap mengalami keterbatasan dalam mengelola dan menyalurkan emosi secara sehat. **Tujuan:** Untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan remaja dalam mengenali, memahami, serta mengekspresikan emosinya melalui pendekatan yang aman secara psikologis. **Metode:** Melakukan Focus Group Discussion (FGD) dan sesi berbagi pengalaman dengan pendekatan partisipatif. **Hasil:** Observasi dan wawancara terhadap tiga partisipan menunjukkan bahwa mereka telah memiliki kemampuan dasar dalam mengenali emosi, namun masih mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi negatif secara verbal. **Kesimpulan:** Temuan ini menunjukkan bahwa keterbatasan ruang berbagi serta kurangnya relasi afektif di lingkungan panti menjadi faktor yang memengaruhi kemampuan regulasi emosi. Kegiatan ini menjadi langkah awal yang penting dalam mendukung intervensi psikososial berbasis empati dan trauma healing untuk mendampingi perkembangan emosional remaja secara berkelanjutan.

ABSTRACT

Keywords:

Emotional Regulation
Adolescents
Orphanage
Nonverbal Communication
Community Engagement

Background: The community service activity titled "Expressing Emotions" was driven by the urgency to strengthen the social-emotional skills of adolescents in orphanages, who often face limitations in managing and expressing their emotions in a healthy manner. **Objective:** To increase adolescents' awareness and ability to recognize, understand, and express their emotions through a psychologically safe approach. **Method:** Conducting Focus Group Discussions (FGD) and sharing sessions using a participatory approach. **Results:** Observations and interviews with three participants revealed that they possessed basic abilities in recognizing emotions, but still encountered difficulties in verbally expressing negative emotions. **Conclusion:** These findings suggest that limited emotional sharing spaces and a lack of affective relationships within the orphanage environment contribute to challenges in emotional regulation. This activity serves as an important initial step in supporting psychosocial interventions based on empathy and trauma healing to accompany adolescents' emotional development in a sustainable way.

This is an open access article under the CC BY-SA License.



Penulis Korespondensi:

Aisyah Rahmah
Program studi Psikologi Islam
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin,
Email: aisyarahmah208@gmail.com

1 PENDAHULUAN

Fase remaja terjadi pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan kedewasaan, di mana individu mengalami berbagai perubahan menuju kematangan fisik, sosial, dan psikologis (Lindawati & Utami, 2021). Emosi merupakan respons tubuh terhadap situasi atau peristiwa yang terjadi di lingkungan sekitar. Emosi juga dapat dipahami sebagai kondisi yang muncul akibat adanya rangsangan atau situasi tertentu, yang kemudian memengaruhi perubahan perilaku pada remaja (Harlianty & Mukhlis, 2023). Kematangan emosi muncul sebagai hasil dari proses perkembangan emosional yang positif. Seseorang yang memiliki emosi yang matang cenderung mampu mengendalikan diri, menyampaikan perasaannya dengan cara yang tepat, berpikir secara rasional, tidak bertindak secara tergesa-gesa, serta menunjukkan sikap yang bertanggung jawab (Yasa & Fatmawati, 2021).

Perkembangan anak tidak hanya terjadi secara fisik, tetapi juga mencakup perkembangan sosial dan emosional. Setiap anak adalah individu yang unik, sehingga proses pertumbuhan dan perkembangannya berbeda-beda. Oleh karena itu, tidaklah tepat membandingkan satu anak dengan anak lainnya. Sikap seorang anak terhadap dirinya sendiri sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarganya, sehingga keluarga diharapkan menjadi lembaga sosial paling mendasar dalam membentuk kualitas manusia yang bermoral dan berakhlak. Namun, pada masa kini, tidak sedikit anak yang tumbuh dalam keluarga yang tidak harmonis. Kondisi tersebut membuat mereka kurang mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari anggota keluarga, yang pada akhirnya berdampak pada kurangnya pendidikan serta pembentukan karakter yang positif. Anak-anak yang merasa kurang dicintai cenderung mengalami masalah dalam perkembangan kepribadiannya, seperti rendahnya rasa percaya diri karena merasa tidak mendapatkan dukungan emosional dari keluarganya.

Panti asuhan adalah lembaga yang bertujuan menjadi sistem pendukung bagi anak-anak terlantar dengan menyediakan layanan untuk memenuhi kebutuhan mereka, baik secara fisik maupun psikologis. Di Indonesia, keberadaan panti sosial sebagai sarana perlindungan dan pelayanan bagi anak-anak terlantar telah diatur dalam UUD 1945 Pasal 34. Ketentuan ini juga telah dijabarkan lebih lanjut melalui berbagai peraturan perundang-undangan sebagai bentuk implementasi dari amanat konstitusi.

Setiap individu pasti memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi perasaan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Emosi merupakan suatu bentuk pengalaman perasaan dan kondisi psikologis yang khas, yang biasanya memicu reaksi perilaku tertentu. Emosi dimaknai sebagai reaksi psikologis dan fisiologis yang mencakup berbagai pengalaman batin baik menyenangkan atau tidak menyenangkan. Emosi dipahami sebagai berbagai perasaan misalnya senang, tidak senang, baik atau buruk. Emosi kerap disertai oleh ekspresi yang terlihat secara nyata, sehingga orang lain umumnya dapat mengenali bahwa seseorang sedang mengalami emosi tertentu. Ada seseorang yang terbiasa mengekspresikan emosinya secara terbuka, namun tak sedikit pula yang lebih memilih diam dan memendam apa yang dirasakannya. Emosi melandasi keberagaman yang ada di antara manusia, dalam perjalanan hidup, baik di masa anak-anak, remaja, maupun dewasa, tidak semua orang memiliki ruang yang cukup aman dan nyaman untuk

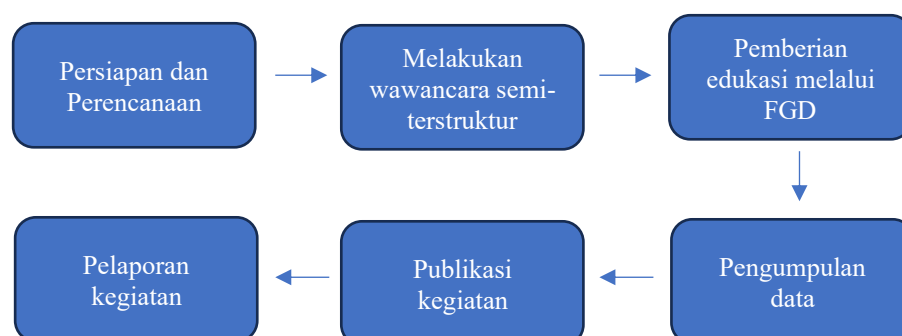
berbagi perasaan yang sedang dirasakan. Akibatnya, banyak individu yang masih kesulitan dalam mengelola emosi secara sehat dan berisiko mengalami tekanan yang berkepanjangan di dalam hidupnya.

Tujuan PKM ini untuk meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya mengekspresikan dan mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari. Melalui sesi Focus Group Discussion (FGD) dan sharing session, peserta diajak membagikan pengalaman emosional dan cara mereka merespons situasi sekitar. Selain menjadi ruang berbagi, kegiatan ini juga berfungsi sebagai sarana edukatif untuk mengenali jenis emosi, memahami penyebab dan dampaknya, serta mempelajari strategi penyaluran emosi yang sehat. Kemampuan regulasi emosi dipandang penting dalam masa remaja guna mencegah stres, kecemasan, dan konflik interpersonal.

Melalui pendekatan yang partisipatif dan suportif, diharapkan kegiatan ini mampu menciptakan lingkungan yang aman secara emosional, di mana setiap peserta merasa didengar, dihargai, dan tidak dihakimi. Selain itu, kami juga ingin membangun kesadaran akan pentingnya empati, mendengarkan secara aktif, serta membangun komunikasi yang asertif dalam interaksi sehari-hari. Dengan memberikan ruang refleksi dan diskusi terbuka, para remaja diharapkan mampu mengembangkan keterampilan sosial-emosional yang lebih baik, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka serta memperkuat hubungan sosial yang positif di lingkungan sekolah maupun keluarga. Kegiatan pengabdian ini menjadi langkah kecil namun bermakna dalam membentuk generasi muda yang lebih sadar emosi, tangguh secara mental, dan peduli terhadap kesehatan psikologis diri sendiri maupun orang lain.

2 METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian ini diselenggarakan dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk menggambarkan secara mendalam proses remaja dalam mengekspresikan dan mengelola emosi melalui kegiatan pengabdian Masyarakat seperti yang ditunjukkan Gambar 1 dibawah ini.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan

Lokasi kegiatan berada di Panti Asuhan Kasih Bunda, yang beralamat di Jl. STM Komplek Taman Palem Asri No.1B, Komet, Kec. Banjarbaru Utara. Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 16 Mei 2025, dengan total partisipan sebanyak tiga remaja berusia 16,19, dan 21 tahun.

Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi selama sesi FGD, sharing session. Observasi mencatat ekspresi verbal dan nonverbal peserta, sementara hasil wawancara dan FGD. Metode ini dipilih karena sesuai untuk menggali dinamika psikologis dalam konteks sosial yang bersifat alami, khususnya untuk remaja yang mengalami keterbatasan dalam mengekspresikan emosi secara verbal. Prosedur ini juga memungkinkan peneliti menangkap respon spontan partisipan yang dapat menjadi indikator keautentikan emosi yang ditampilkan.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi bertema “Mengekspresikan Emosi” yang dilakukan di Panti Asuhan Kasih Bunda menghasilkan beberapa temuan ilmiah terkait kemampuan anak-anak panti dalam mengenali dan mengekspresikan emosi. Berdasarkan observasi selama sesi *Focus Group Discussion* (FGD), sebagian besar anak mampu mengidentifikasi empat emosi dasar, yaitu senang, marah, sedih, dan takut, namun masih menunjukkan kesulitan dalam mengekspresikan emosi negatif secara verbal.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan, berikut disajikan temuan dari masing-masing partisipan.

3.1. Partisipan 1 (Sirajul Kahfi, 16 Tahun)



Gambar 2. FGD Partisipan 1

Selama proses wawancara berlangsung, pada Gambar 2 terlihat bahwa Kahfi menunjukkan gestur dan ekspresi yang mencerminkan ketidaknyamanan, terutama saat kami mengajukan beberapa pertanyaan yang bersifat pribadi atau berkaitan dengan pengalaman emosionalnya. Ia tampak enggan

untuk menjawab secara terbuka dan cenderung memberikan jawaban yang singkat serta tertutup. Berdasarkan pengamatan terhadap cara ia merespons pertanyaan dan bahasa tubuh yang ditunjukkan, kami menangkap adanya indikasi bahwa Kahfi menyimpan sejumlah emosi negatif yang belum tersampaikan dengan baik. Hal ini mengarah pada dugaan bahwa ia cenderung memendam perasaan tersebut, yang bisa berdampak terhadap kesejahteraan psikologisnya jika tidak mendapat ruang atau dukungan yang tepat untuk mengungkapkannya.

3.2. Partisipan 2 (Muhammad Fateh, 19 Tahun)



Gambar 3. FGD Partisipan 2

Selama proses wawancara, Fateh pada Gambar 3 sering menghindari kontak mata dengan menundukkan pandangan atau mengalihkan pandangan ke kiri, atas, kanan, dan bawah. Selain itu, sikap tubuhnya cenderung terlihat tegang dan canggung dimana selalu memasang postur yang tegap. Fateh juga menjawab setiap pertanyaan yang diajukan dengan singkat dan jelas, tanpa penjelasan yang panjang. Namun di sisi lain, Fateh juga berusaha tetap terlihat santai dan ramah selama wawancara berlangsung dengan terus tersenyum.

Berdasarkan dari hasil pengamatan terhadap bagaimana cara Fateh dalam mengekspresikan wajah, gestur tubuh, serta pilihan kata saat menjawab, kami menyimpulkan bahwa Fateh cenderung menghindari interaksi emosional yang mendalam. Ia tampak berhati-hati dalam berbicara dan lebih memilih untuk diam mendengarkan dibandingkan aktif dalam berbicara. Hal ini mengindikasikan bahwa Fateh belum memiliki ruang yang cukup aman untuk mengekspresikan dirinya secara terbuka, atau mungkin belum terbiasa untuk mengungkapkan secara terbuka pada orang lain.

3.2. Partisipan 3 (Ghazali, 21 Tahun)



Gambar 4. FGD Partisipan 3

Selama proses wawancara, terlihat pada Gambar 4 Ghazali sering mengedipkan mata dan mengalihkan pandang kekiri, atas, kanan, dan bawah. Ini menunjukkan bahwa ghazali merasa tidak nyaman dengan pertanyaan yang diajukan. Ghazali tidak memaparkan jawaban secara panjang, ia hanya memaparkan jawaban singkat, padat, dan jelas sambil mengekspresikan muka datar tapi sedikit menahan senyum. berdasarkan tinjauan terhadap cara ghazali mengekspresikan muka dan jawaban, kami menyimpulkan bahwa ghazali tidak suka obrolan mendalam dan ia tidak sepenuhnya bisa mengelola diri untuk mengontrol gerak tubuh. hal ini, menimbulkan asumsi bahwa ghazali memiliki ketidakberanian untuk membuka diri terkhususnya orang baru. Dan kami juga berasumsi bahwa ghazali tidak memiliki wadah untuk bercerita sehingga kesusahan untuk mengekspresikan diri, terkhususnya bagian dia menjawab dengan singkat dan padat yang diiringi pengalihan pandangan.

Ketiga responden menunjukkan pola komunikasi yang tertutup dan ekspresi nonverbal yang mengindikasikan ketidaknyamanan saat membahas topik emosional. Sirajul Kahfi (16 tahun) tampak enggan menjawab pertanyaan pribadi dan menunjukkan gestur defensif. Sementara Ghazali (21 tahun) sering mengalihkan pandangan dan memberikan jawaban singkat.

Perilaku ini mencerminkan kecenderungan memendam perasaan, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman masa kecil, norma sosial, dan kurangnya keterampilan dalam mengelola emosi. Menurut penelitian sebelumnya, sikap yang ditunjukkan oleh Kahfi yaitu sikap defensif, ini mencerminkan bahwa ini merupakan mekanisme psikologis yang muncul terhadap ancaman citra diri dan harga diri dan ini dapat lihat dari cara dia menghindari keterbukaan dan pengakuan sebenarnya. Kemudian, sejalan dengan temuan dari (Syafitri & Khoirunnisa, 2023) sikap

yang dilakukan oleh Ghazali adalah sebuah upaya untuk menghindari konflik yang merupakan strategi *coping escape avoidance*, dimana seseorang menghindari obrolan mendalam yang dianggap mengganggu. Menghindari kontak mata adalah sinyal nonverbal yang sering kali menunjukkan ketidaknyamanan, kecemasan, atau kurangnya kepercayaan diri dalam situasi sosial atau komunikasi, lalu Mempertahankan tubuh yang tegang ini menunjukkan ketidaknyamanan atau ketegangan.

Kami dari tim PKM telah melakukan evaluasi pada kegiatan terlihat dari Gambar 5 yang kami laksanakan di mana peserta mampu mengenali emosi dasar namun masih mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi negatif secara verbal.



Gambar 5. Dokumentasi PKM

Selama proses, ditemukan bahwa peserta menunjukkan pola komunikasi yang tertutup, defensif, dan cenderung menghindari obrolan emosional yang mendalam, yang mengindikasikan perlunya ruang aman yang lebih konsisten dan berkelanjutan. Penelitian tentang kecemasan berbicara juga menemukan bahwa individu yang mengalami kecemasan cenderung memiliki pikiran negatif tentang diri sendiri dan situasi yang dihadapi. Hal ini memicu perilaku menunduk, menghindari kontak mata, dan berbicara dengan nada suara yang rendah. Meskipun begitu, kegiatan ini berhasil menjadi langkah awal untuk membangun kesadaran emosional pada remaja panti, dengan beberapa peserta mulai menunjukkan usaha untuk merespons secara jujur meski masih terbatas. Temuan PKM ini adalah remaja di Panti Asuhan Kasih Bunda cenderung mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi negatif secara verbal dan menunjukkan pola komunikasi nonverbal yang tertutup, sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri terhadap ketidaknyamanan emosional dan kurangnya ruang aman untuk mengungkapkan perasaan.

4 KESIMPULAN

Kegiatan edukatif bertema “Mengekspresikan Emosi” yang dilaksanakan di Panti Asuhan Kasih Bunda menunjukkan bahwa metode *Focus Group Discussion* (FGD) dan *sharing session* dapat memberikan ruang aman bagi anak-anak untuk mengenali dan mulai mengekspresikan emosi mereka

secara sehat. Temuan ilmiah menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar anak mampu mengidentifikasi emosi dasar, masih terdapat hambatan dalam mengekspresikan emosi negatif secara verbal yang disebabkan oleh pengalaman traumatis dan kurangnya relasi afektif yang konsisten dalam lingkungan panti. Melalui pendekatan partisipatif dan empatik, anak-anak mulai terbuka dalam berbagi pengalaman emosional, sementara mahasiswa penyelenggara menunjukkan peningkatan kesadaran sosial dan empati. Temuan ini mendukung efektivitas kegiatan sosial sebagai bentuk intervensi ringan yang dapat diterapkan di lingkungan pengasuhan lainnya. Pengembangan PKM selanjutnya bisa diarahkan dengan program pelatihan jangka panjang berbasis trauma *healing*, serta membuka peluang penelitian lanjutan untuk mengukur dampaknya terhadap kesejahteraan emosional anak secara lebih mendalam dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Panti Asuhan Kasih Bunda atas kesempatan dan kepercayaan yang telah diberikan kepada kami untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat. Terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh partisipan yang telah berpartisipasi aktif, berbagi cerita, dan membuka ruang untuk proses pembelajaran bersama.

Kami juga berterima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat dan menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran akan pentingnya kesehatan emosional dan keterampilan sosial di kalangan remaja.

REFERENSI

- Aini, M., Rahmah, N., Ulfiah, Z., Hairina, Y., & Mulyani. (2022). Psikoedukasi peran orang tua dalam proses tumbuh kembang anak di PAUD Terpadu Tarbiyatul Athfal. *Jurnal Pasopati*, 4(4).
- Anggraini, A. A., Apriliya, S. A., & Saputra, E. R. (2024). Analisis kebutuhan flashcard sebagai media pelatihan literasi emosi pada anak usia sekolah dasar. *COLLASE (Creative of Learning Students Elementary Education)*, 7(3).
- Hairina, Y., Komalasari, S., & Fadhila, M. (2023). *Interpersonal skill: Pengembangan diri yang unggul*. Nas Media Pustaka.
- Harlianty, R. A., & Mukhlis, H. (2023). Kepercayaan diri, kematangan emosi, pola asuh orang tua demokratis dan kenakalan remaja. *Journal Psikologi Aisyah: Jurnal Psikologi*, 4(1), 35–45.
- Lindawati, Y. I., & Utami, N. R. (2021). Hubungan pola asuh orangtua terhadap emosi remaja. *Jurnal Sosial dan Sains*. <https://doi.org/10.36418/sosains.v1i8.180>
- Purnia, P., & Syawaluddin, S. (2023). Perananan panti asuhan dalam menunjang pendidikan anak asuh (Studi kasus LKSA Yayasan Darul Hikmah). *Al-DYAS*, 2(1), 67–73. <https://doi.org/10.58578/aldyas.v2i1.855>
- Fitriani, A. R., Thalib, S. B., & Latif, S. (2023). Penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan berbicara pada siswa sekolah menengah pertama. *Pinisi Journal of Education*, 3(3).
- Roam, E. R., & Sarmiati. (2019). *Komunikasi interpersonal*. CV IRDH.
- Susanti, S., Apriliya, S., & Hidayat, S. (2019). Peran literasi emosi dalam kemampuan interaksi sosial bagi peserta didik sekolah dasar. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(2).

- Susiati, S., et al. (2019). Emosi verbal Suku Bajo Sampela. *Sosial Budaya*, 16(2), 114–126. <https://doi.org/10.24014/sb.v16i2.6762>
- Syafitri, L. N., & Khoirunnisa, R. N. (2023). Coping stress pada mahasiswa yang menjalin hubungan posesif. *Character*, 10(1).
- Silitonga, T. F. C., Simatupang, W. P. S., Ginting, L. C., Zaidan, M. A., & Vieri, H. C. (2023). Peran Panti Asuhan Yayasan Rumah Bakti Kasih Anak Indonesia dalam membentuk karakter anak panti. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v2i1.1461>
- Wilson, O. (2024). *Komunikasi tubuh*. CV Garuda Mas.
- Wylie, M. S., De France, K., & Hollenstein, T. (2023). Adolescents suppress emotional expression more with peers compared to parents and less when they feel close to others. *International Journal of Behavioral Development*, 47(1), 1–8. <https://doi.org/10.1177/01650254221132777>
- Yasa, R. B., & Fatmawati, F. (2021). Analisis relasi keberfungsian keluarga dengan kematangan emosi anak dari keluarga single parent. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(2).