



Penguatan Kesadaran Diri dan Pengelolaan Emosi melalui Pendekatan Psikososial pada Penyandang Disabilitas Mental

Strengthening Self-Awareness and Emotional Regulation through a Psychosocial Approach among Individuals with Mental Disabilities

Amelia Fitri Indarti^{1*}, Hanifa Putri Wardhani², Jovanka³, Siska Amalia⁴

Erik Saut Hatoguan Hutahaeen⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

amfit18@gmail.com , erik.saut@dsn.ubharajaya.ac.id

Article History:

Naskah Masuk: 17 November 2025;

Revisi: 14 Desember 2025;

Diterima: 15 Januari 2026;

Terbit: 17 Januari 2026.

Keyword: Emotion Regulation; Mental Disability; Psychosocial Approach; Psychosocial Well-Being; Self-Awareness.

Abstract Individuals with mental disabilities commonly experience difficulties in self-awareness and emotion regulation, which negatively affect social functioning and psychosocial well-being. These conditions were also observed among beneficiaries in the assisted community, who demonstrated limitations in recognizing emotions, expressing feelings, and engaging in social interactions. This community service program aimed to strengthen self-awareness and emotional regulation skills among individuals with mental disabilities through a psychosocial approach. The program employed activity-based psychoeducation using participatory and supportive methods, including emotional recognition training, self-reflection, positive emotional stimulation, and structured group support. The results indicated improvements in beneficiaries' ability to identify and express basic emotions, increased self-confidence, enhanced emotional stability, and more active social participation. Qualitative observations revealed behavioral changes from passive tendencies to more responsive and cooperative involvement in group activities. These findings suggest that activity-based psychosocial interventions are effective in improving psychosocial well-being among individuals with mental disabilities.

Abstrak

Penyandang disabilitas mental umumnya mengalami hambatan dalam kesadaran diri dan pengelolaan emosi yang berdampak pada keterbatasan fungsi sosial serta kesejahteraan psikososial. Kondisi tersebut juga ditemukan pada Penerima Manfaat (PM) dalam komunitas dampingan yang menunjukkan kesulitan mengenali emosi, mengekspresikan perasaan, dan berpartisipasi aktif dalam interaksi sosial. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat kesadaran diri dan kemampuan regulasi emosi penyandang disabilitas mental melalui pendekatan psikososial. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi berbasis aktivitas dengan pendekatan partisipatif dan suportif, yang dilaksanakan melalui pelatihan pengenalan emosi, refleksi diri, stimulasi emosi positif, serta dukungan kelompok terstruktur. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan PM dalam mengenali dan mengekspresikan emosi dasar, meningkatnya rasa percaya diri, kestabilan emosi, serta keterlibatan sosial yang lebih aktif. Secara kualitatif, PM menunjukkan perubahan perilaku dari pasif menjadi lebih responsif dan kooperatif dalam kegiatan kelompok. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan psikososial berbasis aktivitas efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikososial penyandang disabilitas mental.

Kata Kunci: Disabilitas Mental; Kesadaran Diri; Kesejahteraan Psikososial; Pendekatan Psikososial; Regulasi Emosi.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis individu, tetapi juga berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas hidup, tingkat produktivitas, serta kemampuan individu dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Permasalahan kesehatan mental pada

individu dengan disabilitas mental umumnya ditandai oleh kesulitan dalam mengelola emosi dan mengenali kondisi diri, yang berdampak pada kemampuan fungsi sosial, kesejahteraan psikologis, serta kualitas interaksi dalam kehidupan sehari-hari (Arindayani *et al.*, 2014). Gangguan mental tidak hanya mempengaruhi kondisi psikologis individu, tetapi juga berdampak pada fungsi sosial serta kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, proses pemulihan kesehatan mental tidak dapat mengandalkan penanganan medis semata, melainkan membutuhkan dukungan sosial dan penerapan pendekatan psikososial yang dilakukan secara berkelanjutan (Alia *et al.*, 2025).

Manusia dapat mengekspresikan diri melalui peristiwa yang dialaminya dengan mengeluarkan emosi senang, sedih, dan marah. Grotz (dalam Irdianti *et al.*, 2023) menjelaskan bahwa pengelolaan emosi atau regulasi emosi yang diartikan sebagai cara seseorang mengidentifikasi, mengelola, dan mengendalikan emosi mereka yang mencakup reaksi seseorang terhadap hal-hal yang dapat menyebabkan emosi mereka, baik emosi positif maupun negatif, serta reaksi yang dihasilkan dari perilaku, baik secara sadar maupun tidak sadar. Pada tahap observasi awal yang dilakukan, PM (penerima manfaat) disabilitas mental kesulitan untuk mengenali emosi yang sedang mereka alami sehingga akan berdampak pada hubungan interpersonal dan partisipasi sosial dalam bermasyarakat. Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sosial *et al.*, (2025) menerangkan bahwa ketidakmampuan untuk mengelola emosi berdampak pada kemampuan mereka untuk memahami dan mengkomunikasikan perasaan, yang menyebabkan mereka kesulitan melakukan interaksi sosial.

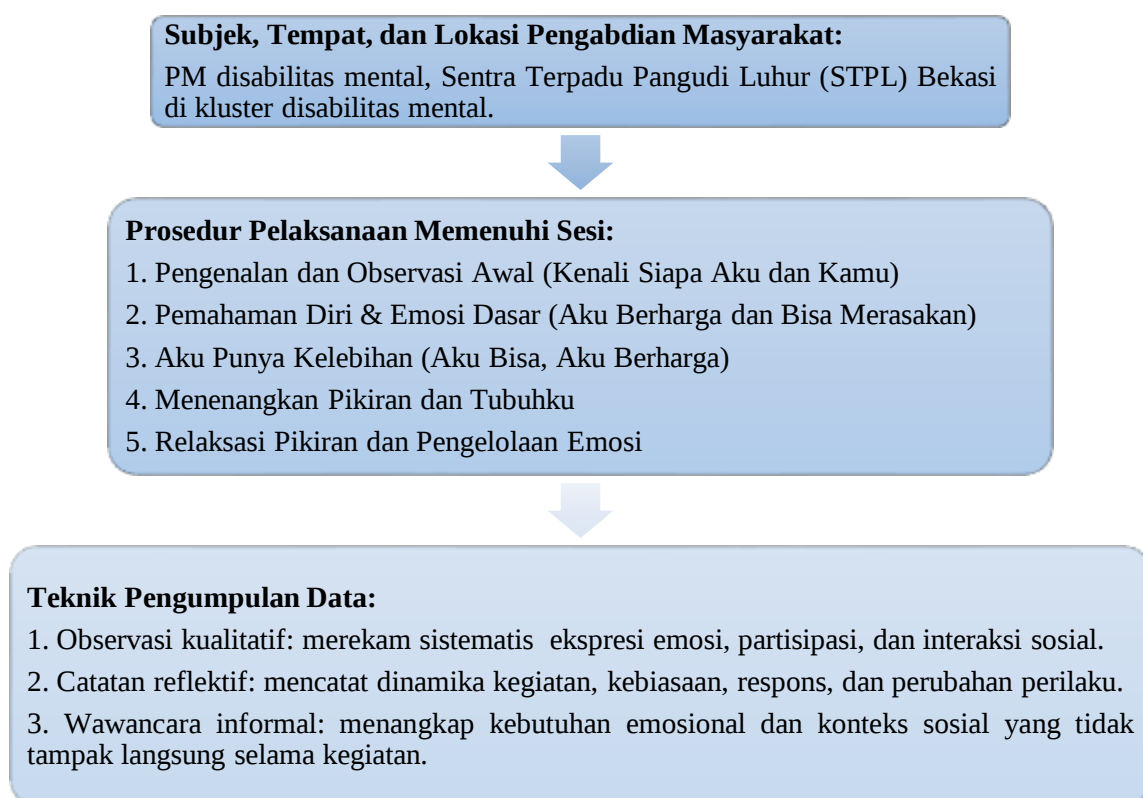
Melalui pendekatan psikososial yang mencakup pelatihan pengenalan emosi, refleksi diri, dan dukungan kelompok terstruktur, fokus pengabdian adalah untuk meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan penyandang disabilitas mental untuk mengendalikan emosi mereka. Pada umumnya penyandang disabilitas mental menimbulkan gejala negatif seperti kurang dalam respon emosional, motivasi, pikiran tidak teratur, tidak memiliki kemampuan dalam mengingat informasi, mengambil keputusan dan merencanakan tindakan (Irdianti *et al.*, 2023). Kesulitan dalam mengelola emosi berkaitan dengan kesadaran diri. Kesadaran diri adalah fokus pada diri sendiri untuk memahami apa yang telah dilakukan dan memahami lingkungannya (Hadi Pranoto & Atieka, 2020). Bagi penyandang disabilitas mental kesadaran diri memiliki peran penting dalam memahami perasaan, kebiasaan, perilaku, dan pikiran serta identitas dirinya.

Penyandang disabilitas mental memerlukan dorongan dari lingkungan sekitarnya untuk membangun keyakinan dalam diri melalui kegiatan psikososial. Pengelolaan emosi menjadi

bagian penting dalam menjalankan kegiatan psikososial untuk membangun kesejahteraan individu. REPSI mendefinisikan kesejahteraan psikososial sebagai keadaan dimana individu, keluarga, atau komunitas memiliki kekuatan kognitif, emosional, dan spiritual yang dikombinasikan dengan hubungan sosial yang positif (dalam Irdianti *et al.*, 2023). Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk meningkatkan keterampilan pengenalan emosi diri, keterampilan adaptif untuk mengelola reaksi emosional, dan meningkatkan partisipasi sosial penyandang disabilitas mental. Dengan menggunakan pendekatan psikososial, diharapkan penyandang disabilitas dapat merubah respons emosional impulsif menuju pengelolaan emosi yang lebih adaptif, yang tercermin dalam hubungan interpersonal yang lebih sehat dan peningkatan kesejahteraan.

2. METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan psikoedukasi berbasis aktivitas (*activity-based psychoeducation*) dengan metode partisipatif dan suportif, yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan regulasi emosi pada PM disabilitas mental. Pendekatan ini menekankan pengalaman langsung, interaksi sederhana, serta stimulasi emosi positif yang aman dan terstruktur. Psikoedukasi berbasis aktivitas dipilih karena mampu membantu individu dengan gangguan mental dalam mengenali emosi, mengurangi ketegangan psikologis, serta meningkatkan keterlibatan sosial melalui aktivitas konkret yang tidak menuntut kemampuan kognitif tinggi (Rafiyah, 2025). Pendekatan ini juga dinilai efektif dalam menciptakan rasa aman dan meningkatkan partisipasi aktif PM disabilitas mental dalam kegiatan rehabilitatif (Satuhu *et al.*, 2023).



Gambar 1. Bagan Proses Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat.

3. HASIL

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 29 Oktober hingga 27 November 2025 melalui berbagai rangkaian program kerja pendampingan psikososial yang berlangsung secara bertahap dan berkesinambungan. Proses pendampingan dirancang untuk memahami permasalahan, yaitu keterbatasan dalam pengenalan diri, pengelolaan emosi, rasa percaya diri, serta keterlibatan sosial. Pendekatan yang digunakan memenuhi partisipatif, empatik, dan adaptif, yang menyesuaikan kondisi psikologis, kemampuan komunikasi, serta dinamika PM disabilitas mental.

Pada tahap awal, pengenalan dan observasi difokuskan pada pembentukan relasi, pemetaan kemampuan dasar, serta pengamatan dinamika sosial PM disabilitas mental. Pendekatan berbasis aktivitas interaktif digunakan untuk menciptakan suasana aman dan mendukung keterlibatan peserta, sebagaimana direkomendasikan dalam praktik pendampingan individu dengan disabilitas mental (World Health Organization [WHO], 2010). Melalui aktivitas pengenalan diri dengan permainan interaktif *bola nama* dan kegiatan menulis ekspresi sederhana pada kertas, diperoleh gambaran mengenai keberagaman kemampuan komunikasi, tingkat kepercayaan diri, dan pola interaksi sosial PM disabilitas mental. Variasi kemampuan ini merupakan karakteristik umum pada kelompok disabilitas mental yang dipengaruhi oleh

kondisi psikososial dan pengalaman sosial sebelumnya (American Psychiatric Association, 2013). Meskipun masih terdapat PM disabilitas mental yang menunjukkan sikap ragu-ragu, pasif, dan memerlukan contoh secara langsung, secara umum mereka mampu mengikuti instruksi dan menunjukkan potensi untuk berinteraksi. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa dukungan lingkungan dan model perilaku positif dapat meningkatkan partisipasi sosial individu dengan disabilitas mental (Schalock et al., 2010). Dinamika kelompok juga memperlihatkan adanya satu PM disabilitas mental yang lebih dominan dan aktif, yang secara tidak langsung memengaruhi partisipasi anggota lain, sebagaimana dijelaskan dalam teori dinamika kelompok pada setting rehabilitasi sosial (Corey, 2016).

Tahap selanjutnya berfokus pada pemahaman diri dan emosi dasar melalui praktik sederhana, seperti percakapan sederhana dalam diskusi jenis-jenis emosi, penggunaan media visual berupa kartu emosi pada permainan interaktif *tebak emosi teman*, serta pendampingan intensif. Pendekatan berbasis media visual dan permainan interaktif terbukti efektif dalam membantu individu dengan disabilitas mental mengenali dan memahami emosi dasar secara konkret (Goleman, 2015). Kegiatan ini membantu PM disabilitas mental mengenali dan mengekspresikan emosi dasar, seperti perasaan senang, sedih, marah, dan malu, yang merupakan fondasi penting dalam pengembangan kesadaran emosional (Denham et al., 2012). Hasil pendampingan menunjukkan bahwa sebagian PM disabilitas mental mulai mampu mempraktikkan pengenalan emosi dengan mengaitkannya pada pengalaman sehari-hari, sejalan dengan temuan bahwa pembelajaran kontekstual memperkuat pemahaman emosi pada individu dengan keterbatasan kognitif (Schalock et al., 2010). Namun demikian, masih terdapat PM disabilitas mental yang memerlukan penyesuaian bahasa, pengulangan instruksi, dan pendampingan yang lebih dekat, sebagaimana dijelaskan dalam prinsip intervensi individual pada layanan rehabilitasi psikososial (World Health Organization [WHO], 2013). Meskipun demikian, munculnya keberanian untuk mengekspresikan emosi, baik secara verbal maupun nonverbal, menunjukkan adanya perkembangan kesadaran emosi dan kemampuan regulasi emosi PM disabilitas mental (American Psychiatric Association, 2013).

Pada tahap penguatan potensi diri, kegiatan diarahkan pada peningkatan rasa percaya diri, ketenangan, dan keterlibatan sosial melalui aktivitas sederhana, seperti pelaksanaan *ice breaking* “tepuk ikut aku” yang mengarahkan PM disabilitas mental untuk turut serta mengikuti instruksi yang diberikan, eksplorasi warna untuk memberi ruang PM disabilitas mental memilih warna kesukaannya melalui kertas origami dan memvalidasi perasaannya, serta pemberian apresiasi atas keikutsertaan aktif PM disabilitas mental. Program kerja ini dirancang

untuk memberikan pengalaman keberhasilan dari rasa percaya diri yang dikembangkan. Hasilnya, PM disabilitas mental mulai menunjukkan keterlibatan yang lebih aktif, berani mencoba, dan larut dalam proses kegiatan.

Selanjutnya, kegiatan menenangkan pikiran dan tubuh dilaksanakan sebagai jawaban atas kebutuhan PM disabilitas mental dalam mengelola ketegangan emosional. Ragam aktivitasnya berupa pelepasan emosi yang diawali dengan tepuk semangat bersama, dilanjutkan dengan permainan interaktif “lempar bola kertas”, penggunaan seni ringan (menggambar dan mewarnai), dan relaksasi atur nafas ringan untuk melatih penyaluran emosi secara aman dan terkendali. Pada tahap ini, PM disabilitas mental terlihat lebih tenang, fokus, dan mampu mengikuti keberlangsungan kegiatan dengan lebih stabil.

Memasuki tahap akhir, kegiatan relaksasi pikiran dan pengelolaan emosi dilaksanakan melalui kombinasi stimulus sensorik (salam ceria meliputi gerakan tepuk tangan), kreativitas (pembuatan balon liontin), serta afirmasi positif, seperti “Saya kuat, saya hebat, saya bisa tenang”. Hasilnya kegiatan ini menunjukkan meningkatnya interaksi sosial yang hangat, munculnya tawa, kerja sama, serta kebersamaan. Beberapa PM disabilitas mental terlihat lebih percaya diri dan berani dalam mengambil peran dalam aktivitas kelompok.

Secara keseluruhan, proses pengabdian masyarakat ini memperlihatkan dinamika pendampingan yang progresif, diawali dari fase pengenalan dan menuju fase partisipasi aktif yang lebih positif. Selain perubahan pada diri PM disabilitas mental, tercipta juga lingkup sosial yang lebih interaktif.

Tabel. 1 Dinamika Proses Pendampingan

Aspek Pendampingan	Sebelum Pendampingan	Selama Pendampingan	Perubahan yang Teramati
Pengenalan Diri	PM disabilitas mental masih ragu dan pasif	Perkenalan bertahap dengan contoh langsung	PM disabilitas mental mulai berani menyebutkan identitas diri
Ekspresi Emosi	Kesulitan mengenali dan mengungkapkan emosi	Pengenalan emosi dasar dengan bantuan media visual	PM disabilitas mental mampu mengenali dan mengekspresikan emosi
Partisipasi Kegiatan	Keterlibatan belum merata, sebagian hanya mengamati	Aktivitas gerak ringan, permainan interaktif, dan afirmasi positif	Meningkatnya keterlibatan aktif
Interaksi Sosial	Interaksi terbatas dan	Kegiatan kelompok dan	Interaksi lebih positif

Aspek Pendampingan	Sebelum Pendampingan	Selama Pendampingan	Perubahan yang Teramati
Regulasi Emosi	belum stabil	kerja sama tim	dan kooperatif
	Belum memiliki	Relaksasi, pelepasan	PM disabilitas mental
	strategi menenangkan	emosi, dan stimulus	jauh lebih tenang dan
	diri	sensorik	fokus
Kepercayaan Diri	PM disabilitas mental	Penguatan potensi diri	Meningkatnya rasa
	merasa kurang yakin	dan apresiasi	percaya diri dan rasa
	terhadap kemampuan		dihargai
Dinamika Kelompok	diri		
	Kelompok belum	Pendampingan	Muncul PM disabilitas
	terarah	berkelanjutan	mental yang lebih aktif
			dan berpotensi sebagai
			penggerak

4. DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pendekatan psikososial berbasis aktivitas memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan keterlibatan sosial PM disabilitas mental. Pada tahap awal, PM masih menunjukkan keterbatasan dalam pengenalan diri, ekspresi emosi, dan partisipasi sosial, yang merupakan karakteristik umum gejala negatif pada disabilitas mental. Melalui psikoedukasi berbasis aktivitas, seperti permainan interaktif, kartu emosi, eksplorasi warna, serta latihan relaksasi sederhana, PM secara bertahap mampu mengenali dan mengekspresikan emosi dasar, menjadi lebih percaya diri, serta menunjukkan perilaku yang lebih tenang dan kooperatif. Penguatan potensi diri melalui apresiasi dan afirmasi positif turut mendukung peningkatan rasa percaya diri dan partisipasi aktif dalam kegiatan kelompok. Perubahan ini tidak hanya tampak pada individu, tetapi juga pada dinamika kelompok yang berkembang menjadi lebih interaktif, responsif, dan suportif, sehingga menegaskan bahwa pendekatan psikososial berbasis aktivitas efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikososial penyandang disabilitas mental.



Gambar 2. Diskusi awal Program Pengabdian.



Gambar 3. Perkenalan dan Interaksi Awal bersama PM Disabilitas Mental.



Gambar 4. Pertemuan Terakhir dan Sosialisasi Penutup Program.

Pada gambar 4 ditampilkan suasana pertemuan terakhir sekaligus sosialisasi penutup program pengabdian masyarakat. Kegiatan ini diisi dengan interaksi kelompok, penguatan emosi positif, serta refleksi sederhana atas rangkaian pendampingan yang telah dilakukan. Pada

tahap ini, PM disabilitas mental menunjukkan peningkatan keterlibatan sosial, ekspresi emosi yang lebih terbuka, serta suasana kebersamaan yang lebih hangat sebagai hasil dari pendekatan psikososial yang diterapkan.

5. KESIMPULAN

Rangkaian program kerja berlangsung secara bertahap dan berstruktur. Pengabdian masyarakat ini melibatkan proses pendampingan dan menciptakan terjadinya perubahan perilaku positif pada PM disabilitas mental dalam meningkatkan keberanian mengekspresikan diri, kemampuan mengenali emosi, dan penguatan potensi diri, yang terbukti membantu PM disabilitas mental menghadapi permasalahan psikososial. Meskipun terdapat kendala, seperti perbedaan kemampuan komunikasi dan kebutuhan pendampingan intensif pada beberapa PM disabilitas mental tetapi partisipasi aktif tetap terlaksana selama kegiatan. Dengan demikian, pengabdian masyarakat ini mendukung kesejahteraan psikososial serta menjadi langkah awal menuju interaksi sosial yang lebih aktif dan positif bagi PM disabilitas mental.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi atas izin, dukungan, serta fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) pada Kluster Disabilitas Mental. Dukungan institusional yang diberikan sangat berperan dalam kelancaran perencanaan dan pelaksanaan seluruh rangkaian kegiatan.

Ucapan terima kasih selanjutnya ditujukan kepada seluruh anggota Kelompok KKN Kluster Disabilitas Mental, yang telah menunjukkan komitmen, tanggung jawab, dan kerja sama yang solid dalam proses perencanaan, pelaksanaan, observasi, evaluasi, hingga dokumentasi kegiatan. Kontribusi dari setiap divisi berperan signifikan dalam menciptakan kegiatan yang terstruktur, suportif, dan bermakna bagi PM disabilitas mental.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing lapangan dan dosen pembimbing akademik atas bimbingan, arahan, serta masukan konstruktif yang diberikan selama proses persiapan hingga penyusunan laporan kegiatan. Bimbingan tersebut sangat membantu dalam memastikan kegiatan berjalan sesuai dengan tujuan akademik dan etika profesi.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa pelaksanaan dan penyusunan laporan kegiatan ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, segala bentuk kritik dan saran yang membangun

sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang.

DAFTAR REFERENSI

- Alia, B., Susilawati, T., Wahyuni, S., Nurjannah, B. A., Shibghatallah, B. D., Xuan, C. Z., & Situmorang, N. Z. (2025). Who am I?: Psikoedukasi untuk membangun konsep diri dan relasi sosial dalam pemulihan mental. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 9(November), 4227–4235.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Arindayani, T. Z., & Suminar, D. R. (2014). Stimulasi psikososial untuk mendukung pengelolaan emosi anak kebutuhan khusus. *Buletin Psikologi*, 2(1), 87–97. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i1.59>
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Cengage Learning.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. (2012). The socialization of emotional competence. In M. Grusec & P. Hastings (Eds.), *Handbook of socialization: Theory and research* (pp. 590–613). Guilford Press.
- Goleman, D. (2015). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Hadi Pranoto, & Atieka, N. (2020). Layanan informasi YouTube Counsfit untuk memberikan self-awareness bahaya COVID-19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 176–185.
- Irdianti, Latif, S. F. A., & Damayanti, R. (2023). Pemberian psikoedukasi mengenai self-awareness pada orang dalam gangguan jiwa (ODGJ) yang berada di Sentra Wirajaya Makassar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 50–60.
- Rafiyah, I. (2025). Psychoeducational needs of Sundanese Indonesian family caregivers caring for persons with schizophrenia during the maintenance phase: A descriptive qualitative study. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 18, 8351–8364. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S515744>
- Satuhu, N. R., Juniarti, N., & Widiarti, E. (2023). Rehabilitasi mental berbasis komunitas terhadap kualitas hidup orang dengan gangguan jiwa. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1389–1399. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5429>
- Schalock, R. L., Verdugo, M. A., Gomez, L. E., & Reinders, H. S. (2010). Quality of life and its measurement: Important principles and guidelines. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54(6), 445–456. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2010.01270.x>
- Wahyudi, M., Rahma, C., Hapsari, F., Zalmy, S., & Feny, W. (2025). Pengalaman guru mendampingi regulasi emosi anak intellectual disability dalam interaksi sosial di SLB Amanah Padang. *JISHs (Journal of Islamic Social Humanities Studies)*, 3(6), 1045–1048. <https://doi.org/10.62379/jishs.v3i6.3135>
- World Health Organization. (2010). *Community-based rehabilitation: CBR guidelines*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2013). *Mental health action plan 2013–2020*. World Health Organization.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). Basic Books.