



Pelatihan Manajemen Pengelolaan Emosi pada Ibu-Ibu PKK RT.02/RW.05 Gemah Pedurungan Semarang

Emotional Management Training for PKK Mothers of RT.02/RW.05 Gemah Pedurungan Semarang

Rusmalia Dewi ^{1*}, Gusti Yuli Asih ², Yudi Kurniawan ³, Agung Santoso Pribadi ⁴

¹⁻⁴ Fakultas Psikologi, Universitas Semarang, Indonesia

Email : liadewi@usm.ac.id ¹, lala_pi_usm@yahoo.co.id ², yudikurniawan@usm.ac.id ³, agung84@usm.ac.id ⁴

*Penulis korespondensi : liadewi@usm.ac.id

Article History:

Naskah Masuk: 15 November 2025;

Revisi: 17 Desember 2025;

Diterima: 19 Januari 2026;

Terbit: 21 Januari 2026

Keywords: Emotional Management Training, Mental Health, PKK, Self-Awareness, Women of RT.02/RW.05 Gemah Pedurungan.

Abstract. The purpose of this community service (PkM) is to provide training on Emotional Management for PKK mothers to increase their understanding of the importance of self-compassion related to emotions so that they can maintain their physical and mental health. This Emotional Management Training is a practical method in managing emotions, such as relaxation techniques, effective communication, and solving daily problems experienced by individuals when interacting with their environment, both family and social environments. PKK mothers RT.02/RW.05, Gemah sub-district, Pedurungan district, are mostly housewives. Emotional management is very necessary so that it does not last long, which in the end can affect the mother's mental health, so that the impact becomes even greater. To prevent these things from happening continuously, the PkM team of the psychology faculty provides assistance to the mothers by holding Emotional Management training which aims to maintain the mothers' mental health from pressures that arise both in the environment and from home. This input made the PkM team want to help find solutions regarding the development of self-skills for mothers through Emotional Management Training. The team's outreach to these mothers resulted in a 40% increase in their understanding of emotional management. By improving these mothers' skills, it is hoped that they will find it easier to control their emotions, focus, and better understand themselves and their surroundings, enabling them to overcome the challenges and obstacles they encounter in their daily lives.

Abstrak

Tujuan pengabdian masyarakat (PkM) ini adalah memberikan pelatihan tentang Manajemen Pengelolaan Emosi ibu-ibu PKK untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya menyayangi diri sendiri terkait emosi sehingga bisa menyehatkan fisik dan mentalnya. Pelatihan Manajemen Pengelolaan Emosi ini merupakan suatu metode praktis dalam mengelola emosi, seperti teknik relaksasi, komunikasi efektif, dan pemecahan masalah sehari-hari yang dialami individu saat berinteraksi dengan lingkungannya baik lingkungan keluarga maupun sosialnya. Ibu-ibu PKK RT.02/RW.05 kelurahan Gemah kecamatan pedurungan sebagian besar adalah ibu-ibu rumah tangga. Pengelolaan emosi amat dibutuhkan agar tidak berkepanjangan yang pada akhirnya bisa mengenai kesehatan mental ibu sehingga dampaknya menjadi lebih besar lagi. Agar tidak terjadi hal-hal tersebut yang berkelanjutan maka tim PkM fakultas psikologi memberikan bantuan kepada para ibu-ibu dengan mengadakan pelatihan Manajemen Pengelolaan Emosi yang bertujuan agar dapat menjaga mental para ibu-ibu dari tekanan-tekanan yang muncul baik di lingkungan maupun yang muncul dari rumah. Adanya masukan ini membuat tim PkM ingin membantu mencari solusi tentang pengembangan keterampilan diri para ibu-ibu melalui Pelatihan Manajemen Emosi. Hasilnya tim pengabdian pada para ibu-ibu ini terjadi peningkatan pemahaman sebanyak +/- 40% mengenai Manajemen Pengelolaan Emosi. Dengan meningkatkan kemampuan para ibu-ibu ini, harapannya ibu-ibu menjadi lebih mudah meredam emosinya dan fokus serta lebih baik lagi dalam memahami diri sendiri dan lingkungan sekitarnya sehingga dapat mengatasi semua tantangan dan hambatan yang terjadi dalam kegiatannya sehari-hari.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Keterampilan Diri, PKK, Pelatihan Manajemen Pengelolaan Emosi, Ibu-ibu RT.02/RW.05 Gemah Pedurungan.

1. PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun tempat kerja, individu sering menghadapi situasi yang menimbulkan stres, kecemasan, dan konflik emosional. Di Jawa Tengah, peningkatan tekanan hidup, baik yang disebabkan oleh tuntutan pekerjaan, permasalahan sosial, maupun faktor keluarga dan lingkungan, membuat individu kurang mampu mengelola emosi diri. Keterampilan manajemen emosi pada individu yang kurang dapat mengakibatkan berbagai masalah seperti pertikaian interpersonal, kesehatan mental yang buruk, dan penurunan produktivitas (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2021).

Saat ini, kesadaran masyarakat mengenai pentingnya manajemen emosi masih rendah. Banyak individu yang tidak memanfaatkan cara yang tepat untuk mengelola emosi dan sering mengandalkan cara-cara yang tidak sehat, seperti kekerasan verbal, penghindaran, atau perilaku maladaptif lainnya (Meutia Kirana Dewi & Suryo Ediyono, 2023). Permasalahan Manajemen Emosi di Lapangan berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan, terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi individu terkait manajemen emosi, antara lain: Tingginya Tingkat Stres, dimana sebagian besar individu melaporkan tingkat stres yang tinggi akibat tuntutan pekerjaan atau pendidikan. Yang kedua adalah Kesulitan dalam Ekspresi Emosi, saat ini banyak individu merasa kesulitan untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang sehat. Yang ketiga adalah Konflik Interpersonal, konflik ini menyebabkan terjadinya banyak ketegangan dalam hubungan antar individu, yang sering kali disebabkan oleh kesalahpahaman emosi yang tidak dikelola dengan baik. Yang keempat adalah Kurangnya Pengetahuan tentang Keterampilan Emosional, dimana individu tidak memiliki pengetahuan yang cukup mengenai bagaimana cara mengelola emosi secara efektif.

Peran ibu dalam keluarga dan komunitas di Indonesia, khususnya mereka yang tergabung dalam organisasi Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) sangat sentral dalam menjaga kesehatan, pendidikan, dan kesejahteraan keluarga. PKK sebagai wadah pemberdayaan perempuan berfungsi tidak hanya sebagai sarana pelayanan kesehatan dan edukasi keluarga, tetapi juga sebagai ruang interaksi sosial yang intens bagi para ibu. Karena aktivitas sosial dan tanggung jawab domestik yang padat, ibu-ibu PKK rentan mengalami beban psikologis yang memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola emosi sehari-hari (Siany&Atik,2018).

Kondisi lingkungan lokal juga mempengaruhi problematika ini. Kelurahan Gemah, Kecamatan Pedurungan tempat ibu-ibu PKK RT.02/RW.05 berada merupakan salah satu wilayah perkotaan di Semarang dengan dinamika sosial dan ekonomi yang khas (urban,

beragam pekerjaan, kepadatan kegiatan masyarakat). Dalam konteks perkotaan seperti Gemah, tekanan kehidupan sehari-hari (kesibukan, tuntutan ekonomi, keterbatasan sarana pendukung) dapat meningkatkan stres dan tantangan regulasi emosi pada ibu rumah tangga yang aktif di PKK. Pemahaman konteks lokal penting sebagai dasar identifikasi masalah dan perancangan intervensi (gemah.semarangkota.go.id).

Penelitian-penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa ibu termasuk ibu rumah tangga, ibu bekerja, dan anggota kelompok komunitas mengalami tingkat stres, kelelahan, dan kesulitan regulasi emosi yang berdampak pada kesehatan mental dan fungsi keluarga. Faktor yang sering ditemukan meliputi beban ganda (tanggung jawab domestik dan peran sosial), konflik peran dalam keluarga, keterbatasan dukungan sosial, rendahnya keterampilan coping, serta fenomena sosial seperti tekanan relasi antaranggota keluarga atau lingkungan. Kesulitan regulasi emosi pada ibu dapat menurunkan kualitas komunikasi keluarga, meningkatkan konflik rumah tangga, serta mempengaruhi kesejahteraan anak dan lingkungan sosial setempat. (Warsah dkk,2023)

Khusus untuk anggota PKK, meskipun organisasi ini menyediakan forum interaksi dan kegiatan pemberdayaan, bukan berarti semua anggota otomatis memiliki keterampilan manajemen emosi yang baik. Beberapa studi pengabdian masyarakat (program pelatihan) dan riset menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi dan manajemen stres bagi kelompok ibu (termasuk ibu PKK) efektif menurunkan gejala stres dan meningkatkan kemampuan coping. Namun, di banyak wilayah, penyediaan pelatihan semacam ini masih belum merata atau belum terintegrasi secara sistematis ke dalam kegiatan PKK di tingkat RT/RW. Oleh karena itu, perlunya identifikasi permasalahan manajemen emosi pada tingkat RT (mis. RT.02/RW.05) untuk merancang intervensi yang tepat sasaran (Ramadhanty dkk,2025).

Permasalahan manajemen emosi pada ibu PKK di RT.02/RW.05 dapat muncul dalam beberapa bentuk spesifik: (1) peningkatan frekuensi emosi negatif (marah, cemas, frustrasi) saat berinteraksi dalam keluarga atau kegiatan PKK; (2) kesulitan berkomunikasi efektif dengan pasangan, anak, atau tetangga; (3) konflik peran antara tugas domestik dan kontribusi dalam kegiatan komunitas; (4) keterbatasan akses pada dukungan psikososial formal; dan (5) stigma atau minimnya literasi kesehatan mental di tingkat RT/RW yang menghambat pencarian bantuan. Kondisi-kondisi ini jika tidak ditangani dapat menurunkan efektivitas PKK sebagai agen pemberdayaan keluarga dan mengurangi kualitas hubungan sosial di lingkungan RT. (Dugaan-dugaan ini sejalan dengan temuan penelitian lapangan pada konteks ibu di komunitas Indonesia)(Siany&Atik,2018).

Berdasarkan uraian tersebut, fokus pengabdian kali ini fokus pada manajemen emosi ibu PKK di RT.02/RW.05 Gemah menjadi penting. Dengan peta masalah yang jelas (faktor-faktor penyebab, bentuk manifestasi, dan dampak sosial-familial), intervensi dapat dirancang misal. pelatihan regulasi emosi, kelompok dukungan ibu, integrasi modul kesehatan mental ke kegiatan PKK, atau kolaborasi dengan puskesmas/kelurahan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional ibu dan kualitas relasi sosial di lingkungan RT. Bukti dari program-program pelatihan menunjukkan potensi perbaikan bila intervensi diberi penyesuaian lokal (Ramadhanty dkk,2025).

Ibu-ibu PKK di RT.02/RW.05 Gemah berpotensi mengalami masalah manajemen emosi karena kombinasi peran ganda, tekanan lingkungan perkotaan, dan keterbatasan dukungan psikososial. Masalah ini relevan secara praktis (mengganggu fungsi keluarga dan kegiatan PKK) dan akademis (perlu dokumentasi dan intervensi berbasis bukti). Oleh karena itu diperlukan intervensi penguatan regulasi emosi yang mempertimbangkan konteks lokal Gemah Pedurungan.

Permasalahan Mitra

Tim PkM fakultas Psikologi sebagai tim akademisi yang peduli dengan kesejahteraan masyarakat utamanya ibu-ibu PKK yang tidak bekerja. juga ingin membantu bangsa dan negara Indonesia dengan mengadakan pelatihan pada ibu-ibu PKK di RT.02/RW.05 Gemah Pedurungan. Hasil observasi dan wawancara pada beberapa ibu-ibu mengeluhkan ada beberapa tekanan-tekanan mental yang dialami oleh mereka terkait relasi sosial dan komunikasi dengan keluarga maupun sosial.

Pengabdian ini merangkum temuan observasi dan wawancara mendalam dengan berbasis pada penelitian kualitatif sekelompok ibu-ibu ($n = 12$) yang mengeluhkan tekanan-tekanan mental yang berkaitan dengan relasi sosial dan komunikasi—baik di dalam keluarga inti maupun di jejaring sosial yang lebih luas. Analisis tematik mengidentifikasi lima tema utama: (1) beban peran ganda dan ekspektasi sosial, (2) komunikasi suami-istri yang kurang efektif, (3) stigma dan isolasi sosial, (4) tekanan perbandingan sosial (termasuk media sosial), dan (5) kurangnya dukungan keluarga/informal. Artikel ini membahas implikasi bagi praktik konseling, intervensi berbasis keluarga, dan rekomendasi kebijakan kesehatan mental ibu. Temuan selaras dengan literatur internasional tentang kesepian dan stres orang tua serta laporan dan studi lokal mengenai kebutuhan layanan kesehatan mental ibu (Beutel, M. E., et al,2021).

Peran ibu sering ditempatkan pada persimpangan tuntutan biologis, emosional, dan sosial. Banyak studi menunjukkan bahwa orang tua, khususnya ibu, mengalami tingkat kesepian, stres, dan tekanan psikologis yang signifikan terkait tanggung jawab perawatan, harapan sosial, dan

kualitas hubungan interpersonal (misal. dukungan pasangan dan keluarga). Selain itu, penelitian di konteks Indonesia menunjukkan kebutuhan yang masih besar akan layanan kesehatan mental maternal dan kesenjangan dukungan, khususnya di daerah dengan sumber daya terbatas. Temuan-temuan ini menjadi latar untuk melakukan observasi dan wawancara untuk menggali pengalaman sehari-hari ibu dalam relasi sosial dan komunikasi.

Adanya Beban Peran Ganda & Ekspektasi Sosial pada ibu-ibu. Banyak ibu melaporkan merasakan tekanan dari harapan sosial “menjadi ibu yang sempurna”: masak, membersihkan, merawat anak, dan bila bekerja, tetap diharapkan tampil optimal di rumah. Ekspektasi ini menimbulkan kecemasan yang selalu dirasakan dan perasaan gagal saat standar tak terjangkau. Salah satu responden berkata: “Kalau saya bilang capek, langsung ada yang bilang 'masa ibu begini masih mengeluh' jadi saya menahan diri.” Temuan ini konsisten dengan literatur tentang parenting stress dan beban peran yang meningkatkan risiko stres orang tua.

Yang kedua terkait Komunikasi Suami-Istri yang Kurang Efektif. Tema dominan kedua adalah adanya kesulitan berkomunikasi dengan pasangan—baik karena jam kerja, perbedaan harapan peran, maupun pola komunikasi yang menghindar. Banyak ibu merasa kebutuhan emosionalnya tidak diakui, percakapan praktis (soal pembagian tugas) sering berubah menjadi konflik karena nada dan timing yang tidak tepat. Kegagalan komunikasi ini memperparah stres dan mengurangi kemungkinan mencari dukungan dari pasangan.

Yang ketiga Stigma, Malu, dan Isolasi Sosial. Beberapa ibu menyebutkan takut dianggap lemah atau “kurang iman” jika mengakui mengalami tekanan mental atau masalah relasi. Akibatnya, mereka menyimpan beban sendirian dan mengurangi interaksi sosial, yang pada gilirannya meningkatkan perasaan kesepian. Studi terkait menunjukkan bahwa kesepian orang tua dan stigma terhadap kesehatan mental memperburuk akses ke dukungan.

Yang ke empat adalah Tekanan Perbandingan Sosial & Peran Media Sosial. Media sosial sering menjadi sumber perbandingan: foto keluarga bahagia, tips parenting yang ideal, atau komentar “saran-menyarankan” anonim memicu perasaan tidak cukup baik. Beberapa ibu melaporkan kecemasan meningkat setelah menghabiskan waktu melihat unggahan orang lain—fenomena yang meningkatkan threshold stres dan rasa kurang percaya diri dalam peran ibu.

Yang kelima adalah Kurangnya Dukungan Keluarga dan Komunitas. Walaupun beberapa responden mendapat dukungan intensif dari ibu/ibu mertua atau teman dekat, mayoritas merasakan dukungan yang tidak memadai, baik dukungan instrumental (bantu menjaga anak, urusan rumah) maupun dukungan emosional. Penelitian lokal dan kebutuhan

penilaian layanan mencatat hal serupa: terdapat gap antara kebutuhan mental ibu dan ketersediaan layanan serta dukungan komunitas, apalagi di daerah dengan sumber daya terbatas.

Sebagian besar Ibu-ibu PKK RT.02/RW.05 yang tidak bekerja ini merasa khawatir dengan pola-pola interaksi dan komunikasi intrapersonal dan interpersonal mereka, sehingga mencoba untuk mencari jalan keluar agar mereka dapat membentengi dirinya dari tekanan-tekanan luar yang dirasakan juga tekanan sosial yang sangat beragam di luar sana selain suport sistem dari keluarga.

Adanya keterbatasan pengetahuan dan juga kurangnya ilmu tentang manajemen pengelolaan emosi membuat ibu-ibu PKK RT.02/RW.05 ini kurang mampu membentengi dirinya sendiri dari tekanan-tekanan luar dan lingkungan yang mereka rasakan karena belum memahami dirinya sendiri secara utuh baik secara fisik maupun psikis. Sebagai tim pengabdian psikologi Universitas Semarang melihat celah tersebut dan pada akhirnya memberikan masukan bahwa ibu-ibu ini perlu diberikan pelatihan tentang Manajemen Pengelolaan emosi agar mampu menghadapi tantangan dari luar serta mampu menjaga kesehatan mentalnya.

Hasil observasi dan wawancara ini mengkonfirmasi pola yang ditemukan di literatur menunjukkan beban peran, komunikasi keluarga yang kurang, stigma, perbandingan melalui media sosial, dan kurangnya dukungan menjadi pemicu utama tekanan mental pada ibu. Dampaknya meluas seperti menurunnya kesejahteraan psikologis ibu, potensi gangguan hubungan keluarga, dan pada kasus tertentu risiko depresi perinatal. Literatur internasional menyarankan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat meredam efek parenting stress; oleh karena itu, intervensi yang meningkatkan kualitas komunikasi suami-istri dan memperkuat jaringan dukungan sosial terbukti efektif dalam mengurangi beban.

Observasi dan wawancara mengungkapkan tekanan mental pada ibu-ibu yang berakar pada ekspektasi sosial, masalah komunikasi keluarga, stigma, dan kurangnya dukungan sosial. Untuk mengatasi masalah ini diperlukan pendekatan multifaset seperti pendidikan komunikasi keluarga, layanan dukungan sebaya, integrasi layanan kesehatan mental maternal di fasilitas primer, dan kebijakan publik yang mendukung keseimbangan kerja-keluarga. Intervensi semacam ini tidak hanya akan meningkatkan kesejahteraan ibu tetapi juga berpotensi memberi dampak positif pada kesejahteraan anak dan kualitas relasi keluarga.

Harapan Tim PkM ibu-ibu PKK RT.02/RW.05 mampu menyerap ilmu terkait manajemen pengelolaan emosi yang diberikan tim PkM dan menerapkannya pada aktivitas kegiatannya sehari-hari. Tujuannya agar para ibu-ibu PKK menjadi lebih paham dengan dirinya sendiri baik secara fisik maupun psikis sehingga bisa menjadi influencer bagi ibu-ibu PKK di wilayah Gemah Pedurungan.

Program Ipteks bagi masyarakat (IbM) ini adalah upaya memfasilitasi pemahaman tentang pentingnya pemahaman terhadap fisiknya sendiri secara menyeluruh, kemudian ketrampilan pengelolaan emosi dengan pengalaman- pengalaman yang pernah dilakukan dan pengaplikasiannya dalam kegiatan sehari- hari dengan lingkungannya.

Dengan mencapai tujuan-tujuan tersebut, pelatihan manajemen pengelolaan emosi ini diharapkan dapat membantu ibu-ibu PKK RT.02/RW.05 dalam mengelola emosi guna kesehatan mentalnya. Harapannya juga agar ibu-ibu PKK ini mampu membentengi dirinya dari tekana-tekanan luar maupun tekanan dari lingkungannya dan mampu mengaplikasikan keterampilannya ini untuk dapat membantu para ibu-bu PKK lain yang tidak bekerja di area Gemah Pedurungan yang membutuhkan.

Tujuan dan Manfaat

Program Ipteks bagi masyarakat (IbM) ini adalah upaya memfasilitasi pemahaman tentang pentingnya meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manajemen emosi dan pentingnya kesehatan emosional dan mental. Yang kedua, memberikan keterampilan praktis dalam mengelola emosi, seperti teknik relaksasi, komunikasi efektif, dan pemecahan masalah. Yang ketiga adalah mendorong terciptanya lingkungan sosial yang lebih harmonis melalui pengelolaan emosi yang baik.

Manfaatnya adalah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dan komunitas. Juga mengurangi tingkat konflik interpersonal yang disebabkan oleh pengelolaan emosi yang buruk. Selanjutnya mempromosikan gaya hidup sehat dengan praktik manajemen emosi yang bermanfaat.

2. SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Sebagai solusi untuk permasalahan yang ada pada ibu-ibu PKK RT.02/RW.05 kami Tim PkM Fakultas PSikologi akan mengadakan program pelatihan manajemen pengelolaan emosi. Pelatihan ini akan mencakup teori dasar manajemen emosi, teknik praktis untuk mengatasi stres dan emosi negatif, serta latihan simulasi untuk membangun keterampilan sosial dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain.

Metode Pelaksanaannya adalah pelatihan akan dilakukan dengan menerapkan metode berikut: Yang Pertama adalah Penyampaian Materi: dimana ada sesi presentasi mengenai teori-teori manajemen emosi dan pentingnya kesehatan emosional. Yang Kedua adalah Diskusi Kelompok: Tim PkM akan mendorong peserta untuk membahas pengalaman pribadi terkait emosi dan lalu mencari solusi bersama. Yang Ketiga adalah Latihan Praktis: dengan melibatkan peserta dalam simulasi dan *role-play* untuk menerapkan teknik-teknik manajemen emosi yang

telah diajarkan, seperti *deep breathing*, *mindfulness*, dan komunikasi asertif. Dan yang terakhir adalah Evaluasi: hal ini dilakukan melalui kuesioner pre-test dan post test untuk mengukur perubahan dalam pemahaman dan praktik manajemen emosi peserta sebelum dan sesudah pelatihan. Dimana Waktu Pelaksanaan pelatihan dijadwalkan berlangsung selama 1 hari dengan total 2 jam pelatihan. Dan Lokasi Pelaksanaan: dapat menggunakan fasilitas umum di komunitas, seperti balai desa atau ruang pertemuan.

Berdasarkan hal tersebut solusi yang dilaksanakan Tim Pengusul adalah mengoptimalkan pemahaman dan keterampilan para ibu-ibu PKK agar dapat membentengi diri sendiri dari tekanan-tekanan yang diperolehnya dan membagi pengetahuan serta keterampilan yang dimiliki untuk para ibu-ibu PKK lainnya yang ada di lingkungannya.

3. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah :

1. Ceramah

- a) Materi 1 : diawali sesi pertama dengan materi manajemen emosi, dimana menjelaskan tentang definisi emosi dan pentingnya manajemen emosi dalam kehidupan sehari-hari
- b) Materi 2 : ceramah kedua tentang Teori Manajemen Emosi melalui Model 4 langkah mengelola emosi (Identifikasi, Ekspresi, Regulasi, dan Respon) dengan Hubungan antara emosi, pikiran, dan perilaku
- c) Materi 3 : materi ceramah tentang Komunikasi Asertif dengan pemahaman perbedaan komunikasi pasif, agresif, dan asertif dan juga Teknik komunikasi yang efektif

2. Games dan Praktek Meditasi

Para ibu-ibu diajak bermain games untuk rehat sejenak dari materi dan selanjutnya melakukan praktek untuk pengaplikasian Latihan pernapasan (*Deep Breathing*) dan juga Meditasi dan *mindfulness*

3. Pre-test dan Post-Test

Pada sesi akhir acara dilaksanakan diskusi bersama dengan ibu-ibu PKK, tujuannya untuk mengetahui pemahaman akan pelatihan yang diberikan dapat diserap dan dipahami dengan baik oleh para ibu-ibu ini sehingga dapat mengaplikasikan ilmu yang didapat dari Tim PkM kepada ibu-ibu PKK lainnya di lingkungannya masing-masing.

Kelayakan Perguruan Tinggi

Psikologi industri dan organisasi merupakan cabang psikologi yang melihat kepada kajian tingkah laku dalam organisasi dan mengaplikasikan prinsip psikologi untuk mengubah tingkah laku anggota dalam organisasi. Banyak hal yang terlibat dalam psikologi industri dan

organisasi, penekanannya adalah fungsi individu seperti seleksi anggota, pemberian pelatihan dan kursus untuk pengembangan diri, penilaian capaian kerja hingga pada proses psikologi yang berlaku dalam tingkah laku individu saat bekerja seperti motivasi, kepuasan dan tekanan kerja. Pelatihan pada ibu-ibu PKK RT.02/RW.05 Gemah Pedurungan kota Semarang, diharapkan mampu meningkatkan pemahaman ibu-ibu tentang pentingnya memahami emosi diri sendiri sehingga bisa meningkatkan daya juang dan menjadikan benteng atau pegangan bagi ibu-ibu dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari.

4. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Hasil dari Tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) Fakultas Psikologi Universitas Semarang, telah melakukan sebagian capaian dari luaran yang telah dilakukan, seperti publikasi pada media massa melalui media cetak dan bahan ajar serta HaKI. Judul pada media online adalah “Tim PkM Psikologi USM berikan Pelatihan Manajemen Pengelolaan Emosi ke ibu-ibu PKK di Pedurungan” dan sudah publish di tiga media online yaitu Sigi Jateng, Tribun Jateng dan Suara Merdeka.

Pelatihan manajemen pengelolaan emosi merupakan ketrampilan individu dalam mengelola emosi, dimana individu yang kurang dapat mengelola emosinya dengan baik mengakibatkan berbagai masalah seperti pertikaian interpersonal, kesehatan mental yang buruk, dan penurunan produktivitas. Tujuan Pengabdian ini adalah upaya memfasilitasi pemahaman tentang pentingnya meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manajemen emosi dan pentingnya kesehatan emosional dan mental. Yang kedua, memberikan keterampilan praktis dalam mengelola emosi, seperti teknik relaksasi, komunikasi efektif, dan pemecahan masalah. Yang ketiga adalah mendorong terciptanya lingkungan sosial yang lebih harmonis melalui pengelolaan emosi yang baik.

Manfaatnya adalah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dan komunitas. Juga mengurangi tingkat konflik interpersonal yang disebabkan oleh pengelolaan emosi yang buruk. Selanjutnya mempromosikan gaya hidup sehat dengan praktik manajemen emosi yang bermanfaat.

Pelatihan ini berbentuk pelatihan meditasi *mindfulness* tujuannya untuk membantu para ibu-ibu dalam menemukan sesuatu yang bisa membuat mereka fokus dalam beraktivitas. Metode *mindfulness* juga merupakan salah satu cara untuk menyadari perilaku, kebiasaan dan reaksi diri sendiri serta sangat bermanfaat bagi ketahanan mental para ibu-ibu untuk lebih dapat memahami dirinya sendiri dan bermanfaat untuk lingkungan serta memudahkan hubungan dan komunikasi dalam situasi dunia sekarang yang serba kompleks dan sulit.

Pelatihan *Mindfulness* merupakan hal penting bagi pembentengan diri para ibu-ibu rumah tangga ini, sehingga tim pengabdian melakukan pendampingan untuk membantu para ibu-ibu untuk dapat menerapkan *Mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari agar dapat dijadikan pegangan dalam menerima informasi-informasi negatif media sosial maupun dalam mengambil suatu keputusan pada kehidupannya sehari-hari.

Metode awal yang dilakukan adalah dengan memberikan pre-test di awal pengabdian, selanjutnya pemberian materi awal dalam bentuk ceramah materi terkait pemahaman Manajemen Emosi, Teori-teorinya dan komunikasi asertif. Selanjutnya ibu-ibu ini melakukan praktek meditasi *mindfulness* yang berupa meditasi pernafasan, melalui meditasi pernafasan ini ibu-ibu dapat membuka kesadaran melalui penerimaan pikiran dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Setelah semuanya diberikan, ibu-ibu diajak untuk refresh sejenak bermain games. Setelah itu diakhiri dengan pemberian post-test tujuannya adalah untuk mengetahui pemahaman akan pelatihan yang diberikan dapat diserap dan dipahami dengan baik oleh para ibu-ibu sehingga dapat mengaplikasikan ilmu yang didapat pada diri sendiri maupun di lingkungannya masing-masing.

Evaluasi singkat yang dilihat oleh tim pengabdian, para ibu-ibu sangat antusias dan menikmati sesi meditasi yang diberikan serta bisa merasakan adanya perubahan yang terjadi pada tubuh dan sekitarnya melalui pola pikir mereka. Diskusi yang dilakukan pada para ibu-ibu ini sangat menarik karena mereka mampu menceritakan segala hal yang dirasakan dan dialami sebelumnya untuk dapat dibebaskan semuanya di saat ini. Ada suatu pencerahan dalam pemikiran para ibu-ibu tentang meditasi yang diberikan tim pengabdian tentang semua hal dan peristiwa yang terjadi sebelumnya. Ibu-ibu mengaku menjadi lebih tenang dan menyadari segala hal yang ada di sekitarnya dan juga bersyukur atas semua hal yang dimiliki, seperti masih bisa bernafas, memiliki tubuh yang lengkap, merasakan ketenangan setelah menjalankan semua aktivitas meditasi.

5. SIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian kepada masyarakat (PkM) Fakultas Psikologi Universitas Semarang, telah dilaksanakan dengan baik pada Sabtu, 15 November 2025 di wilayah Rt.02/Rw.05 kelurahan Gemah kecamatan pedurungan. Simpulannya sangat memuaskan karena dapat dilihat dari antusias Para ibu-ibu PKKnya cukup tinggi, hal ini tercermin dari banyaknya pertanyaan serta permasalahan yang diceritakan oleh para ibu-ibu PKK. Harapannya ke depan pengabdian ini dapat dilakukan secara rutin ke depan agar menambah motivasi, semangat, dan inovasi para ibu-ibu PKK dalam mengelola emosi ke depan menjadi lebih baik guna melindungi kesehatan

mentalnya.

REFERENSI

- Beutel, M. E., et al. (2021). Experiencing loneliness in parenthood: a scoping review. *BMC Public Health*. (Review tentang kesepian pada orang tua dan implikasinya).
- Crnic, K., & Greenberg, M. (2012). Parenting Stress, Social Support, and Mother-Child Interactions in Families of Preterm Children. (studi tentang dukungan keluarga sebagai buffer terhadap stres parenting).
- Foundation for Mother and Child Health (FMCH) Indonesia. (2025, May). Maternal Mental Health in NTT Still Overlooked, New Study Urges Stronger Psychological Support for Mothers. (laporan lapangan mengenai distress psikologis pada ibu di NTT).
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2004). *Primal Leadership: Realizing the Power of Emotional Intelligence*. Harvard Business School Press.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2021). *Panduan Pengelolaan Emosi di Masyarakat*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Meutia Kirana Dewi & Suryo Ediyono (2023). Manajemen emosi dalam perspektif Stoikisme. *Universitas Sebelas Maret*.
- Mubayidh, M. (2006). *Kecerdasan dan kesehatan emosional anak: referensi penting bagi para pendidik dan orang tua*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: William Morrow.
- Nuraini, N. (2024). Social Support of First-Time Mothers: An Exploratory Study. (studi eksploratif di Indonesia terkait kebutuhan dukungan sosial ibu pertama kali). <https://doi.org/10.15575/psy.v11i2.34360>
- Putri, Y. S., dkk. (2023). Regulasi emosi dipengaruhi oleh kemampuan individu memantau, mengevaluasi, dan mengubah reaksi emosional agar tetap seimbang. *J-EDu: Journal of Educational Research and Evaluation*, 11(1), 90-101.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Santoso, A. (2021). Pengendalian emosi dipengaruhi pengalaman individu, kematangan usia, serta proses belajar dari lingkungan. *Mengontrol Emosi Menjadi Seni*. UINSA Press.
- Winarni, L. M., dkk. (2023). Need assessment on maternal mental health care for perinatal mothers during COVID-19 pandemic. (studi kebutuhan layanan kesehatan mental maternal di Indonesia). https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr_77_22

Zahro, F. & Ratnasari, Y. (2024). Faktor internal dan eksternal berpengaruh terhadap kecerdasan emosional, yang mencakup kemampuan mengelola emosi. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 16(2), 123-134.