



## PENERAPAN PELATIHAN REGULASI EMOSI BERBASIS KELUARGA PADA IBU PKK DI RW JURANG BELIMBING

Meidiana Dwidiyanti<sup>1\*</sup>, Diyan Yuli Wijayanti<sup>2)</sup>, Agus Santoso<sup>3)</sup>, Elis Hartati<sup>4)</sup>, Sarah Ulliya<sup>5)</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup> Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

### Article Info

#### Keywords:

*Emotional regulation*

*Family*

*PKK Mothers*

### ABSTRAK

Sasaran pengabdian kepada masyarakat adalah Ibu PKK Kelurahan Tembalang di RW.04 Jurang Belimbing, Kelurahan Tembalang, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah. Kader kesehatan jiwa di RW Jurang Belimbing setiap hari menerima pengaduan terkait masalah stres yang dialami ibu-ibu. Hal ini menyebabkan tekanan yang dialami oleh ibu yang tinggal di RW Jurang Belimbing. Situasi-situasi tersebut dapat diatasi dengan regulasi emosi yang tinggi agar tidak menimbulkan gangguan internal maupun eksternal. Salah satu intervensi yang dapat diberikan untuk meningkatkan regulasi emosi pada ibu yang tinggal di RW Jurang Belimbing adalah dengan pelatihan regulasi emosi. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan kemampuan untuk mengelola emosi pada Ibu PKK di RW Jurang Belimbing dan dapat melatih ibu-ibu lainnya. Metode yang dilakukan adalah mempersiapkan materi modul pengelolaan emosi dengan pengasuh, melakukan workshop buku panduan untuk fasilitator sebagai pedoman untuk pelaksanaan intervensi, implementasi terapi regulasi emosi kepada peserta pelatihan, serta evaluasi dan refleksi. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah peserta antusias dan aktif mengikuti pelatihan regulasi emosi. Sebanyak 72% Ibu PKK dapat melakukan pengelolaan emosi dengan baik. Kemampuan pengelolaan emosi meningkat dari rentang skor 0-8 menjadi skor 5-8. Kesimpulannya adalah latihan regulasi emosi efektif meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi Ibu PKK.

### ABSTRACT

*The target of the community service was the PKK mothers of Tembalang Village in RW.04 Jurang Belimbing, Tembalang Sub-district, Semarang City, Central Java. The mental health cadres in RW Jurang Belimbing received daily complaints regarding stress issues experienced by the mothers. This situation caused significant pressure for the mothers living in RW Jurang Belimbing. These situations could be addressed through high emotional regulation to prevent internal and external disturbances. One of the interventions that could be provided to enhance emotional regulation among the mothers in RW Jurang Belimbing was emotional regulation training. The aim of this community service was to improve the ability to manage emotions among the PKK mothers in RW Jurang Belimbing and to train other mothers as well. The methods employed included preparing emotional management module materials with the caregivers, conducting a workshop on the facilitator's guide as a reference for implementing the intervention, implementing emotional regulation therapy for the training participants, and conducting evaluations and reflections. The results of this community service*

---

*indicated that the participants were enthusiastic and actively engaged in the emotional regulation training. A total of 72% of the PKK mothers were able to manage their emotions effectively. Their emotional management skills improved from a score range of 0-8 to a score range of 5-8. In conclusion, emotional regulation training was effective in enhancing the emotional management abilities of the PKK mothers.*

---

\*Meidiana Dwidiyanti: [mdwidiyanti@gmail.com](mailto:mdwidiyanti@gmail.com)

---

## PENDAHULUAN

Pembina kesejahteraan keluarga (PKK) merupakan organisasi kemasyarakatan yang memberdayakan perempuan untuk berpartisipasi dalam pembangunan kesejahteraan Indonesia. PKK yang akan kami kunjungi adalah PKK Kelurahan Tembalang di RW Jurang Belimbing. Anggota PKK tersebut merupakan masyarakat RW Jurang Belimbing yang berlokasi di RW.04, Kelurahan Tembalang, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah. Berdasarkan data survei lapangan, RW.04 Jurang Belimbing terdiri dari 30 kepala keluarga (KK) yang terbagi menjadi lima rukun tetangga (RT). Jumlah penduduk RW.04 sebanyak 98 jiwa, yang terdiri dari 48 penduduk laki-laki dan 50 penduduk perempuan.<sup>1</sup>

Terdapat beragam masalah yang dialami oleh ibu-ibu yang tinggal di RW Jurang Belimbing. Kader kesehatan jiwa di RW Jurang Belimbing setiap hari menerima pengaduan terkait masalah stres yang dialami ibu-ibu. Masalah yang dihadapi antara lain menderita penyakit kronis, masalah ekonomi, konflik internal keluarga, hubungan personal ibu dengan suami, anak-anak, tetangga, masalah kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), kepercayaan dan komunikasi suami istri, serta perbedaan daerah asal yang menyebabkan kesulitan beradaptasi bagi ibu yang menjadi warga baru. Hal ini menyebabkan tekanan yang dialami oleh ibu yang tinggal di RW Jurang Belimbing. Maka dari itu, regulasi emosi sangat berperan untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Situasi stres akan menghasilkan berbagai reaksi emosional seperti kemarahan, kecemasan, dan depresi. Apabila situasi stres terus terjadi, emosi individu akan memiliki siklus yang hanya berubah di antara emosi-emosi tersebut, tergantung pada keberhasilan dalam mengatur emosi. Emosi merupakan suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap dan tingkah laku serta dalam bentuk ekspresi tertentu.<sup>2</sup> Keterampilan seseorang dalam mengelola emosinya sangat diperlukan supaya dapat mengendalikan stres dan mencegah terjadinya gangguan, baik dalam tingkah laku maupun interaksi dengan lingkungan. Keterampilan mengelola emosi berkaitan dengan regulasi emosi yaitu kemampuan untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional individu untuk mencapai tujuan agar sanggup menghadapi tekanan.

Regulasi emosi adalah proses individu dalam mempengaruhi emosi yang dimilikinya serta bagaimana cara mereka dalam mengekspresikan dan mengalami emosi tersebut.<sup>3</sup> Proses regulasi emosi adalah proses pengendalian emosi. Ibu yang memiliki regulasi emosi rendah bisa mengalami psikopatologi, baik gangguan internal (depresi, stres, sedih) ataupun gangguan eksternal (perilaku disregulasi dan kemarahan). Situasi-situasi tersebut dapat diatasi dengan regulasi emosi yang tinggi agar tidak menimbulkan gangguan internal maupun eksternal.<sup>4</sup>

Tahapan regulasi emosi bisa diawali dari kesadaran akan masalah yang dihadapi sampai ikhlas melepas masalah. Regulasi emosi dikatakan dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Dalam pelaksanaannya, kemampuan seseorang dalam melakukan regulasi emosi berbeda-beda.<sup>4</sup> Hal tersebut terjadi karena beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi juga dijelaskan oleh Nisfiannor dan Kartika menjadi tiga faktor, yaitu hubungan antara orang tua dan anak, umur dan jenis kelamin, dan hubungan interpersonal.<sup>5</sup> Salah satu intervensi yang dapat diberikan untuk meningkatkan regulasi emosi pada ibu PKK di Jurang Belimbing adalah dengan pelatihan regulasi emosi.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan memberikan pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan kemampuan ibu dalam mengelola emosi. Pengabdian ini dilakukan oleh tim dan fasilitator. Pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari empat tahap yaitu tahap persiapan (pre interaksi), tahap orientasi, tahap kerja, dan tahap terminasi. Kegiatan pengabdian dilakukan di RW Jurang Belimbing dengan sasaran Ibu

PKK sebanyak 50 orang. Pelaksanaan pengabdian masyarakat diawali dengan pengenalan dan survei lokasi serta sosialisasi rencana kegiatan kepada mitra. Sosialisasi dilakukan kepada Ketua PKK RW Jurang Belimbing, yang turut membantu proses perizinan kegiatan. Koordinasi bersama mitra dilakukan dengan tujuan untuk memberikan gambaran, tujuan, serta manfaat program yang akan dilaksanakan. Kegiatan inti dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan latihan regulasi emosi untuk meningkatkan pengelolaan emosi pada Ibu PKK, serta pemberian buku panduan latihan regulasi emosi. Ibu PKK diberikan kuesioner untuk mengukur pengelolaan emosi sebelum dan sesudah latihan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pengenalan dan sosialisasi kegiatan dengan mitra. Rapat dengan mitra dilakukan pada tanggal 24 Maret 2024 pukul 08.00 – 10.00 WIB. Rapat berlangsung dengan baik, ketua PKK berkenan sebagai mitra untuk kegiatan pengabdian masyarakat di RW Jurang Belimbing. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Ibu PKK di RW Jurang Belimbing.



**Gambar 1.** Rapat Bersama Mitra Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan selanjutnya adalah pemberian arahan kepada fasilitator. Fasilitator dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah lima orang mahasiswa program studi ners. Tujuan pemberian arahan ini adalah untuk menyatukan persepsi agar prosedur pelaksanaan pengabdian masyarakat dapat berjalan dengan baik. Pelaksanaan pemberian arahan dilakukan tanggal 11 Mei 2024 pukul 14.00-15.00 WIB.



**Gambar 2.** Pemberian Arahan Kepada Fasilitator **Gambar 3.** Fasilitator Pengabdian Masyarakat

Selanjutnya pelaksanaan latihan regulasi emosi pada ibu PKK. Latihan regulasi emosi terdiri dari empat tahap yaitu latihan *calming technique* (latihan tenang dengan tarik nafas), validasi emosi (mengidentifikasi peristiwa yang membuat emosi), menerima atau ridho terhadap emosi yang dialami lalu didoakan, dan melepaskan emosi yang dialami.



**Gambar 4.** Latihan Regulasi Emosi Pada Ibu PKK

Kegiatan terakhir adalah monitoring pengelolaan emosi pada Ibu PKK di RW Jurang Belimbing. Monitoring dilakukan dengan mengevaluasi hasil dari pelatihan regulasi emosi menggunakan checklist capaian sehat mandiri. Tujuan kegiatan monitoring ini adalah untuk melihat perkembangan kemampuan pengelolaan emosi Ibu PKK dengan menerapkan regulasi emosi.



**Gambar 5.** Monitoring dan Evaluasi Hasil Latihan Regulasi Emosi

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Jawaban “Iya” pada Checklist Capaian Sehat Mandiri oleh Ibu PKK (n=50)

Pertanyaan	1		2		3		4	
	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Menyadari emosi yang dirasakan	30	60,0	39	78,0	48	96,0	50	100
2. Yakin bahwa mengelola emosi adalah hal yang penting	39	78,0	43	86,0	48	96,0	49	98,0
3. Memaafkan dan menerima keadaan dan orang-orang yang menyakitkan / mengecewakan	24	48,0	27	54,0	39	78,0	48	96,0
4. Mendekatkan diri pada Allah	37	74,0	45	90,0	45	90,0	48	96,0
5. Belajar selalu tersenyum/ minimal sehari senyum pada 20 orang yang ditemui	22	44,0	35	70,0	45	90,0	48	96,0
6. Berpikir positif	18	36,0	30	60,0	33	66,0	45	90,0
7. Selalu bersyukur dan menyadari anugerah Tuhan	39	78,0	46	92,0	45	90,0	45	90,0
8. Lebih lapang dada dan tidak mudah marah	14	28,0	23	46,0	40	80,0	44	88,0

Berdasarkan tabel 1 hasil analisis statistik deskriptif distribusi frekuensi, didapatkan bahwa mayoritas Ibu PKK saat monitoring pertama memilih jawaban “Ya” pada item pernyataan nomor 2 dan 7 yaitu sebanyak 39 individu (78%), pada monitoring kedua mayoritas memilih jawaban “Ya” pada item pernyataan nomor 7 yaitu sebanyak 46 individu (92%), pada monitoring ketiga mayoritas memilih jawaban “Ya” pada item pernyataan nomor 1 dan 2 yaitu sebanyak 48 individu (96%), pada monitoring keempat mayoritas memilih jawaban “Ya” pada item pernyataan nomor 1 yaitu sebanyak 50 individu (100%).

**Tabel 2.** Gambaran Pengelolaan Emosi Ibu PKK (n=50)

Kelompok	Kategori	f (%)
Monitoring 1	Pengelolaan emosi tidak baik	47 (94,0)
	Pengelolaan emosi baik	3 (6,0)
Monitoring 2	Pengelolaan emosi tidak baik	35 (70,0)
	Pengelolaan emosi baik	15 (30,0)
Monitoring 3	Pengelolaan emosi tidak baik	25 (50,0)
	Pengelolaan emosi baik	25 (50,0)
Monitoring 4	Pengelolaan emosi tidak baik	14 (28,0)
	Pengelolaan emosi baik	36 (72,0)

\*distribusi frekuensi

Berdasarkan tabel 2 hasil analisis statistik deskriptif distribusi frekuensi, didapatkan bahwa pada monitoring pertama dan kedua, mayoritas Ibu PKK memiliki pengelolaan emosi yang tidak baik yaitu sebanyak 47 individu (94%) dan 35 individu (70%). Ibu PKK pada monitoring ketiga memiliki pengelolaan emosi yang tidak baik dan baik yaitu masing-masing sebanyak 25 individu (50%). Mayoritas Ibu PKK pada monitoring keempat memiliki pengelolaan emosi yang baik yaitu sebanyak 36 individu (72%).

**Tabel 3.** Perbedaan Pengelolaan Emosi pada Ibu PKK Setiap Monitoring (n=50)

Variabel	Kelompok		Selisih	P-Value
	Median (Min±Max)			
Pengelolaan emosi	Monitoring 1 5 (0±8)	Monitoring 2 6 (2±8)	1 (2±0)	0,000*
	Monitoring 2 6 (2±8)	Monitoring 3 7,5 (0±8)	1,5 (2±0)	0,002*
	Monitoring 3 7,5 (0±8)	Monitoring 4 8 (5±8)	0,5 (5±0)	0,001*
	<b>Monitoring 1 5 (0±8)</b>	<b>Monitoring 4 8 (5±8)</b>	3 (5±0)	<b>0,000*</b>

\*Uji *McNemar*

Berdasarkan tabel 3, hasil uji *McNemar* pada data monitoring 1 dan 2, monitoring 2 dan 3, monitoring 3 dan 4, serta monitoring 1 dan 4, didapatkan nilai *p-value* <0,05, yaitu terdapat perbedaan yang signifikan antara pengelolaan emosi Ibu PKK sebelum dan setelah dilakukan regulasi emosi. Kemampuan pengelolaan emosi Ibu PKK meningkat dari rentang skor 0-8 menjadi rentang skor 5-8. Berdasarkan hasil monitoring pertama ke monitoring kedua yang dilakukan setelah 4 hari, didapatkan hasil yang signifikan pada kemampuan pengelolaan emosi Ibu. Setelah dilakukan sebanyak empat kali, hasil yang didapatkan jauh lebih baik. Hal ini membuktikan bahwa intervensi regulasi emosi yang dilakukan secara konsisten dapat membantu meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi menjadi lebih baik.

Seorang Ibu memiliki berbagai permasalahan seperti bekerja untuk membantu ekonomi, mengurus suami, rumah tangga, dan mengawasi anak belajar. Ibu cenderung mudah mengalami emosi negatif seperti marah, stres, dan depresi. Emosi negatif Ibu dapat berdampak kepada kesejahteraan keluarga, terutama suami dan anak. Penting bagi Ibu untuk belajar mengelola emosi melalui latihan regulasi emosi.

Regulasi emosi menurut teori Gross merupakan keterampilan atau kemampuan seseorang dalam mengatur emosi yang dimiliki, mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Latihan regulasi emosi berhubungan dengan peningkatan kemampuan meregulasi emosi pada seseorang. Konsep pelatihan regulasi emosi menurut Macklem yaitu belajar untuk mengetahui dan memahami terkait emosi, mengenali emosi yang dirasakan, mengekspresikan emosi, dan mengatur emosi. Pelatihan regulasi emosi menjadi intervensi alternatif untuk meningkatkan regulasi emosi.

Menurut Thompson (1994), terdapat tiga aspek regulasi emosi, yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Memonitor emosi merupakan kemampuan individu yang secara sadar memahami pikiran, perasaan, dan emosi yang dimilikinya. Mengevaluasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola serta menyeimbangkan emosi yang ada pada diri. Memodifikasi emosi merupakan kemampuan individu mengubah emosi yang dirasakan, dari emosi negatif menjadi positif, sehingga dapat menjadi motivasi diri bagi individu tersebut.<sup>6</sup>

Hasil pengabdian masyarakat terkait pelatihan regulasi emosi menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan pengelolaan emosi peserta. Kemampuan pengelolaan emosi peserta meningkat terutama dalam mengelola emosi negatif. Praktik regulasi emosi ini mampu untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi dengan melatih pasien untuk mendeskripsikan, mengamati, dan menamai emosi yang dirasakan. Praktik regulasi emosi juga mampu untuk meningkatkan kesadaran emosi individu sehingga individu dapat memilih respon emosi yang sesuai.<sup>7</sup> Emosi yang tidak diregulasi dengan baik merupakan dasar terjadinya psikopatologi di berbagai kondisi.

Disregulasi emosi ada individu dikaitkan dengan berbagai macam gangguan mental seperti bipolar, ADHD, PTSD, depresi, kecemasan, penggunaan zat, gangguan makan dan kecanduan.<sup>8</sup> Penilaian ulang mengenai suatu situasi atau peristiwa pada proses regulasi emosi dapat mengurangi afek negatif dengan mengaktifasi korteks prefrontal lateral dan medial yang berperan untuk melakukan kontrol kognitif. Selain itu, penilaian ulang yang efektif juga dapat mengurangi aktivasi korteks frontal orbital medial dan amigdala yang berperan dalam pemrosesan emosi.<sup>9</sup> Strategi regulasi emosi yang berbasis kesadaran merupakan strategi yang menjanjikan untuk meningkatkan kemampuan mengatur emosi pada individu. Kesadaran ini juga berkaitan dengan status proinflamasi yang berkaitan dengan disregulasi emosi.<sup>8</sup>

## KESIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat pada Ibu PKK di RW Jurang Belimbing dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Sebanyak 72% Ibu PKK dapat melakukan pengelolaan emosi dengan baik. Kemampuan pengelolaan emosi Ibu PKK meningkat dari rentang skor 0-8 menjadi rentang skor 5-8. Kegiatan ini juga mendapat respon yang positif yang dibuktikan dengan antusias dan keaktifan peserta dalam mengikuti pelatihan regulasi emosi dan kegiatan monitoring. Pelatihan pengelolaan emosi perlu dilakukan secara berkelanjutan karena ibu PKK membutuhkan dukungan dalam pengelolaan emosi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada FK Undip yang telah memberikan dana hibah tahun 2024, sehingga pengabdian ini bisa terealisasi. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada PKK RW Jurang Belimbing atas dukungannya untuk kegiatan pengabdian masyarakat. Serta kepada tim fasilitator yang membantu jalannya kegiatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Semarang DLHK. Peran Ibu-ibu PKK Mewujudkan Lingkungan Bersih [Internet]. 2020. Available from: <https://dlh.semarangkota.go.id/Peran-Ibu-Ibu-Pkk-Mewujudkan-Lingkungan-Bersih/>
- Zulkarnain Z. Emosional : Tinjauan Al-Qur'an dan Relevansinya dalam Pendidikan. *Tarbawy J Pendidik Islam* [Internet]. 2018 Dec 15;5(2):183–97. Available from: <https://jurnal.lp2msasbabel.ac.id/index.php/tar/article/view/836>
- Wulandari SDS, Khusumadewi A. Kesabaran dalam Regulasi Emosi pada Santri di SMA Al Muqoddasah. *ENLIGHTEN (Jurnal dan Bimbingan Konseling Islam)*. 2021;4(2):109–26.
- Hidayati NL, Widyana R. Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Perundungan Pada Remaja Pelaku Perundungan. *J Psikol*. 2021;14(1):25–37.
- Fitri ER, Indriana Y. Hubungan Antara Optimisme Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas Xi Smk Cut Nya' Dien Semarang. *J EMPATI*. 2020;7(3):881–5.
- Thompson RA. Emotion Regulation: a Theme in Search of Definition. *Monogr Soc Res Child Dev*. 1994;59(2–3):25–52.
- Atta MHR, El-Gueneidy MM, Lachine OAR. The influence of an emotion regulation intervention on challenges in emotion regulation and cognitive strategies in patients with depression. *BMC Psychol* [Internet]. 2024;12(1). Available from: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01949-6>
- Saccaro LF, Rutigliano G, Landi P, Spera M, Kraslavski A, Zappa MA, et al. Emotional Regulation Underlies Gender Differences in Pathological Eating Behavior Styles of Bariatric Surgery Candidates. *Women*. 2023;3(2):189–99.
- Ochsner KN, Bunge SA, Gross JJ, Gabrieli JDE. Rethinking feelings: An fMRI study of the cognitive regulation of emotion. *J Cogn Neurosci*. 2002;14(8):1215–29.