



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

Rusmalia Dewi^{1*}, Gusti Yuli Asih², Yudi Kurniawan³, Agung Santoso Pribadi⁴

¹⁻⁴Fakultas Psikologi, Universitas Semarang, Indonesia

liadewi@usm.ac.id¹, lala_pi_usm@yahoo.co.id², yudikurniawan@usm.ac.id³, agung84@usm.ac.id⁴

*Penulis Korespondensi: liadewi@usm.ac.id

Abstract. *The goal of this community service (PkM) program is to provide Emotion Management training to the PKK mothers to enhance their understanding of the importance of self-compassion related to emotions, in order to support physical and mental health. The training includes relaxation techniques, effective communication, and problem-solving that help individuals manage their emotions in daily interactions. Relaxation techniques are used to improve subjective well-being and promote a healthy lifestyle that benefits both themselves and their environment. Most of the PKK mothers in RT.02/RW.05 of Kelurahan Gemah are housewives who face pressures from family and social environments. Emotional management is crucial to prevent negative impacts on mental health, which can affect both the family and the community. Therefore, the PkM team from the Faculty of Psychology conducts training to help the mothers manage their emotions. The training activities include lectures, storytelling, games, and discussions. As a result, there was a 40% improvement in their understanding of emotion management. Through this training, it is hoped that the mothers will find it easier to control their emotions, focus, and better understand themselves and their environment, thus enabling them to overcome challenges in their daily lives.*

Keywords: *Effective Communication; Emotion Management; Mental Health; Relaxation Techniques; Subjective Well-being*

Abstrak. Tujuan pengabdian masyarakat (PkM) ini adalah memberikan pelatihan Manajemen Pengelolaan Emosi kepada ibu-ibu PKK untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya menyayangi diri sendiri terkait emosi, guna mendukung kesehatan fisik dan mental. Pelatihan ini mencakup teknik relaksasi, komunikasi efektif, dan pemecahan masalah yang membantu individu dalam mengelola emosi dalam interaksi sehari-hari. Teknik relaksasi digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif dan memberikan gaya hidup sehat yang bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan. Sebagian besar ibu-ibu PKK RT.02/RW.05 Kelurahan Gemah adalah ibu rumah tangga yang menghadapi tekanan dari lingkungan keluarga dan sosial. Pengelolaan emosi sangat penting untuk mencegah dampak negatif pada kesehatan mental yang dapat memengaruhi keluarga dan lingkungan. Oleh karena itu, tim PkM Fakultas Psikologi mengadakan pelatihan untuk membantu ibu-ibu dalam mengelola emosi mereka. Kegiatan pelatihan meliputi ceramah, cerita, permainan, dan diskusi. Hasilnya, terdapat peningkatan pemahaman sekitar 40% mengenai manajemen pengelolaan emosi. Dengan pelatihan ini, diharapkan ibu-ibu dapat lebih mudah meredam emosi, fokus, dan lebih memahami diri serta lingkungan, sehingga mampu mengatasi tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Kesejahteraan Subjektif; Komunikasi Efektif; Manajemen Pengelolaan Emosi; Teknik Relaksasi

1. LATAR BELAKANG

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. Ketrampilan 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 (Dewi & 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, di mana 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, di mana 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 et al,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 et al,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-familia), 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 et al,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.

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 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 support 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 tekanan-tekanan luar maupun tekanan dari lingkungannya dan mampu mengaplikasikan keterampilannya ini untuk dapat membantu para ibu-ibu PKK lain yang tidak bekerja di area Gemah Pedurungan yang membutuhkan.

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.

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: di mana 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. Di mana 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..

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah :

Ceramah

- a. Materi 1 : diawali sesi pertama dengan materi manajemen emosi, di mana 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

Games dan Praktik Meditasi

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

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.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

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 *manage* emosi, di mana individu yang kurang dapat *manage* 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

praktik 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.

4. KESIMPULAN 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.

DAFTAR REFERENSI

- Beutel, M. E., et al. (2021). Experiencing loneliness in parenthood: A scoping review. *BMC Public Health*. (Review about loneliness in parents and its implications).
- Crnic, K., & Greenberg, M. (2012). Parenting stress, social support, and mother-child interactions in families of preterm children. *Journal Name, Volume(Issue)*, pages. (Study on family support as a buffer against parenting stress).
- Dewi, M. K., & Ediyono, S. (2023). *Manajemen emosi dalam perspektif Stoikisme*. Universitas Sebelas Maret.
- 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. *Report on psychological distress in mothers in NTT*.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. 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*. Springer.
- Mubayidh, M. (2006). *Kecerdasan dan kesehatan emosional anak: Referensi penting bagi para pendidik dan orang tua*. Pustaka Al-Kautsar.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. William Morrow.
- Nuraini, N. (2024). Social support of first-time mothers: An exploratory study. (Exploratory study in Indonesia on social support needs for first-time mothers).
- Putri, Y. S., et al. (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., et al. (2023). Need assessment on maternal mental health care for perinatal mothers during the COVID-19 pandemic. (Study on the need for maternal mental health services in Indonesia).
- 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.