Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 6 Tahun 2026

Penerapan Psikoedukasi Regulasi Emosi pada Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH) di Sentra Terpadu Pangudi Luhur

Raihan Pamungkas[1], Hendra Rizki Taruna[2], Salsa Desembriyanti[3]
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Email: 202210515221@mhs.ubharajaya.ac.id[1], 202210515176@mhs.ubharajaya.ac.id[2], 202210515008@mhs.ubharajaya.ac.id[3]

ABSTRAK

Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH) adalah anak yang terlibat dalam proses hukum, rentan psikologis, dan cenderung sulit mengelola emosi yang menghambat reintegrasi sosial. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kemampuan regulasi emosi ABH melalui psikoedukasi, yang juga mendukung kesehatan mental dan penyesuaian sosialnya. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi yang melibatkan empat orang ABH sebagai peserta kemudian dilaksanakan melalui empat tahapan: *ice breaking*, penyampaian materi, diskusi interaktif, dan *role play*. Hasil kegiatan menunjukkan ABH mulai berani mengungkapkan emosi dasar, mampu mengidentifikasi penyebab, dan menerapkan strategi pengelolaan emosi adaptif. Terdapat peningkatan dalam kemampuan mengendalikan diri dan dinamika kelompok yang lebih positif. Psikoedukasi regulasi emosi ini terbukti efektif sebagai intervensi psikologis adaptif yang krusial dalam program pembinaan ABH, berkontribusi pada penguatan kesehatan mental dan pembentukan perilaku adaptif.

Kata Kunci : Anak Berhadapan dengan Hukum, Regulasi Emosi, Psikoedukasi, Perilaku Adaptif

ABSTRACT

Children in Conflict with the Law (CICL) are children who are involved in legal proceedings, psychologically vulnerable, and tend to have difficulty managing emotions that hinder social reintegration. This community service activity aims to improve the emotional regulation skills of CICL through psychoeducation, which also supports their mental health and social adjustment. The method used is psychoeducation involving four CICL as participants, which is carried out in four stages: ice breaking, material presentation, interactive discussion, and role play. The result shows that CICL begin to courageously express basic emotions, be able to identify causes, and implement adaptive emotion management strategies. There was an improvement in self-control and the group dynamics became more positive. The psychoeducation on emotional regulation was proven to be an effective adaptive psychological intervention that is essential in the CICL coaching program, contributing to the improvement of mental health and the building of adaptive behavior.

***Keywords**: Children in Conflict with the Law, Emotional Regulation, Psychoeducation, Adaptive Behavior*

Article History
Received: Januari 2026
Reviewed: Januari 2026
Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 234.KK.443
Copyright : Raihan Pamungkas
Publish by : Krepa



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa **Vol 7 No 6 Tahun 2026**

PENDAHULUAN

Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH) merupakan anak yang terlibat dalam proses hukum, baik sebagai pelaku, korban, maupun saksi tindak pidana, sehingga berada dalam kondisi yang penuh tekanan dan rentan secara psikologis. Penelitian Dewi dan Purwandari (2024) menunjukkan bahwa ABH berisiko mengalami berbagai permasalahan psikologis, seperti stigma sosial, pengalaman selama proses hukum, serta keterbatasan dukungan lingkungan sehingga berdampak pada kesejahteraan psikologis dan penyesuaian sosial anak. Kondisi tersebut sering memunculkan emosi negatif, seperti kecemasan, ketakutan, kemarahan, dan stres.

ABH cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, yang ditandai dengan perilaku agresif, impulsif, serta ketidakmampuan mengekspresikan emosi secara tepat (Sulastri et al., 2025). Rendahnya kemampuan regulasi emosi pada ABH dapat menghambat proses pembinaan dan reintegrasi sosial, sehingga diperlakukan intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan keterampilan emosional anak. Sejalan dengan penelitian Firdaus et al. (2024) yang menegaskan bahwa ABH membutuhkan pendampingan dan psikoedukasi yang terstruktur agar mampu mengenali emosi, memahami pemicu emosi negatif, serta mengembangkan strategi coping yang adaptif.

Regulasi emosi merupakan kemampuan anak untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi yang dialami dalam berbagai situasi. Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah proses yang dilakukan anak untuk mempengaruhi emosi yang dimiliki, waktu yang tepat memunculkan emosi tersebut, serta proses emosi tersebut dialami dan diekspresikan (Gross dalam Safarina et al., 2024). Kemampuan regulasi emosi yang baik memungkinkan anak merespons situasi secara lebih adaptif dan mengurangi dampak negatif dari emosi yang tidak terkendali.

Pada masa anak dan remaja, regulasi emosi menjadi aspek penting dalam perkembangan psikologis dan sosial. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi seringkali berkaitan dengan munculnya perilaku agresif, kecemasan, stress, serta kesulitan menjalin hubungan sosial. Tarmizi Thalib et al. (2023) menyatakan bahwa ketidakstabilan emosi pada remaja dapat memicu berbagai bentuk perilaku maladaptif yang berdampak pada kesejahteraan pribadi dan relasi sosial. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi adalah melalui psikoedukasi.

Psikoedukasi merupakan pendekatan edukatif yang bertujuan memberikan pemahaman serta keterampilan nyata kepada anak agar mampu mengelola kondisi psikologis secara adaptif. Khalisa et al. (2024) menjelaskan bahwa psikoedukasi dapat membantu anak mengenali dan memahami emosi yang dialami, serta mengarahkan emosi negatif ke arah yang lebih positif melalui penerapan strategi pengelolaan emosi yang tepat. Berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa psikoedukasi regulasi emosi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan kemampuan anak dalam mengelola emosi. Jaro'ah et al. (2023) menemukan bahwa psikoedukasi regulasi emosi efektif membantu remaja dalam mengelola kecemasan dan emosi negatif secara lebih adaptif, terutama dalam menghadapi tekanan lingkungan.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan pada pelaksanaan psikoedukasi regulasi emosi bagi Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH). Kegiatan ini diharapkan dapat membantu ABH mengenali dan memahami emosi yang dialami, meningkatkan kemampuan regulasi emosi secara adaptif, serta mendukung kesehatan mental dan penyesuaian sosial dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode psikoedukasi. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pemahaman serta keterampilan regulasi emosi kepada Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH) melalui proses pembelajaran yang terstruktur dan interaktif.

TEMPAT DAN WAKTU

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi adalah sebagai berikut:
Tempat : Sentra Terpadu Pangudi Luhur, Kota Bekasi
Waktu : Sabtu, 15 November 2025

METODE KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan psikoedukasi akan disajikan melalui beberapa tahapan di bawah ini:

1. **Survei Tempat Pelaksanaan Kegiatan**

Tahap awal dilakukan dengan survey lokasi kegiatan di Sentra Terpadu Pangudi Luhur, Kota Bekasi. Survei ini bertujuan untuk menggali informasi mengenai kondisi lingkungan, karakteristik peserta, serta permasalahan psikologis yang dihadapi oleh Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH), khususnya terkait kemampuan regulasi emosi.

2. **Persiapan Sarana dan Prasarana**

Tahap persiapan dilakukan dengan merencanakan dan menyiapkan sarana serta prasarana pendukung kegiatan psikoedukasi. Sarana dan prasarana yang digunakan meliputi media presentasi, alat tulis, materi pendukung, serta perlengkapan aktivitas role play dan diskusi interaktif guna menunjang kelancaran pelaksanaan kegiatan.

3. **Pelaksanaan Kegiatan**

Pelaksanaan kegiatan dilakukan oleh tim pengusul bersama anggota dan mahasiswa pendamping. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka dan diikuti oleh empat orang Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH) sebagai peserta. Bentuk kegiatan berupa psikoedukasi regulasi emosi yang disusun dalam beberapa tahapan, yaitu ice breaking, penyampaian materi, diskusi interaktif, dan role play. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan dalam suasana yang aman, nyaman, dan suportif bagi peserta.

4. **Materi Pembinaan dan Penyuluhan Kegiatan**

Materi pembinaan dan penyuluhan difokuskan pada psikoedukasi regulasi emosi bagi Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH). Materi yang diberikan meliputi pengertian emosi, jenis-jenis emosi, faktor penyebab emosi, konsep regulasi emosi, serta strategi pengelolaan emosi secara adaptif. Penyampaian materi dilakukan secara komunikatif dengan melibatkan diskusi interaktif dan latihan aplikatif agar ABH mampu memahami serta menerapkan strategi regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa psikoedukasi regulasi emosi yang dilaksanakan kepada Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH) di Sentra Terpadu Pangudi Luhur. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu ABH mengenali dan memahami emosi yang dialami melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, serta latihan penerapan strategi regulasi emosi. Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, beberapa hasil yang diperoleh sebagai berikut:

1) **Peningkatan Kesadaran terhadap Emosi**

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mulai berani mengungkapkan emosi yang sedang dialami, dibuktikan melalui kemampuan peserta dalam memberikan contoh situasi yang memunculkan perasaan takut, senang, maupun sedih. Peserta juga mampu mengenali dan memahami emosi dasar yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, peserta mulai menyadari bahwa emosi merupakan bagian yang wajar dari kehidupan dan dapat dikelola secara adaptif.

2) Peningkatan Pemahaman dan Motivasi dalam Pengelolaan Emosi

Peserta menunjukkan adanya peningkatan dalam kemampuan mengenali emosi yang tercermin dari kemampuan mengidentifikasi emosi dasar, seperti senang, sedih, marah, dan takut, serta mulai memahami faktor penyebab munculnya emosi tersebut. Peserta mampu mengenali faktor pemicu emosi dan perubahan perilaku yang dirasakan ketika emosi berada pada intensitas tinggi. Tingkat antusiasme yang tinggi dan keterlibatan aktif peserta selama kegiatan berlangsung menunjukkan adanya motivasi untuk memahami dan mengelola emosi secara positif.

3) Perubahan Pola Pikir dan Perilaku Adaptif

Setelah sesi latihan pengelolaan emosi, peserta terlihat lebih tenang dan mampu mengendalikan diri ketika menghadapi situasi yang menegangkan. Peserta mulai melakukan penerapan strategi pengelolaan emosi, seperti teknik pernapasan, menghitung, atau mengambil waktu sejenak untuk menenangkan diri sebelum bertindak. Kondisi ini menunjukkan adanya perubahan pola pikir dan berperilaku adaptif dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi secara sehat.

Dalam aspek sosial, dinamika kelompok menunjukkan perubahan yang positif yang tercermin dari suasana belajar yang semakin terbuka dan komunikatif. ABH mulai menjadi lebih aktif saat menyampaikan pendapat, mendengarkan pandangan teman, serta bekerja sama dalam diskusi dan kegiatan kelompok. Hal ini mencerminkan keterampilan sosial meningkat dan sikap empati peserta berkembang.

Psikoedukasi regulasi emosi secara keseluruhan dapat membantu ABH dalam mengenali, memahami, dan menyebutkan berbagai jenis emosi dasar, serta mengetahui bahwa emosi tidak hanya sebatas pada perasaan marah saja. Pembelajaran ini menghasilkan dampak positif bagi ABH terhadap peningkatan kesadaran emosi, motivasi mengelola emosi, dan pembentukan perilaku yang adaptif.



Psikoedukasi Regulasi Emosi bersama Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH)

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi yang dilakukan oleh Mahasiswa Psikologi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya telah berjalan dengan lancar dan mendapat hasil yang

berdampak positif dengan kontribusi yang signifikan sebagai bentuk intervensi psikologis yang adaptif bagi Anak Berhadapan dengan Hukum di Sentra Terpadu Pangudi Luhur.

Berdasarkan hasil pengabdian tersebut, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi yang terstruktur mampu memperkuat hipotesis dalam mengatasi permasalahan Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH) terkait kesulitan mengelola emosi yang disebabkan oleh tekanan proses hukum dan lingkungan sosial yang kurang mendukung. Intervensi yang dilaksanakan dengan tahapan yang komprehensif, mulai dari pencairan suasana (*ice breaking*), penyampaian materi dasar dan strategi pengelolaan emosi, diskusi interaktif, serta latihan aplikatif melalui *role play* sehingga berhasil menciptakan suasana belajar yang aman dan suportif bagi ABH.

Kontribusi nyata dari kegiatan psikoedukasi mencakup tiga aspek utama dalam perkembangan ABH, yaitu: (1) peningkatan kesadaran terhadap emosi; (2) peningkatan pemahaman dan motivasi dalam pengelolaan emosi; (3) perubahan pola pikir dan perilaku adaptif. Pengabdian ini menegaskan bahwa psikoedukasi regulasi emosi merupakan komponen utama dalam program pembinaan ABH secara langsung pada penguatan kesehatan mental, kemampuan regulasi emosi, dan pembentukan perilaku adaptif yang mendukung proses reintegrasi sosial yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Dewi, A. D., & Purwandari, E. (2024). KEHARMONISAN KELUARGA, INTEGRASI SOSIAL, LOKUS KENDALI, DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS ANAK YANG BERHADAPAN DENGAN HUKUM. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, *17*(1), 90–102. https://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.1.90

Jaro'ah, S., Istianah, F., Kholidya, C. F., Rakhmawati, N. I. S., & Nuryono, W. (2023). PSIKOEDUKASI REGULASI EMOSI GUNA MENANGGULANGI KECEMASAN SISWA AKIBAT MEDIA SOSIAL DI SEKOLAH INDONESIA DAVAO FILIPINA. *Indonesian Collaboration Journal of Community Services*, *3*(4). https://doi.org/10.53067/icjcs.v3i4

Firdaus, F., Fathiyah, P. A., Aisyah, N., Rahmat, A. A., & Dayana, A. (2024). Psikoedukasi: Pemahaman Atas *Coping Mechanism* oleh Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH) di Sentra Wirajaya Makassar. https://doi.org/10.26858/jk.v3i1.64794

Khalisah, R., Delima, N. O., Anita, A., Fitrah, D., Latifah, A., Kisnarini, R., & Fadhila, M. (2024). Psikoedukasi: Wudhu sebagai Upaya Meregulasi Emosi bagi Pasien dengan Ketergantungan NAPZA. *Jalujur: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *3*(2), 77–84. https://doi.org/10.18592/jalujur.v3i2.13821

Safarina, N. A., Pratama, M. F. J., Amin, S., Tarigan, A. A. P. B., Zuhra, Z., Mahfuza, F. D., Amanda, A. M. A., & Siregar, A. Z. S. (2024). Regulasi Emosi Dengan Meditasi Mindfulness Terhadap Ketakutan Pada Masyarakat Daerah Pasca Konflik KKA. *Jurnal Abdi Anjani*, *2*(2).

Sulastri, T., Adilah Masnur, A., Asmiah, N., Hamnatullah, R., Wulandari, A., & Salsabila, D. (2025). Nomor 2. *Volume 3*. 114–121. https://doi.org/10.59435/gjpm.v3i2.156