



Psikoedukasi Regulatori Emosi Melalui Teknik "*The Art of Letting Go*" untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Anggota DWP BRKS Syariah Tembilahan

Sutrianingrum^{1*}, Syarifudin², Yusnita³, Rita Kencana⁴, Faridatul Munawaroh⁵, Rika Devianti⁶
^{1,2,3,4,5,6} Sekolah Tinggi Agama Islam Auliaurrasyidin, Riau, Indonesia

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima 20 Sep 2026

Direvisi 10 Okt 2026

Diterima 17 Okt 2026

ABSTRAK

Perempuan anggota Dharma Wanita Persatuan (DWP) BRKS Syariah Tembilahan menghadapi tuntutan peran ganda antara ranah domestik, pendamping suami, dan kegiatan sosial, sehingga rentan mengalami emotional clutter serta kecenderungan mengendalikan hal-hal di luar kapasitas diri, yang berpotensi menurunkan psychological well-being apabila tidak ditangani. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memberikan psikoedukasi bertema the art of letting go guna melatih pemahaman locus of control dan kemampuan regulasi emosi peserta. Metode yang digunakan berupa seminar interaktif, diskusi kelompok, dan praktik expressive writing, dengan evaluasi dilakukan secara deskriptif melalui observasi partisipasi dan umpan balik peserta. Hasil kegiatan menunjukkan tingkat kehadiran yang optimal, antusiasme diskusi yang tinggi, serta peningkatan pemahaman peserta mengenai penerimaan diri dan strategi melepaskan beban emosional yang tidak produktif. Disimpulkan bahwa psikoedukasi ini efektif meningkatkan kesadaran kognitif peserta dalam satu hari pelaksanaan, meskipun perubahan perilaku emosional yang lebih mendalam memerlukan pendampingan lanjutan berupa pembentukan support group dan pelatihan berkelanjutan.

Kata Kunci:

Regulasi Emosi;
Letting Go;
Kesejahteraan Psikologis;
Locus Of Control;
Psikoedukasi.

ABSTRACT

Women members of the Dharma Wanita Persatuan (DWP) of BRKS Syariah Tembilahan face the demands of multiple roles, encompassing domestic responsibilities, supporting their husbands, and participating in social activities. These demands may make them vulnerable to emotional clutter and a tendency to control matters beyond their personal capacity, potentially diminishing their psychological well-being if left unaddressed. This community service program aimed to provide psychoeducation on The Art of Letting Go to enhance participants' understanding of locus of control and their emotional regulation skills. The methods employed included interactive seminars, group discussions, and expressive writing exercises. The program was evaluated descriptively through observations of participant engagement and feedback. The results indicated optimal attendance, high enthusiasm during discussions, and improved participant understanding of self-acceptance and strategies for letting go of unproductive emotional burdens. It is concluded that this one-day psychoeducational program was effective in enhancing participants' cognitive awareness. However, deeper and more sustainable changes in emotional behavior require further support through the establishment of support groups and ongoing training.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.



Korespondensi:

Sutrianingrum,

Sekolah Tinggi Agama Islam Auliaurasyidin,
Jl. Gerilya No. 12, Parit Enam, Tembilahan Hulu, Kabupaten Indragiri Hilir, Riau 29211, Indonesia,
E-mail: sutrianingrum@stai-tbh.ac.id

1. Pendahuluan

Perempuan yang tergabung dalam organisasi seperti Dharma Wanita Persatuan (DWP) kerap menjalankan peran ganda yang kompleks, baik sebagai pengelola rumah tangga, pendamping suami, maupun aktor sosial-kemasyarakatan. Kondisi ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa perempuan yang menjalankan peran ganda antara ranah domestik dan ranah publik rentan mengalami konflik peran akibat tumpang tindihnya tuntutan waktu, tekanan psikologis, dan pola perilaku yang harus disesuaikan pada masing-masing peran (Purwanto *et al.*, 2023). Anggota DWP BRKS Syariah Tembilahan pun tidak terlepas dari kondisi *das sein* tersebut, di mana kompleksitas peran yang dijalani berpotensi memicu kelelahan emosional serta kecenderungan mengendalikan hal-hal yang sesungguhnya berada di luar kapasitas diri.

Apabila kondisi tersebut dibiarkan tanpa intervensi psikologis, dampaknya dapat meluas pada penurunan *psychological well-being* perempuan yang menjalani multiperan. Ibu dengan beban peran ganda dan minim keterampilan regulasi emosi cenderung mengalami tekanan mental lebih tinggi dibandingkan mereka yang mampu mengelola emosinya secara adaptif, sebagaimana ditunjukkan pada ibu yang mendampingi anak selama pembelajaran dari rumah (Arjaggi *et al.*, 2021). Fenomena ini mengindikasikan bahwa *emotional clutter* atau tumpukan emosi negatif yang tidak terselesaikan bukan hanya berdampak pada psikologis individu, tetapi juga berpotensi mengganggu relasi keluarga dan kualitas interaksi sosial anggota DWP.

Kondisi ideal yang diharapkan (*das sollen*) adalah perempuan mitra mampu membedakan secara jernih antara aspek kehidupan yang dapat dikendalikan (*locus of control* internal) dan yang berada di luar kendalinya, sehingga energi psikologis dapat dialihkan pada hal-hal yang lebih bermakna. *Self-acceptance* yang disertai kemampuan regulasi emosi terbukti berkontribusi signifikan terhadap peningkatan *psychological well-being*, sebagaimana ditemukan pada studi terhadap kelompok perempuan pengasuh (Putri *et al.*, 2024). Prinsip inilah yang mendasari konsep *the art of letting go*, yakni keterampilan melepaskan beban emosional tidak produktif agar perempuan mampu berfungsi psikologis lebih optimal dan berdaya dalam menjalankan multiperannya.

Berdasarkan uraian tersebut, tim pengabdian yang berlatar belakang keilmuan psikologi memandang penting memberikan psikoedukasi regulasi emosi bagi anggota DWP BRKS Syariah Tembilahan sebagai wujud kontribusi akademisi menjawab persoalan nyata masyarakat. Salah satu teknik yang diadaptasi adalah *expressive writing*, metode penulisan reflektif yang secara empiris terbukti efektif menurunkan tingkat stres dan membantu individu memproses beban emosional secara lebih sehat (Nursolehah *et al.*, 2022). Melalui psikoedukasi interaktif ini, mitra diharapkan memperoleh pemahaman baru mengenai regulasi emosi sebagai fondasi kesejahteraan psikologis berkelanjutan.

Dengan rumusan masalah (1) Bagaimana gambaran kondisi regulasi emosi anggota DWP BRKS Syariah Tembilahan dalam menghadapi kompleksitas peran ganda sebelum mengikuti psikoedukasi *The Art of Letting Go*?, (2) Bagaimana penerapan teknik *The Art of Letting Go* dapat membantu anggota DWP BRKS Syariah Tembilahan membedakan aspek kehidupan yang dapat dikendalikan dan yang tidak?, (3) Sejauh mana kegiatan psikoedukasi *The Art of Letting Go* berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis anggota DWP BRKS Syariah Tembilahan?

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk (1) memberikan pemahaman kepada anggota DWP BRKS Syariah Tembilahan mengenai konsep regulasi emosi dan *letting go* sebagai strategi psikologis dalam menghadapi peran ganda; (2) melatih peserta mengidentifikasi *locus of control* internal dan eksternal guna mengurangi beban mental yang tidak perlu; serta (3) meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta melalui praktik refleksi diri dan *expressive writing* sebagai bagian dari intervensi psikoedukasi.

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah (1) bagi anggota DWP, meningkatnya keterampilan regulasi emosi dan penerimaan diri yang berdampak pada kualitas hidup dan relasi keluarga yang lebih sehat; (2) bagi organisasi DWP BRKS Syariah Tembilahan, terbentuknya kesadaran kolektif akan pentingnya kesehatan mental sebagai landasan keberlanjutan peran sosial-kemasyarakatan; dan (3) bagi tim pengabdian, terwujudnya kontribusi keilmuan psikologi yang aplikatif dalam menjawab persoalan nyata masyarakat, sekaligus menjadi dasar pengembangan program pengabdian lanjutan.

2. Metode

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk seminar psikoedukasi interaktif yang dipadukan dengan diskusi kelompok dan latihan refleksi psikologis, dengan mengusung pendekatan psikoedukasi sebagai strategi utama (Mahanis *et al.*, 2025). Psikoedukasi dipahami sebagai sarana pemberian informasi yang bersifat edukatif kepada masyarakat guna meningkatkan pemahaman terhadap berbagai persoalan psikologis dalam kehidupan sehari-hari (Moningka *et al.*, 2022). Pendekatan ini dipilih karena dinilai mampu menjembatani transfer pengetahuan ilmiah psikologi kepada khalayak non-akademis secara aplikatif dan mudah dipahami oleh peserta awam.

Sasaran kegiatan adalah pengurus dan anggota Dharma Wanita Persatuan (DWP) BRKS Syariah Tembilahan, sebuah organisasi perempuan yang beranggotakan istri pegawai dengan karakteristik peran ganda pada ranah domestik, pendamping suami, dan sosial-kemasyarakatan. Mitra berperan aktif sebagai peserta yang terlibat dalam sesi tanya jawab, diskusi kelompok, dan praktik menulis reflektif. Kegiatan dilaksanakan di Aula BRKS Syariah Kantor Cabang Tembilahan dalam satu hari pelaksanaan, melibatkan dosen psikologi selaku ketua pelaksana beserta tim.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas empat tahap. Tahap persiapan meliputi analisis kebutuhan mitra, penyusunan materi, serta koordinasi dengan pengurus DWP. Tahap pelaksanaan mencakup penyampaian materi mengenai *locus of control*, *emotional clutter*, dan *mindfulness*, dilanjutkan dengan praktik *expressive writing* sebagai media melatih peserta mengenali dan mengelola emosi secara tertulis, mengingat teknik menulis ekspresif terbukti membantu individu mengelola emosi secara lebih adaptif melalui proses eksplorasi pikiran dan perasaan (Halik *et al.*, 2022).

Tahap monitoring dan evaluasi dilakukan melalui observasi langsung terhadap partisipasi, antusiasme, dan interaksi peserta selama sesi berlangsung, disertai penggalan umpan balik lisan pada sesi tanya jawab. Tahap tindak lanjut berupa rekomendasi pembentukan *support group* dan agenda pelatihan lanjutan bertema keluarga. Keberhasilan kegiatan dievaluasi secara deskriptif berdasarkan tingkat kehadiran, keaktifan diskusi, dan pemahaman peserta yang tergambar dari respons reflektif yang disampaikan selama dan setelah kegiatan berlangsung (Nurhayati, 2026).

3. Hasil

3.1 Hasil Kegiatan Pengabdian

Pelaksanaan psikoedukasi *The Art of Letting Go* bagi anggota DWP BRKS Syariah Tembilahan menghasilkan capaian yang dapat dikelompokkan ke dalam tiga indikator utama, yaitu tingkat partisipasi, antusiasme dan interaksi peserta, serta peningkatan pemahaman. Ketiga indikator tersebut menunjukkan hasil yang positif dan saling melengkapi satu sama lain, sebagaimana dirangkum pada tabel berikut.

Tabel 1. Evaluasi Hasil Pelaksanaan Kegiatan Psikoedukasi

Indikator Evaluasi	Hasil Pelaksanaan di Lapangan
Tingkat Partisipasi	Kehadiran peserta sangat optimal dari seluruh jajaran pengurus dan anggota DWP BRKS Syariah Tembilahan.
Antusiasme & Interaksi	Sesi tanya jawab berlangsung sangat hidup; peserta secara terbuka berbagi pengalaman terkait stres pengasuhan, ekspektasi sosial, dan dinamika keluarga.
Peningkatan Pemahaman	Berdasarkan umpan balik peserta, terdapat peningkatan pemahaman mengenai pentingnya penerimaan diri (<i>self-acceptance</i>) dan teknik merelakan hal di luar kendali.

Data pada tabel 1 di atas, menggambarkan bahwa optimalnya tingkat kehadiran tidak berdiri sendiri, melainkan berkorelasi dengan tingginya keterlibatan peserta selama sesi diskusi berlangsung. Peserta tidak sekadar hadir secara pasif, tetapi turut membuka ruang percakapan mengenai persoalan pribadi yang selama ini jarang diutarakan secara terbuka, seperti kelelahan dalam mengasuh anak dan tekanan menjalankan ekspektasi sosial sebagai istri pegawai. Keterbukaan semacam ini menjadi indikasi awal bahwa suasana psikoedukasi berhasil menciptakan ruang aman (*safe space*) bagi peserta untuk mengeksplorasi pengalaman emosionalnya.

Capaian pada aspek pemahaman turut memperlihatkan bahwa peserta mulai mampu membedakan hal yang dapat dikendalikan dan yang berada di luar kendalinya, sejalan dengan konsep *locus of control* yang menjadi materi inti sesi pertama. Umpan balik yang diperoleh dari sesi refleksi menunjukkan bahwa peserta memaknai konsep penerimaan diri bukan sebagai bentuk kepasrahan, melainkan sebagai strategi psikologis aktif untuk mengalihkan energi mental pada hal-hal yang lebih produktif dan bermakna bagi kehidupan keluarga mereka.

3.2 Pembahasan

Ketercapaian tujuan kegiatan psikoedukasi ini dapat ditelusuri dari konsistensi antara metode yang diterapkan dan hasil yang diperoleh di lapangan. Sesi psikoedukasi yang dirancang secara bertahap, mulai dari penyampaian konsep *locus of control*, pembahasan *emotional clutter*, hingga praktik *expressive writing*, memberi peserta kesempatan untuk memproses pengalaman emosionalnya secara terstruktur alih-alih hanya menerima informasi secara pasif. Pola ini memperkuat argumentasi bahwa efektivitas psikoedukasi regulasi emosi sangat bergantung pada sejauh mana materi yang disampaikan diikuti dengan praktik aplikatif, bukan sekadar ceramah satu arah.

Praktik menulis reflektif yang diterapkan pada sesi penutup kegiatan tampak berkontribusi terhadap perubahan cara peserta memaknai bebannya masing-masing. Pola ini konsisten dengan temuan pada peserta didik sekolah menengah pertama yang menunjukkan adanya kenaikan skor regulasi emosi secara terukur, dari rerata 110 pada saat *pretest* menjadi 124 pada saat *posttest*, setelah mengikuti dua siklus penerapan teknik *expressive writing* (Hardiantri *et al.*, 2024). Meskipun konteks usia dan latar belakang subjek berbeda, kesamaan pola peningkatan tersebut memperkuat asumsi bahwa menulis secara ekspresif mampu memfasilitasi individu mengenali dan mengelola muatan emosionalnya secara lebih adaptif, tidak terkecuali pada perempuan dewasa dengan beban peran ganda.



Gambar 1. Pelaksanaan psikoedukasi The Art of Letting Go bagi anggota DWP BRKS Syariah Tembilahan

Hasil serupa juga tergambar pada psikoedukasi keterampilan regulasi emosi berbasis kombinasi *expressive writing* dan *breathing exercise* yang diberikan pada siswa sekolah menengah pertama, di mana pemahaman peserta mengenai regulasi emosi meningkat setelah intervensi meskipun perubahan pada skala pengukuran emosi tergolong moderat (Anggraini *et al.*, 2023). Kesejajaran temuan ini menegaskan bahwa perubahan pemahaman kognitif cenderung terjadi lebih cepat dibandingkan perubahan pada aspek emosional yang lebih mendalam, sehingga wajar apabila dampak psikoedukasi satu hari pada anggota DWP lebih terlihat pada peningkatan pemahaman dibandingkan perubahan perilaku jangka panjang yang membutuhkan waktu dan pengulangan.

Proses kesadaran diri yang muncul selama sesi diskusi turut menjadi capaian penting yang perlu dimaknai secara mendalam. Sebagian peserta pada awalnya belum menyadari bahwa kecenderungan mengontrol segala hal merupakan bagian dari pola regulasi emosi yang kurang adaptif, sebuah temuan yang juga muncul pada kegiatan psikoedukasi regulasi emosi bagi siswa sekolah menengah pertama, di mana hampir seluruh peserta menyadari rendahnya kemampuan regulasi emosi mereka setelah mengikuti sesi, ditandai dengan kesulitan menenangkan diri dan berpikir jernih ketika emosi negatif muncul (Lase *et al.*, 2024). Kesadaran akan keterbatasan diri semacam ini merupakan prasyarat penting

sebelum individu dapat benar-benar menerapkan prinsip *letting go* secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Urgensi psikoedukasi regulasi emosi menjadi semakin relevan apabila dikaitkan dengan risiko yang timbul saat emosi negatif tidak tersalurkan secara sehat. Pada kasus yang lebih ekstrem, ketidakmampuan individu mengelola emosi negatif secara adaptif dapat mendorong munculnya perilaku menyakiti diri sebagai bentuk pelarian sesaat, sementara intervensi *expressive writing therapy* justru terbukti mampu meningkatkan regulasi emosi secara signifikan pada individu dewasa awal yang memiliki riwayat perilaku tersebut (Nabila *et al.*, 2024). Temuan ini memberi pesan penting bahwa kemampuan melepaskan beban emosional bukan sekadar aspek kesejahteraan psikologis biasa, melainkan juga berfungsi sebagai faktor protektif terhadap risiko psikologis yang lebih serius, sehingga keberadaan program semacam ini bagi kelompok perempuan dengan tekanan multiperan menjadi selayaknya diprioritaskan.

Keterkaitan antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis yang menjadi landasan konseptual kegiatan ini juga memperoleh dukungan empiris dari studi korelasional pada mahasiswa muslim di Yogyakarta, yang menemukan hubungan positif antara kemampuan regulasi emosi dan tingkat *psychological well-being* mereka (Reskido *et al.*, 2022). Semakin tinggi kemampuan seseorang mengelola emosinya, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Prinsip ini sejalan dengan tujuan kegiatan pengabdian, yaitu membekali anggota DWP dengan keterampilan regulasi emosi dasar sebagai fondasi menuju kesejahteraan psikologis yang lebih optimal dalam menjalankan peran ganda mereka.

Meskipun demikian, regulasi emosi tidak dapat dipandang sebagai satu-satunya determinan kesejahteraan psikologis. Penelitian pada mahasiswa yang mengalami tekanan akademik menunjukkan bahwa harapan akademik turut memberikan kontribusi signifikan terhadap *psychological well-being* selain regulasi emosi itu sendiri (Nurhidaya *et al.*, 2025). Implikasinya, keberhasilan psikoedukasi *letting go* pada anggota DWP idealnya tidak berhenti pada pelatihan regulasi emosi semata, tetapi perlu disertai penguatan harapan dan pandangan positif terhadap masa depan peran mereka, baik sebagai individu, istri, maupun anggota masyarakat.

Catatan reflektif juga perlu diberikan terkait kompleksitas hubungan antara variabel psikologis yang dilatihkan dalam kegiatan ini. Studi pada guru taman kanak-kanak di Surabaya menemukan bahwa *mindfulness* justru berpengaruh negatif secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, sementara regulasi emosi tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan (Zaulino *et al.*, 2025). Temuan yang berlawanan dengan asumsi umum ini menjadi pengingat bahwa efektivitas teknik psikologis sangat bergantung pada konteks populasi, durasi intervensi, dan cara pengukuran yang digunakan, sehingga hasil positif yang diperoleh dalam kegiatan satu hari ini perlu dimaknai secara proporsional, bukan sebagai jaminan perubahan permanen tanpa tindak lanjut.



Gambar 2. Kegiatan Seminar Psikoedukasi Interaktif di BRKS Syariah Tembilahan

Relevansi kegiatan *letting go* juga dapat dipahami dalam konteks tantangan psikologis kontemporer yang dihadapi perempuan dewasa awal. Penelitian terhadap pengguna media sosial menemukan bahwa kecenderungan takut tertinggal informasi atau momen bersama orang lain, bersama dengan regulasi emosi, berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis penggunanya (Maulida, 2025). Tekanan sosial semacam ini turut relevan dengan pengalaman anggota DWP yang kerap menghadapi ekspektasi sosial dari lingkungan sekitar, sehingga keterampilan melepaskan hal-hal di luar kendali menjadi semakin krusial untuk diterapkan bukan hanya pada ranah keluarga, tetapi juga ranah sosial yang lebih luas.

Dimensi lain yang memperkuat urgensi kegiatan ini adalah kaitan antara regulasi emosi, strategi menghadapi tekanan, dan kesejahteraan psikologis pada kelompok yang menghadapi situasi sulit di luar kendalinya. Penelitian terhadap korban banjir di Desa Doropayung menemukan hubungan signifikan antara regulasi emosi dan strategi menghadapi tekanan dengan tingkat kesejahteraan psikologis korban (Aprillya *et al.*, 2025). Meskipun konteks yang dihadapi anggota DWP tidak berupa bencana alam, prinsip serupa tetap berlaku, yaitu kemampuan menerima kondisi yang tidak dapat diubah sambil tetap mengelola emosi secara adaptif menjadi kunci bertahan menghadapi tekanan hidup, sejalan dengan filosofi *letting go* yang diusung dalam kegiatan ini.

Sebagai catatan kritis, temuan pada mahasiswa mengenai determinan kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa harga diri dan orientasi kendali internal justru menjadi prediktor terkuat dibandingkan regulasi emosi, yang pengaruhnya tergolong minim (Ahmad *et al.*, 2025). Hal ini mengindikasikan bahwa program psikoedukasi lanjutan bagi anggota DWP sebaiknya tidak hanya berfokus pada keterampilan regulasi emosi, tetapi juga perlu memperkuat penerimaan diri dan penghargaan terhadap diri sendiri sebagai landasan psikologis yang lebih fundamental, sesuatu yang secara implisit telah tersentuh melalui materi *self-acceptance* pada sesi ketiga kegiatan.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak jangka pendek yang cukup nyata, yaitu meningkatnya pemahaman dan kesadaran anggota DWP terhadap pentingnya regulasi emosi dan penerimaan diri dalam menjalani peran ganda mereka. Namun demikian, keberlanjutan dampak jangka panjang sangat bergantung pada tindak lanjut berupa pembentukan ruang berbagi atau pelatihan lanjutan yang telah direkomendasikan sebelumnya, mengingat perubahan pola regulasi emosi yang mendalam umumnya membutuhkan pengulangan dan pendampingan berkelanjutan, bukan hanya intervensi satu kali pertemuan.

4. Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi bertema *the art of letting go* bagi pengurus dan anggota Dharma Wanita Persatuan (DWP) BRKS Syariah Tembilahan terbukti mampu menjawab tujuan yang telah dirancang sejak awal. Antusiasme peserta yang tinggi, keterlibatan aktif dalam diskusi, serta keterbukaan dalam mengungkapkan pengalaman pribadi menjadi bukti bahwa forum ini berhasil menghadirkan ruang yang nyaman untuk berefleksi. Pemaparan materi mengenai locus of control dan emotional clutter, yang dipadukan dengan praktik expressive writing, mendorong peserta lebih mampu memilah persoalan yang berada dalam kendali mereka dan yang tidak, sekaligus memaknai ulang konsep penerimaan diri sebagai langkah aktif, bukan sikap pasrah. Meski demikian, durasi kegiatan yang hanya berlangsung satu hari membuat dampaknya lebih terasa pada ranah kognitif, sementara perubahan perilaku emosional yang lebih mendalam masih memerlukan proses lanjutan. Mengingat perubahan pola regulasi emosi memerlukan waktu dan pengulangan, disarankan agar pengurus DWP BRKS Syariah Tembilahan menindaklanjuti kegiatan ini dengan membentuk kelompok pendamping atau support group sebagai wadah berbagi pengalaman secara berkala. Tim pelaksana pengabdian juga perlu merancang program lanjutan yang lebih intensif, misalnya pelatihan dengan tema keluarga atau penguatan harga diri, mengingat aspek tersebut turut berperan penting terhadap kesejahteraan psikologis selain regulasi emosi semata. Bagi peneliti maupun pengabdian selanjutnya, disarankan menambah durasi intervensi serta melakukan evaluasi terukur pasca-kegiatan agar dampak jangka panjang, khususnya pada perubahan perilaku dan kualitas relasi keluarga anggota DWP, dapat terpantau secara lebih akurat dan berkelanjutan.

Daftar Referensi

- Ahmad, A.T. *et al.* (2025) 'Kontribusi Lokus Kendali, Regulasi Emosi, dan Harga Diri terhadap Tingkat Kesejahteraan Psikologis', *INSIGHT: Indonesian Journal of Social Studies and Humanities*, 5(2), pp. 86–91.
- Anggraini, F.N. *et al.* (2023) 'Psikoedukasi Keterampilan Regulasi Emosi Pada Siswa Smp', *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), pp. 1197–1205. Available at: <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v4i2.3156>.
- Aprillya, V. *et al.* (2025) 'Kesejahteraan Psikologis Penyintas Banjir Ditinjau Dari Regulasi Emosi Dan Coping Stress', *Jurnal Psikologi Ekspresi*, 2(2), pp. 92–101.
- Arjanggi, R. *et al.* (2021) 'Kesejahteraan psikologis ditinjau dari regulasi emosi pada ibu yang mendampingi anak sekolah dari rumah', *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), pp. 62–75.
- Halik, A. *et al.* (2022) 'Penerapan teknik expressive writing langkah membantu siswa mengelola emosi', *SEMANGGI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(02), pp. 100–110.
- Hardiantri, C.S. *et al.* (2024) 'Penerapan Konseling Kelompok Naratif Dengan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Di SMP Negeri 2 Surabaya', *Jurnal BK UNESA*, 14(6), pp. 9–12.
- Lase, E.E. *et al.* (2024) 'Psikoedukasi Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa SMP Strada Slamet Riyadi Tangerang', *Journal of Human And Education*, 4(3), pp. 625–629.
- Mahanis, J. *et al.* (2025) 'PELATIHAN METODE AKTIF UNTUK PENINGKATAN KUALITAS PEMBELAJARAN DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) PULAU PANJANG TIMUR', *Empowerment Journal*, 5(2), pp. 127–136.
- Maulida, F. (2025) 'Peran Fear of Missing Out (FoMO) dan Regulasi Emosi untuk Memprediksi Kesejahteraan Psikologis pada Pengguna Media Sosial', *Jurnal Diversita*, 11(1), pp. 110–118. Available at: <https://doi.org/10.31289/diversita.v11i1.14707>.
- Moningka, C. *et al.* (2022) 'Psikoedukasi untuk masyarakat melalui media sosial Info Bintaro', *KUAT: Keuangan Umum dan Akuntansi Terapan*, 4(1), pp. 20–25.
- Nabila, H. *et al.* (2024) 'Pengaruh Pemberian Expressive Writing Therapy Terhadap Peningkatan Regulasi Emosi', *Proyeksi*, 19(1).
- Nurhayati, S.M. *et al.* (2026) 'KELOLA REFERENSI DENGAN CERDAS : PELATIHAN MENDELEY UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS STIQ KEPULAUAN RIAU', pp. 431–443.
- Nurhidaya *et al.* (2025) 'The Role of Academic Hope and Emotion Regulation on Psychological Well-being in Students', *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 14(1), pp. 315–335. Available at: <https://doi.org/10.12928/jehcp.vi.30764>.
- Nursolehah, R. *et al.* (2022) 'Pengaruh expressive writing terhadap penurunan stres akademik mahasiswa', *Jurnal Basicedu*, 6(4), pp. 6703–6712.
- Purwanto, A. *et al.* (2023) 'Konflik peran ganda ibu rumah tangga yang bekerja: Sebuah kajian literatur', *Sosiohumaniora: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 9(2), pp. 222–233.
- Putri, Y.A.S. *et al.* (2024) 'Hubungan Penerimaan Diri dan Regulasi Emosi Terhadap Psychological Well Being Caregiver Lansia', *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), pp. 263–275.
- Reskido, A.D.P. *et al.* (2022) 'Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim. Jurnal Psikologi Islam.', *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), pp. 57–68. Available at: <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.206>.
- Zaulino, N.H. *et al.* (2025) 'Peran Mindfulness dan Regulasi Emosi dalam Meningkatkan Psychological Well-being pada Guru TK di Surabaya', *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(1), pp. 208–216. Available at: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18137691>.
- Ahmad, A.T. *et al.* (2025) 'Kontribusi Lokus Kendali, Regulasi Emosi, dan Harga Diri terhadap Tingkat Kesejahteraan Psikologis', *INSIGHT: Indonesian Journal of Social Studies and Humanities*, 5(2), pp. 86–91.
- Anggraini, F.N. *et al.* (2023) 'Psikoedukasi Keterampilan Regulasi Emosi Pada Siswa Smp', *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), pp. 1197–1205. Available at: <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v4i2.3156>.
- Aprillya, V. *et al.* (2025) 'Kesejahteraan Psikologis Penyintas Banjir Ditinjau Dari Regulasi Emosi Dan Coping Stress', *Jurnal Psikologi Ekspresi*, 2(2), pp. 92–101.

- Arjanggi, R. *et al.* (2021) 'Kesejahteraan psikologis ditinjau dari regulasi emosi pada ibu yang mendampingi anak sekolah dari rumah', *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), pp. 62–75.
- Halik, A. *et al.* (2022) 'Penerapan teknik expressive writing langkah membantu siswa mengelola emosi', *SEMANGGI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(02), pp. 100–110.
- Hardiantri, C.S. *et al.* (2024) 'Penerapan Konseling Kelompok Naratif Dengan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Di SMP Negeri 2 Surabaya', *Jurnal BK UNESA*, 14(6), pp. 9–12.
- Lase, E.E. *et al.* (2024) 'Psikoedukasi Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa SMP Strada Slamet Riyadi Tangerang', *Journal of Human And Education*, 4(3), pp. 625–629.
- Mahanis, J. *et al.* (2025) 'PELATIHAN METODE AKTIF UNTUK PENINGKATAN KUALITAS PEMBELAJARAN DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) PULAU PANJANG TIMUR', *Empowerment Journal*, 5(2), pp. 127–136.
- Maulida, F. (2025) 'Peran Fear of Missing Out (FoMO) dan Regulasi Emosi untuk Memprediksi Kesejahteraan Psikologis pada Pengguna Media Sosial', *Jurnal Diversita*, 11(1), pp. 110–118. Available at: <https://doi.org/10.31289/diversita.v11i1.14707>.
- Moningga, C. *et al.* (2022) 'Psikoedukasi untuk masyarakat melalui media sosial Info Bintaro', *KUAT: Keuangan Umum dan Akuntansi Terapan*, 4(1), pp. 20–25.
- Nabila, H. *et al.* (2024) 'Pengaruh Pemberian Expressive Writing Therapy Terhadap Peningkatan Regulasi Emosi', *Proyeksi*, 19(1).
- Nurhayati, S.M. *et al.* (2026) 'KELOLA REFERENSI DENGAN CERDAS : PELATIHAN MENDELEY UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS STIQ KEPULAUAN RIAU', pp. 431–443.
- Nurhidaya *et al.* (2025) 'The Role of Academic Hope and Emotion Regulation on Psychological Well-being in Students', *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 14(1), pp. 315–335. Available at: <https://doi.org/10.12928/jehcp.vi.30764>.
- Nursolehah, R. *et al.* (2022) 'Pengaruh expressive writing terhadap penurunan stres akademik mahasiswa', *Jurnal Basicedu*, 6(4), pp. 6703–6712.
- Purwanto, A. *et al.* (2023) 'Konflik peran ganda ibu rumah tangga yang bekerja: Sebuah kajian literatur', *Sosiohumaniora: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 9(2), pp. 222–233.
- Putri, Y.A.S. *et al.* (2024) 'Hubungan Penerimaan Diri dan Regulasi Emosi Terhadap Psychological Well Being Caregiver Lansia', *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), pp. 263–275.
- Reskido, A.D.P. *et al.* (2022) 'Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim. Jurnal Psikologi Islam.', *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), pp. 57–68. Available at: <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.206>.
- Zaulino, N.H. *et al.* (2025) 'Peran Mindfulness dan Regulasi Emosi dalam Meningkatkan Psychological Well-being pada Guru TK di Surabaya', *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(1), pp. 208–216. Available at: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18137691>.