



Psikoedukasi Regulasi Emosi Sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Caregiver Pasien Penyakit Kronis di Kota Kupang

Clarissa Maldini Henderina Bisinglasi^{1*}, Amanda Jesika Bili¹, Frank Reyner Jeconiah¹, Laetitia Nazaretha Wetangterah¹, Maruel Djawa Rambadeta¹, Nikita Septiara Kore¹, Sarah Marchella Letelay¹, Serliyani Anggun Dapawole¹, Yosef Frederyco Umbu Sunga Praing¹, Yuliana Lundut¹, Shela Christine Pello¹, Dian Lestari Anakaka¹

¹Program Studi Psikologi, Universitas Nusa Cendana, Kupang, Indonesia

Article Information

Article history:

Received Maret 24, 2026

Approved Maret 31, 2026

Keywords:

Regulasi Emosi; Caregiver; Penyakit Kronis

ABSTRAK

Caregiver pasien penyakit kronis memiliki peran penting dalam memberikan perawatan fisik, emosional, dan sosial, namun peran tersebut sering disertai beban psikologis yang tinggi dan kesulitan dalam regulasi emosi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan regulasi emosi caregiver melalui psikoedukasi di Kota Kupang. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi, sesi sharing, tree of emotions, art therapy, jar of hope, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terkait regulasi emosi, yang ditunjukkan oleh kenaikan skor rata-rata dari pre-test ke post-test, serta respons yang positif. Partisipan merasa lebih lega, tervalidasi, dan mampu mengekspresikan serta mengelola emosi secara lebih adaptif. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi regulasi emosi merupakan pendekatan yang efektif untuk mendukung kesejahteraan psikologis caregiver pasien penyakit kronis.

© 2025 JGEN

*Corresponding author email: clarissabisinglasi@gmail.com

PENDAHULUAN

Caregiver merupakan individu yang berperan penting dalam memberikan perawatan dan pendampingan kepada anggota keluarga yang menderita penyakit kronis. Peran ini mencakup dukungan fisik, emosional, dan sosial dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi individu yang tidak mampu merawat dirinya sendiri akibat kondisi kesehatan tertentu. Caregiver umumnya berasal dari lingkungan keluarga dekat, seperti orang tua, pasangan, atau anggota keluarga lainnya, yang secara langsung terlibat dalam pemenuhan kebutuhan dasar, pengelolaan pengobatan, serta pemberian dukungan psikologis (Nadash,

2024). Di Kota Kupang, *caregiver* berasal dari latar belakang sosial dan ekonomi yang beragam, sehingga menghadapi tantangan yang kompleks dalam menjalankan perannya.

Peran sebagai *caregiver* seringkali diiringi dengan beban psikologis yang signifikan. Tuntutan perawatan jangka panjang, keterbatasan waktu untuk diri sendiri, serta tekanan emosional yang berkelanjutan dapat memicu stres dan gangguan regulasi emosi. Kondisi stres yang berkepanjangan berpotensi menyebabkan gangguan kesehatan psikologis, seperti kecemasan, kemarahan, dan depresi (Heru et al., 2021). Oleh karena itu, *caregiver* dituntut untuk mampu menyeimbangkan tanggung jawab perawatan dengan kebutuhan pribadi guna menjaga kesejahteraan mental dan emosional (Ariska dalam Iriyanti & Widiana, 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *caregiver* memiliki risiko tinggi mengalami tekanan psikologis jangka panjang. Penelitian yang dilakukan oleh Mollaei et al., (2024) menemukan bahwa orang tua yang menjadi *caregiver* bagi anak penyintas kanker menunjukkan tingkat tekanan psikologis yang signifikan, termasuk gejala stres pascatrauma pada sebagian besar responden. Penelitian lain oleh Saputri, (2022) juga mengungkapkan bahwa hampir setengah dari *caregiver* lansia mengalami beban berat dalam merawat anggota keluarga dengan penyakit kronis, dan beban tersebut meningkat seiring bertambahnya usia *caregiver*. Temuan-temuan ini menegaskan pentingnya intervensi yang berfokus pada penguatan kesehatan mental *caregiver*.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk mendukung *caregiver* adalah psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan metode intervensi yang bertujuan memberikan pemahaman dan pengetahuan terkait kondisi psikologis, faktor pemicu stres, serta strategi pengelolaan emosi yang adaptif (Kaçan & Sakız, 2025). Melalui psikoedukasi, *caregiver* diharapkan mampu mengenali respon emosional diri, meningkatkan keterampilan regulasi emosi, serta mengembangkan strategi koping yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan selama menjalankan peran perawatan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dalam bentuk psikoedukasi regulasi emosi bagi *caregiver* di Kota Kupang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan *caregiver* dalam mengelola emosi, menurunkan tingkat stres, serta memperkuat ketahanan psikologis mereka dalam menjalankan peran perawatan jangka panjang. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas hidup *caregiver* sekaligus mendukung keberlanjutan perawatan bagi anggota keluarga dengan penyakit kronis.

METODE PELAKSANAAN

Tahap Persiapan

Tahapan persiapan dimulai dengan mengumpulkan informasi melalui wawancara atau angket sederhana untuk mengetahui kondisi psikologis, tingkat stres, beban pengasuhan, serta keterampilan regulasi emosi yang sudah dimiliki oleh para *caregiver*. Hasil asesmen ini menjadi dasar untuk menentukan fokus intervensi. Setelah fokus intervensi ditetapkan, dilakukan penyusunan materi psikoedukasi. Materi disusun dengan bahasa sederhana dan berisi topik-topik yang relevan, seperti pemahaman dasar tentang emosi dan bentuk emosi, faktor yang mempengaruhi emosi, faktor psikologis yang

mempengaruhi *caregiver*, regulasi emosi, aspek-aspek regulasi emosi, ciri-ciri regulasi emosi, dan faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, serta strategi praktis regulasi emosi seperti relaksasi, *mindfulness* dan *problem solving*.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi kepada 8 *caregiver* pasien penyakit kronis di Kota Kupang. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif dan diskusi dua arah untuk meningkatkan partisipasi aktif peserta. Media yang digunakan berupa presentasi PowerPoint (PPT) dan leaflet sebagai bahan pendukung. Untuk mengukur pemahaman peserta, digunakan instrumen pre-test dan post-test yang diberikan sebelum dan setelah kegiatan.

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan akan dilakukan setelah seluruh rangkaian selesai dilaksanakan. Evaluasi dilakukan melalui pemberian *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* diberikan pada awal kegiatan sebelum penyampaian materi dengan tujuan mengetahui sejauh mana pengetahuan partisipan mengenai regulasi emosi. Selanjutnya, *post-test* diberikan setelah kegiatan berakhir untuk mengetahui adanya perubahan pengetahuan setelah penyampaian materi. Selain pemberian *pre-test* dan *post-test*, evaluasi juga dilakukan melalui penulisan pesan dan kesan terhadap kegiatan. Penulisan pesan dan kesan dilakukan pada akhir kegiatan, dimana partisipan diberikan *sticky note* untuk menuliskan pesan serta kesan mereka terhadap kegiatan psikoedukasi yang telah dilaksanakan. Hal ini bertujuan untuk mengetahui dampak kegiatan psikoedukasi sebagaimana dirasakan oleh partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi diawali dengan pembukaan oleh MC, doa, serta pengenalan fasilitator dan partisipan, kemudian dilanjutkan dengan pemberian *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal partisipan mengenai regulasi emosi. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa pengetahuan partisipan masih tergolong rendah.



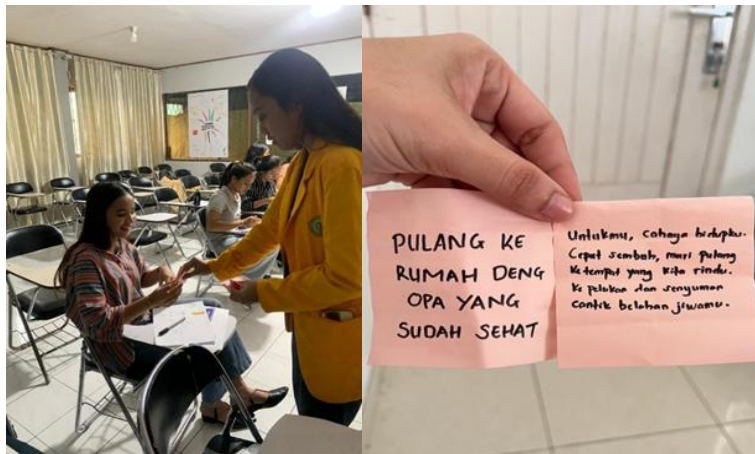
Gambar 1. Pengerjaan Pre-test (diambil oleh Clarissa)

Selanjutnya, kegiatan dilaksanakan melalui beberapa sesi interaktif, yaitu *Tree of Emotions* untuk membantu partisipan mengekspresikan emosi yang dirasakan selama menjalani peran sebagai *caregiver*.



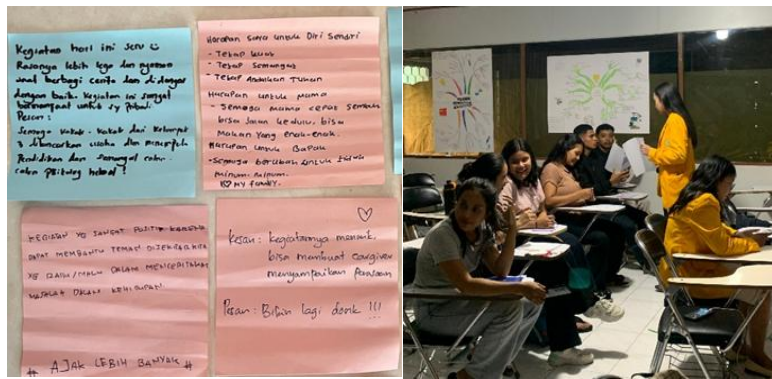
Gambar 2. *Tree of Emotions* (diambil oleh Clarissa)

Sesi sharing sebagai ruang aman untuk berbagi pengalaman dan memvalidasi perasaan serta pemaparan materi mengenai emosi dan regulasi emosi yang didukung dengan media PPT dan *flyer*. Kegiatan ini juga dilengkapi dengan sesi *art therapy* dan *jar of hope* sebagai teknik ekspresif untuk membantu partisipan meregulasi emosi secara adaptif.



Gambar 3. *Sesi Art Therapy & Jar of Hope* (diambil oleh Clarissa & Sarah)

Pada tahap akhir, dilakukan evaluasi melalui pengumpulan pesan dan kesan serta pengisian *post-test*. Hasil evaluasi menunjukkan respon yang positif serta adanya peningkatan pemahaman partisipan mengenai regulasi emosi, yang menandakan bahwa kegiatan psikoedukasi ini berjalan secara efektif dan bermanfaat bagi *caregiver*.



Gambar 4. Evaluasi & Pengisian *Post-Test* (diambil oleh Clarissa)

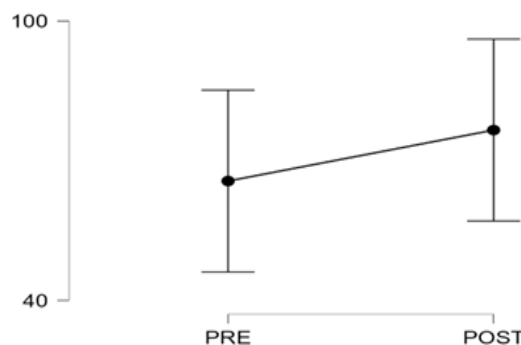
Peran *caregiver* sangat kompleks, *caregiver* yang mengambil tanggung jawab untuk membantu aktivitas harian seperti makan, mandi, berpakaian, hingga pengelolaan obat. Tidak hanya memastikan kebutuhan fisik terpenuhi, tetapi juga memberikan dukungan psikologis agar merasa aman dan dihargai dalam kehidupan sehari-hari. Peran sebagai *caregiver* tidak lepas dari beban emosional yang berat (Cahyaningrum, dkk. 2025). Dalam konteks ini, regulasi emosi menjadi kemampuan penting yang membantu *caregiver* untuk menyesuaikan diri dengan situasi menekan (A'lam & Abrori, 2025). Hasil pelaksanaan psikoedukasi ini memberikan dampak positif bagi para *caregiver*.

Hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara kuantitatif menggunakan aplikasi JASP 0.95.4. *Pre-test* dilakukan pada awal kegiatan dan *post-test* diberikan di akhir kegiatan setelah pemaparan materi.

Tabel 1. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

<i>Descriptives</i>					
	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
PRE	8	65.63	30.44	10.761	0.464
POST	8	76.56	21.59	7.632	0.282

Hasil *analysis descriptives* menunjukkan nilai mean *pre-test* 65.63 dan nilai mean *post-test* 76.56. Hasil tersebut diperoleh melalui memasukkan skor total *pre-test* dan *post-test* sehingga diperoleh hasil tersebut.



Gambar 5. *Descriptive Plot*

Dengan hasil dari *analysis descriptive* maka pada *descriptive plot*, kurva juga menunjukkan peningkatan dimana kurva *post-test* lebih tinggi dari *pre-test*. Berdasarkan hasil analisis menggunakan JASP 0.95.4 menunjukkan bahwa para partisipan memperoleh

nilai yang lebih tinggi pada *post-test* dibandingkan dengan *pre-test*. Pada tabel *descriptive* menunjukkan nilai mean pada tahap awal *pre-test* adalah 65.63, sedangkan nilai mean pada tahap *post-test* meningkat menjadi 76.56. Sehingga pada tabel 2, *descriptive plot* menunjukkan bahwa kurva *post-test* lebih tinggi daripada *pre-test*. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa pemaparan materi pada psikoedukasi regulasi emosi pada *caregiver* pasien penyakit dengan penyakit kronis berhasil meningkatkan pemahaman partisipan mengenai regulasi emosi. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Ramadhan & Tarmidi, (2025) dengan hasil temuan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang regulasi emosi yang dapat dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Peningkatan skor *post-test* ini menunjukkan bahwa psikoedukasi regulasi emosi merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pemahaman *caregiver* terhadap kemampuan mengelola emosi. Psikoedukasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana menyampaikan informasi tetapi juga membantu individu mengembangkan kesadaran emosional, strategis koping adaptif, serta kemampuan meregulas respon emosional dalam menghadapi *stressor* (Di Lorenzo et al., 2024). *Caregiver* pasien penyakit kronis berada dalam kondisi stres psikologis yang berkelanjutan, sehingga intervensi psikoedukasi dan regulasi emosi menjadi sangat relevan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ezzat Mohammed et al., (2024) yang menyatakan bahwa psikoedukasi regulasi emosi secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pengelolaan emosi pada *caregiver* pasien penyakit kronis. Penelitian oleh Sarikaya et al., (2024) menunjukkan bahwa peningkatan pemahaman regulasi emosi berkontribusi pada penurunan stres dan peningkatan *coping* adaptif pada *caregiver*. Dengan demikian, hasil intervensi ini menunjukkan bahwa psikoedukasi regulasi emosi efektif dalam meningkatkan pemahaman partisipan serta dapat diterapkan secara optimal.

Hasil pada sesi *sharing* dapat dikatakan berhasil menjadi ruang aman untuk para partisipan mengungkapkan perasaan ataupun emosi yang selama ini dirasakan namun tidak pernah dibagikan karena merasa tidak mempunyai kesempatan. Pada sesi ini tiap partisipan aktif dalam membagikan pengalaman mereka selama menjadi *caregiver* dan mampu mencurahkan emosi yang dirasakan selama ini melalui ekspresi sedih dan saling mendukung antar sesama *caregiver*. Selain itu, partisipan juga aktif menanggapi cerita dari partisipan lain dan aktif berempati. Secara tidak langsung, sesi ini membantu *caregiver* untuk tidak merasa sendirian dalam menjalani perannya. Melalui proses *sharing* dan mendengarkan pengalaman satu sama lain, partisipan dapat mengetahui bahwa mereka tidak sendirian, *caregiver* lain pun mengalami hal serupa. *Caregiver* memperoleh validasi untuk perasaan yang mereka alami selama *caregiver*. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Menaldi & Dewi, (2019) *peer support* pada *caregiver* skizofrenia yang memperoleh hasil bahwa dukungan kelompok memperoleh hasil bahwa para partisipan merasakan dampak positif, beban sedikit berkurang dan merasa puas atas keterlibatan mereka dalam kelompok tersebut dan memperoleh motivasi dari sesama partisipan. Secara tidak langsung, sesi *sharing* membantu para partisipan merasa lebih lega setelah mengungkapkan perasaannya.

Selain itu, sesi penerapan teknik regulasi emosi melalui *art therapy* dan afirmasi positif dengan menuliskan harapan. Teknik *art therapy* dilakukan dengan menggambar. Para partisipan diberikan kebebasan untuk menuangkan emosi atau perasaannya melalui gambar dan juga aktif membagikan tentang apa yang digambarkan. Sesi ini dapat membantu para partisipan untuk meregulasi emosi mereka sebagai *caregiver*. Penemuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprilia, (2025) tentang *art therapy* untuk regulasi emosi pada warga binaan lapas. Meskipun penelitian ini dilakukan pada warga binaan lapas, namun dalam penelitian ini juga menemukan bahwa *art therapy* dapat meningkatkan regulasi emosi. *Art therapy* dalam penelitian ini juga dilakukan dengan menggambar dimana partisipan diinstruksikan untuk menuangkan perasaan dan emosi mereka melalui gambar. Dalam penelitian ini memperoleh hasil bahwa melalui pemberian *art therapy* dapat membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi, membantu mengurangi stres, kecemasan dan tekanan psikologis.

Penerapan afirmasi positif dilakukan melalui penulisan harapan. Para partisipan aktif dalam menuliskan harapan mereka di masa depan pada *sticky note*. Dari hasil evaluasi kegiatan, partisipan mengatakan bahwa penulisan harapan dapat membantu mereka lebih optimis mengenai masa depannya maupun untuk anggota keluarga yang mereka rawat. Hal ini sejalan dengan psikoedukasi yang dilakukan oleh Sondakh et al., (2025) tentang pengelolaan stres melalui afirmasi positif. Psikoedukasi ini memperoleh hasil bahwa dengan menuliskan afirmasi positif, menjadi cara baru untuk mereka dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Partisipan pada penelitian ini yaitu masyarakat Riau, tidak spesifik pada satu profesi. Namun, walaupun tidak spesifik pada *caregiver*, penelitian ini memperoleh hasil yang masih sejalan dengan temuan dalam psikoedukasi ini. Sama halnya dengan masyarakat, *caregiver* tentunya menghadapi banyak tantangan dalam menjalani perannya sebagai seorang *caregiver*. Berdasarkan hal tersebut, psikoedukasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan *caregiver* tentang regulasi emosi dan membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada *caregiver* melalui teknik-teknik yang dilakukan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan psikoedukasi regulasi emosi bagi *caregiver* pasien penyakit kronis berjalan dengan baik dan efektif mencapai tujuan. Terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai emosi dan teknik regulasinya, didukung oleh hasil *pre-test* dan *post-test* serta aktivitas reflektif seperti *Tree of Emotions*, *sharing*, *art therapy*, dan *Jar of Hope*. Kegiatan ini juga memberi dampak psikologis positif, dimana *caregiver* merasa lebih lega, didengar, dan menyadari bahwa mereka tidak sendirian. Psikoedukasi regulasi emosi diharapkan dapat dikembangkan dan dilaksanakan secara berkelanjutan dengan jangkauan yang lebih luas serta metode yang variatif. Kolaborasi antara institusi pendidikan, tenaga kesehatan, dan masyarakat perlu diperkuat untuk menciptakan sistem pendampingan yang komprehensif, sehingga kesejahteraan psikologis *caregiver* terjaga dan kualitas perawatan pasien penyakit kronis semakin optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pendamping mata kuliah intervensi perilaku kesehatan dari Program Studi Psikologi Universitas Nusa Cendana yaitu Ibu Shela Christine Pello, S.KM., M.Kes dan Ibu Dian Lestari Anakaka, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah memberikan bimbingan selama proses persiapan hingga pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- A'lam, M. S., & Abrori, L. (2025). Gambaran Regulasi Emosi Pada Family Caregiver Pasien Stroke. *Proceedings of PsychoNutrition Student Summit*, 2(1), 386–392.
- Aprilia, M. I. (2025). Implementasi Art Therapy Untuk Regulasi Emosi Warga Binaan di Lapas Kelas II A Purwokerto. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(9), 4530–4536.
- Di Lorenzo, R., Dardi, A., Serafini, V., Amorado, M. J., Ferri, P., & Filippini, T. (2024). Psychoeducational intervention for caregivers of adolescents and young adults with psychiatric disorders: A 7-Year systematic review. *Journal of Clinical Medicine*, 13(23), 7010.
- Ezzat Mohammed, H., Abo Bakr, O., & Mohamed Fahmy, A. (2024). Effect of Psychoeducational Program on Cognitive Emotion Regulation of Family Caregivers having Patient with Schizophrenia. *Egyptian Journal of Health Care*, 15(4), 1091–1108.
- Heru, M. J. A., Fitryasari, R., & Margono, H. M. (2021). Anger Management Berbasis Spiritual Care dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Caregiver Klien Skizofrenia: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 12(2), 219–224.
- Iriyanti, A. F., & Widiani, H. S. (2024). Jurnal Psikologi Sains & Profesi. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*, 8(1).
- Kaçan, H., & Sakız, H. (2025). Impact of a psychoeducation on caregiver burden, internalized stigma, anxiety, and coping in caregivers of children with epilepsy: a randomized pilot study. *Nursing & Health Sciences*, 27(2), e70095.
- Menaldi, A., & Dewi, H. C. (2019). Kelompok dukungan untuk caregiver orang dengan skizofrenia. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 13–28.
- Mollaei, F., Nia, H. S., Pournalizadeh, M., Karkhah, S., Javadi-Pashaki, N., & Vajargah, P. G. (2024). Resilience and related factors in caregivers of adult cancer patients: a systematic review. *Annals of Medicine and Surgery*, 86(6), 3451–3459.
- Nadash, P. (2024). The state of family caregiving policy. *Journal of Aging & Social Policy*, 36(4), 479–489.
- Ramadhan, M., & Tarmidi, T. (2025). Psikoedukasi Regulasi Emosi Pada Anak Panti Asuhan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 1800–1808.
- Saputri, D. (2022). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan beban caregiver dalam merawat lansia stroke di Kota Baubau = Factors related to carigiver burden in caring for storke elderlyn in Baubau city*. Universitas Hasanuddin.
- Sarikaya, N. A., Buzlu, S., & Yener Örum, G. T. (2024). The effect of an emotional development psychoeducation program on the emotion management skills and

caregiver burden of caregivers patients with mental illness: A randomized clinical trial. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemsireleri Dernegi*, 15(2).

Sondakh, J. T., Salsabillah, V. T., Prameswari, Y., & Rochma, I. (2025). Sehat Jiwa, Hidup Sejahtera: Psikoedukasi Pengelolaan Stres melalui Afirmasi Positif untuk Masyarakat di Desa Sijantung, Kepulauan Riau. *Beujroh: Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(1), 71–82.