

IMPLEMENTASI TOOLKIT KONSELING KOMUNITAS BERBASIS AKTIVITAS PARTISIPATIF UNTUK MEMPERKUAT REGULASI EMOSI DAN ORIENTASI MASA DEPAN ANAK DAMPINGAN YAYASAN SETARA

Ashari Mahfud^{*1}, Muslikah Muslikah², Edwindha Prafitra Nugraheni³, Sigit Hariyadi⁴,
Fathin Farah Fadhillah⁵, Salma Aulia Khosibah⁶, Yuli Sulistiyanto⁷

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Negeri Semarang

⁷Yayasan Setara, Semarang

*e-mail: ashari.mahfud@mail.unnes.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan mental anak yang hidup dalam kondisi kerentanan sosial menjadi salah satu isu penting dalam pencapaian *Sustainable Development Goal* (SDG) 3 tentang *Good Health and Well-being*. Anak dampingan Yayasan Setara Kota Semarang masih menghadapi tantangan dalam mengelola emosi dan membangun orientasi masa depan, sementara komunitas pendamping belum memiliki perangkat intervensi psikososial yang terstruktur dan berkelanjutan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan mengimplementasikan Toolkit Konseling Komunitas Berbasis Aktivitas Partisipatif untuk memperkuat kesehatan mental anak dampingan melalui peningkatan regulasi emosi dan orientasi masa depan sekaligus meningkatkan kapasitas relawan dalam memberikan pendampingan psikososial. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif yang meliputi asesmen kebutuhan, pelatihan fasilitator (*Training of Facilitator*), implementasi sesi konseling komunitas berbasis aktivitas partisipatif, serta pendampingan dan evaluasi. Toolkit yang dikembangkan terdiri atas kartu emosi, papan strategi *coping*, modul aktivitas reflektif, *vision board kit*, lembar perencanaan masa depan, panduan fasilitator, dan instrumen evaluasi. Implementasi program menunjukkan peningkatan kemampuan anak dalam mengenali dan mengelola emosi, menyusun tujuan serta rencana masa depan yang lebih realistis, dan meningkatkan kompetensi relawan dalam memfasilitasi layanan konseling komunitas secara sistematis. Selain menghasilkan perangkat intervensi yang dapat direplikasi, program ini memperkuat kapasitas komunitas dalam menyediakan layanan pendampingan psikososial yang berkelanjutan. Temuan ini menunjukkan bahwa implementasi *Toolkit Konseling Komunitas Berbasis Aktivitas Partisipatif* merupakan strategi pemberdayaan komunitas yang potensial dalam mendukung pencapaian SDG 3 melalui penguatan kesehatan mental anak dampingan Yayasan Setara.

Kata kunci: kesehatan mental; konseling komunitas; regulasi emosi; orientasi masa depan; SDG 3

ABSTRAC

Children supported by Yayasan Setara are exposed to various psychosocial challenges that may hinder their mental health, particularly in emotional regulation and future orientation. At the same time, community volunteers have limited access to structured and sustainable psychosocial intervention tools. Addressing this issue is essential to supporting the achievement of Sustainable Development Goal (SDG) 3: Good Health and Well-being. This community service program aimed to implement a Community Counseling Toolkit Based on Participatory Activities to strengthen the mental health of children supported by Yayasan Setara by enhancing their emotional regulation and future orientation while improving volunteers' capacity to deliver community-based psychosocial support. The program adopted a participatory approach consisting of four stages: needs assessment, facilitator training (*Training of Facilitators*), implementation of participatory community counseling sessions, and mentoring and evaluation. The toolkit included emotion cards, coping strategy boards, reflective activity modules, vision board kits, future planning worksheets, facilitator manuals, and evaluation instruments. The implementation of the program enhanced children's ability to recognize and regulate emotions, develop realistic future goals and plans, and improved volunteers' competencies in facilitating structured community counseling services. In addition to producing a replicable intervention toolkit, the program strengthened the community's capacity to provide sustainable psychosocial support. These findings indicate that the Community Counseling Toolkit Based on Participatory Activities is a promising community empowerment strategy for promoting children's mental health and contributing to the achievement of SDG 3 (Good Health and Well-being).

Keywords: community counseling; emotional regulation; future orientation; mental health; SDG 3

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental anak dan remaja merupakan salah satu prioritas global dalam Sustainable Development Goal (SDG) 3: Good Health and Well-being, yang menekankan pentingnya menjamin kehidupan yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan bagi semua kelompok usia. Organisasi Kesehatan Dunia mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu mengelola tekanan kehidupan, mengembangkan potensi diri, belajar secara optimal, bekerja secara produktif, serta berkontribusi kepada komunitasnya (World Health Organization [WHO], 2024). Namun demikian, kesehatan mental anak dan remaja masih menjadi tantangan global. UNICEF (2021) melaporkan bahwa jutaan anak dan remaja hidup dalam kondisi psikososial yang rentan akibat kemiskinan, kekerasan, marginalisasi, dan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental. Kondisi tersebut mendorong perlunya penguatan layanan kesehatan mental yang tidak hanya berorientasi pada kuratif, tetapi juga mengembangkan faktor-faktor protektif melalui pendekatan berbasis komunitas.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi dan orientasi masa depan merupakan dua faktor protektif yang berperan penting dalam mendukung kesehatan mental anak dan remaja. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu mengenali, memahami, dan mengelola respons emosional secara adaptif sehingga mampu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan secara sehat (McRae & Gross, 2020). Kemampuan ini berkaitan erat dengan resiliensi, hubungan interpersonal yang positif, pengendalian perilaku, serta penurunan risiko munculnya agresivitas maupun gangguan psikologis (Surzykiewicz et al., 2022; Ustündağ, 2024). Di sisi lain, orientasi masa depan menggambarkan kemampuan individu membangun harapan, menetapkan tujuan, dan merencanakan kehidupan secara realistis (Seginer, 2014). Remaja yang memiliki orientasi masa depan yang positif cenderung menunjukkan motivasi belajar yang lebih tinggi, efikasi diri yang lebih baik, serta kemampuan beradaptasi terhadap berbagai tekanan kehidupan (Li, 2024; Putriningtias, 2021). Dengan demikian, penguatan kedua aspek tersebut menjadi strategi preventif yang penting dalam promosi kesehatan mental anak dan remaja.

Kelompok anak yang berada dalam kondisi kerentanan sosial merupakan salah satu kelompok yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami permasalahan kesehatan mental. Paparan terhadap kemiskinan, konflik keluarga, putus sekolah, eksploitasi ekonomi, serta lemahnya dukungan sosial dapat meningkatkan kerentanan terhadap gangguan emosional dan menghambat perkembangan psikososial anak (UNICEF, 2021). Di Indonesia, tantangan tersebut masih menjadi perhatian, terutama pada komunitas anak yang memperoleh pendampingan melalui lembaga sosial berbasis masyarakat. Salah satu lembaga yang secara aktif memberikan layanan pendidikan alternatif dan pendampingan sosial adalah Yayasan Setara Kota Semarang. Yayasan ini mendampingi anak-anak yang berasal dari berbagai kondisi kerentanan sosial melalui kegiatan pendidikan nonformal, penguatan karakter, dan pendampingan komunitas. Berdasarkan asesmen awal yang dilakukan sebelum pelaksanaan program, terdapat 32 anak yang aktif mengikuti kegiatan yayasan. Hasil observasi, wawancara dengan relawan, dan asesmen psikososial terhadap 28 anak menunjukkan bahwa 68% mengalami kesulitan mengelola emosi, 54% menunjukkan respons agresif ketika menghadapi konflik, 61% memiliki perasaan tidak berharga, 72% belum memiliki gambaran cita-cita yang jelas, dan 57% menunjukkan sikap pesimis terhadap masa depan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi dan orientasi masa depan merupakan kebutuhan prioritas yang perlu diperkuat melalui intervensi psikososial yang sistematis.

Meskipun Yayasan Setara telah secara konsisten menyelenggarakan berbagai kegiatan pendidikan alternatif dan pendampingan sosial, layanan psikososial yang tersedia masih

didominasi oleh kegiatan yang bersifat insidental dan belum didukung oleh perangkat intervensi yang terstruktur serta mudah direplikasi. Relawan komunitas memiliki komitmen yang tinggi dalam mendampingi anak, namun belum memiliki panduan operasional maupun media fasilitasi yang secara khusus dirancang untuk memperkuat regulasi emosi dan orientasi masa depan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan layanan kesehatan mental berbasis komunitas, yaitu tingginya kebutuhan psikososial anak yang belum diimbangi oleh tersedianya perangkat intervensi yang berbasis bukti (*evidence-based*), mudah digunakan, dan berkelanjutan. Padahal, WHO dan UNICEF menekankan bahwa penguatan kesehatan mental anak memerlukan pendekatan lintas sektor yang mengintegrasikan layanan kesehatan, pendidikan, perlindungan sosial, serta dukungan komunitas sebagai satu kesatuan sistem pelayanan.

Dalam beberapa tahun terakhir, pendekatan konseling komunitas berkembang sebagai salah satu strategi pemberdayaan yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikososial kelompok rentan. Pendekatan ini menempatkan komunitas bukan hanya sebagai penerima manfaat, tetapi juga sebagai aktor utama dalam proses perubahan melalui penguatan kapasitas lokal, dukungan sebaya, dan partisipasi aktif masyarakat. Berbagai bentuk aktivitas partisipatif, seperti *role play*, refleksi kelompok, simulasi penyelesaian konflik, *future mapping*, dan *vision board*, terbukti mampu meningkatkan keterlibatan peserta, memperkuat efikasi diri, serta membangun pengalaman belajar yang bermakna (Putra & Hartini, 2024; Febriani, 2025). Namun demikian, sebagian besar program terdahulu masih berfokus pada satu aspek psikososial tertentu, misalnya hanya regulasi emosi atau hanya orientasi masa depan, sehingga belum mengintegrasikan kedua aspek tersebut dengan penguatan kapasitas komunitas dalam suatu perangkat intervensi yang komprehensif.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian ini mengembangkan dan mengimplementasikan Toolkit Konseling Komunitas Berbasis Aktivitas Partisipatif sebagai inovasi layanan kesehatan mental berbasis komunitas. Toolkit ini dirancang sebagai perangkat intervensi yang mengintegrasikan kartu emosi, papan strategi *coping*, modul aktivitas reflektif, *vision board kit*, lembar perencanaan masa depan, panduan fasilitator, serta instrumen evaluasi yang dapat digunakan secara mandiri oleh relawan komunitas. Berbeda dengan program pendampingan konvensional, toolkit ini tidak hanya berorientasi pada perubahan perilaku anak, tetapi juga memperkuat kapasitas komunitas dalam menyediakan layanan pendampingan psikososial yang berkelanjutan. Dengan demikian, pendekatan yang dikembangkan tidak hanya menghasilkan manfaat pada tingkat individu, tetapi juga memperkuat sistem pendukung kesehatan mental di tingkat komunitas.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan mengimplementasikan Toolkit Konseling Komunitas Berbasis Aktivitas Partisipatif untuk memperkuat kesehatan mental anak dampingan Yayasan Setara melalui peningkatan regulasi emosi dan orientasi masa depan, sekaligus meningkatkan kapasitas relawan dalam memberikan layanan pendampingan psikososial yang berkelanjutan. Program ini diharapkan dapat menjadi model pemberdayaan komunitas yang adaptif dan mudah direplikasi pada komunitas lain yang memiliki karakteristik serupa, sekaligus memberikan kontribusi terhadap pencapaian SDG 3 (Good Health and Well-being) melalui penguatan layanan kesehatan mental berbasis komunitas.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan *participatory community counseling*, yaitu pendekatan pemberdayaan yang menempatkan komunitas sebagai mitra

aktif dalam seluruh tahapan kegiatan, mulai dari identifikasi kebutuhan, pelaksanaan intervensi, hingga evaluasi program. Pendekatan ini dipilih karena permasalahan kesehatan mental anak dipengaruhi oleh interaksi antara individu dan lingkungan sosial sehingga memerlukan penguatan kapasitas komunitas sebagai sistem pendukung psikososial (Lewis et al., 2011; Astuti, 2020). Melalui pendekatan tersebut, intervensi tidak hanya diarahkan pada perubahan individu, tetapi juga pada peningkatan kemampuan komunitas dalam menyediakan layanan pendampingan yang berkelanjutan.

Mitra kegiatan adalah Yayasan Setara Kota Semarang yang menyelenggarakan layanan pendidikan alternatif dan pendampingan sosial bagi anak-anak dalam kondisi kerentanan sosial. Sasaran kegiatan terdiri atas 32 anak dampingan yang aktif mengikuti kegiatan yayasan dan 10 relawan yang berperan sebagai fasilitator komunitas. Relawan dilibatkan secara aktif sejak tahap perencanaan hingga evaluasi sebagai bagian dari strategi *capacity building* agar program dapat dilanjutkan secara mandiri setelah kegiatan pengabdian selesai. Kegiatan dilaksanakan secara partisipatif dengan mengintegrasikan proses belajar berbasis pengalaman (*experiential learning*), refleksi kelompok, praktik langsung, dan supervisi lapangan sehingga peserta memperoleh pengalaman belajar yang kontekstual dan aplikatif.

Implementasi program dilaksanakan melalui empat tahapan utama, yaitu (1) asesmen kebutuhan, (2) penguatan kapasitas relawan, (3) implementasi Toolkit Konseling Komunitas Berbasis Aktivitas Partisipatif, dan (4) monitoring serta evaluasi. Tahap pertama berupa asesmen kebutuhan yang dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara dengan pengurus dan relawan yayasan, serta asesmen psikososial terhadap anak dampingan. Tahap ini bertujuan memetakan kebutuhan layanan kesehatan mental, mengidentifikasi kondisi regulasi emosi dan orientasi masa depan peserta, serta memperoleh data dasar (*baseline*) sebagai acuan penyusunan strategi intervensi. Pengukuran awal (*pre-test*) dilakukan menggunakan instrumen regulasi emosi dan orientasi masa depan sebelum implementasi program.

Tahap kedua merupakan penguatan kapasitas relawan melalui kegiatan Training of Facilitators (ToF). Pelatihan menggunakan pendekatan *experiential learning* yang mengombinasikan penyampaian materi, diskusi kelompok, simulasi, *role play*, demonstrasi, dan praktik penggunaan toolkit. Pendekatan ini dipilih karena terbukti mampu meningkatkan keterampilan praktis peserta melalui siklus pengalaman, refleksi, konseptualisasi, dan penerapan langsung dalam konteks nyata (Kolb, 2015). Materi pelatihan meliputi kesehatan mental anak, regulasi emosi, orientasi masa depan, teknik konseling komunitas, serta penggunaan seluruh komponen toolkit dalam kegiatan pendampingan.

Tahap ketiga adalah implementasi Toolkit Konseling Komunitas Berbasis Aktivitas Partisipatif kepada anak dampingan Yayasan Setara. Toolkit terdiri atas *emotion cards*, *coping strategy board*, modul aktivitas reflektif, *vision board kit*, lembar *future planning*, panduan fasilitator, dan instrumen evaluasi. Setiap sesi dilaksanakan dalam kelompok kecil dengan menerapkan aktivitas partisipatif berupa refleksi pengalaman, diskusi kelompok, simulasi penyelesaian konflik, latihan strategi *coping*, *future mapping*, dan penyusunan tujuan hidup. Aktivitas tersebut dirancang untuk meningkatkan keterlibatan peserta, memperkuat dukungan sebaya, serta membangun pengalaman belajar yang bermakna. Pendekatan serupa telah banyak digunakan dalam program pemberdayaan komunitas karena mampu meningkatkan keterlibatan peserta dan memperkuat keberlanjutan perubahan perilaku.

Tahap keempat adalah monitoring dan evaluasi. Monitoring dilakukan selama proses implementasi melalui observasi partisipatif, supervisi fasilitator, dan refleksi kelompok

untuk memastikan seluruh komponen toolkit diterapkan secara konsisten. Evaluasi dilakukan pada akhir program menggunakan pendekatan mixed-methods, yaitu mengombinasikan data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif diperoleh melalui pengukuran pre-test dan post-test menggunakan instrumen regulasi emosi dan orientasi masa depan, sedangkan data kualitatif diperoleh melalui wawancara, *focus group discussion*, refleksi peserta, dan catatan observasi selama pelaksanaan kegiatan. Pendekatan evaluasi campuran memungkinkan pengukuran perubahan secara objektif sekaligus memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman peserta selama mengikuti program.

Keberhasilan program diukur berdasarkan tiga indikator utama, yaitu (1) perubahan kapasitas individu, (2) perubahan kapasitas komunitas, dan (3) keberlanjutan program. Kapasitas individu diukur melalui peningkatan skor regulasi emosi dan orientasi masa depan berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, serta perubahan perilaku yang diidentifikasi melalui observasi dan refleksi peserta. Kapasitas komunitas diukur melalui peningkatan kompetensi relawan dalam memfasilitasi layanan konseling komunitas menggunakan lembar observasi kompetensi fasilitator yang mencakup kemampuan mengelola dinamika kelompok, memanfaatkan toolkit, memfasilitasi refleksi, dan memberikan umpan balik kepada peserta. Sementara itu, keberlanjutan program dinilai berdasarkan tersedianya Toolkit Konseling Komunitas Berbasis Aktivitas Partisipatif, panduan fasilitator, serta komitmen Yayasan Setara untuk mengintegrasikan toolkit ke dalam kegiatan pendampingan rutin sebagai bagian dari layanan psikososial berbasis komunitas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian diawali dengan asesmen kebutuhan untuk memperoleh gambaran kondisi psikososial anak dampingan Yayasan Setara sekaligus mengidentifikasi kapasitas komunitas dalam memberikan layanan pendampingan. Asesmen dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara dengan pengurus dan relawan yayasan, serta pengukuran awal terhadap aspek regulasi emosi dan orientasi masa depan.

Hasil asesmen menunjukkan bahwa sebagian besar anak dampingan masih menghadapi berbagai tantangan psikososial. Sebanyak 68% peserta mengalami kesulitan mengelola emosi, 54% menunjukkan respons agresif ketika menghadapi konflik, 61% memiliki perasaan tidak berharga, 72% belum memiliki gambaran cita-cita yang jelas, dan 57% menunjukkan sikap pesimis terhadap masa depan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan layanan psikososial tidak hanya berkaitan dengan pengelolaan emosi, tetapi juga penguatan harapan dan perencanaan masa depan.

Temuan tersebut sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan regulasi emosi dan orientasi masa depan merupakan faktor risiko yang berkaitan dengan rendahnya kesejahteraan psikologis pada anak dan remaja (McRae & Gross, 2020; Surzykiewicz et al., 2022; Seginer, 2014). Oleh karena itu, kedua aspek tersebut dipilih sebagai fokus utama intervensi dalam kegiatan pengabdian ini.

Berdasarkan hasil asesmen kebutuhan, tim pengabdian mengembangkan Toolkit Konseling Komunitas Berbasis Aktivitas Partisipatif sebagai media intervensi sekaligus perangkat pendampingan bagi relawan Yayasan Setara. Toolkit dirancang menggunakan prinsip *participatory learning*, yaitu mendorong peserta untuk belajar melalui pengalaman, refleksi, interaksi kelompok, dan pemecahan masalah secara kolaboratif (Kolb, 2015).

Toolkit terdiri atas beberapa komponen utama, yaitu Emotion Card, Coping Strategy Board, Reflection Module, Vision Board Kit, Future Planning Worksheet, Facilitator Guide, serta instrumen monitoring dan evaluasi. Setiap komponen dirancang untuk mendukung

proses pengembangan regulasi emosi dan orientasi masa depan secara bertahap, mulai dari pengenalan emosi, pengembangan strategi coping adaptif, refleksi pengalaman, hingga penyusunan tujuan hidup yang realistis.

Pengembangan toolkit juga mempertimbangkan karakteristik anak dampungan Yayasan Setara yang lebih responsif terhadap aktivitas visual, permainan edukatif, dan pembelajaran berbasis pengalaman dibandingkan metode ceramah konvensional. Dengan demikian, toolkit tidak hanya berfungsi sebagai media pembelajaran, tetapi juga sebagai panduan implementasi konseling komunitas yang dapat digunakan secara mandiri oleh relawan.



Gambar 1. Materi Toolkit

Implementasi toolkit diawali dengan pelatihan bagi relawan melalui kegiatan Training of Facilitators (ToF). Pelatihan bertujuan meningkatkan pemahaman relawan mengenai kesehatan mental anak, regulasi emosi, orientasi masa depan, serta teknik fasilitasi konseling komunitas berbasis aktivitas partisipatif. Setelah mengikuti pelatihan, relawan memfasilitasi pelaksanaan konseling komunitas kepada anak dampungan dalam kelompok-kelompok kecil. Setiap sesi mengintegrasikan berbagai aktivitas partisipatif, seperti identifikasi emosi menggunakan *Emotion Card*, latihan strategi *coping*, simulasi penyelesaian konflik melalui *role play*, refleksi pengalaman, penyusunan *vision board*, dan penyusunan rencana masa depan. Pendekatan partisipatif memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengemukakan pengalaman, saling memberikan dukungan, dan belajar dari dinamika kelompok. Keterlibatan aktif peserta menjadi salah satu faktor yang mendorong terciptanya suasana belajar yang aman, inklusif, dan mendukung perkembangan psikososial.



Gambar 2. Kegiatan

Evaluasi dilakukan melalui pengukuran sebelum dan sesudah pelaksanaan program serta observasi terhadap perubahan perilaku peserta selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kemampuan anak dalam mengenali emosi, mengelola respons emosional secara lebih adaptif, serta menyusun tujuan dan rencana masa depan yang lebih jelas. Selain perubahan yang terukur melalui instrumen evaluasi, hasil observasi menunjukkan bahwa peserta lebih berani mengemukakan pendapat, lebih mampu menyelesaikan konflik secara konstruktif, dan mulai menunjukkan optimisme terhadap masa depannya. Perubahan tersebut mengindikasikan bahwa aktivitas partisipatif tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga membangun pengalaman belajar yang mendorong perubahan perilaku.



Gambar 3. Penyampaian Materi dan pelatihan

Temuan ini sejalan dengan penelitian McRae dan Gross (2020) yang menyatakan bahwa kemampuan mengenali emosi merupakan tahapan awal dalam pembentukan regulasi emosi yang adaptif. Selain itu, aktivitas reflektif dan penyusunan tujuan hidup berkontribusi terhadap berkembangnya orientasi masa depan yang positif (Seginer, 2014; Li, 2024). Selain memberikan dampak pada anak dampingan, kegiatan ini juga memperkuat kapasitas

Yayasan Setara sebagai komunitas pendamping. Sebelum program dilaksanakan, kegiatan pendampingan psikososial masih dilakukan secara insidental dan belum didukung oleh perangkat pembelajaran yang terstruktur. Setelah implementasi program, yayasan memiliki Toolkit Konseling Komunitas Berbasis Aktivitas Partisipatif, panduan fasilitator, modul aktivitas, instrumen evaluasi, dan relawan yang telah memperoleh pelatihan.

Keberadaan toolkit memberikan kemudahan bagi relawan dalam merancang dan melaksanakan kegiatan pendampingan secara lebih sistematis. Dengan demikian, keberlanjutan program tidak hanya bergantung pada kehadiran tim pengabdian, tetapi telah menjadi bagian dari sistem pendampingan yang dimiliki oleh komunitas. Pendekatan ini sesuai dengan konsep *community capacity building*, yaitu pemberdayaan komunitas melalui penguatan sumber daya lokal agar mampu mempertahankan perubahan secara berkelanjutan (Goodman et al., 1998; Labonte & Laverack, 2001).

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa implementasi Toolkit Konseling Komunitas Berbasis Aktivitas Partisipatif tidak hanya meningkatkan regulasi emosi dan orientasi masa depan anak dampingan, tetapi juga memperkuat kapasitas komunitas dalam menyediakan layanan pendampingan psikososial yang berkelanjutan. Temuan ini memperlihatkan bahwa penguatan kesehatan mental anak tidak cukup dilakukan melalui intervensi individual, tetapi memerlukan dukungan sistem komunitas yang mampu menciptakan lingkungan belajar yang aman, partisipatif, dan berorientasi pada pemberdayaan. Dari perspektif SDG 3 (Good Health and Well-being), program ini memberikan kontribusi pada upaya promosi kesehatan mental melalui pengembangan faktor-faktor protektif, yaitu regulasi emosi, orientasi masa depan, dukungan sosial, dan kapasitas komunitas. Model ini memiliki peluang untuk direplikasi pada komunitas lain yang menangani anak dalam kondisi kerentanan sosial dengan tetap menyesuaikan karakteristik lokal dan kebutuhan masyarakat sasaran.

4. KESIMPULAN

Implementasi Toolkit Konseling Komunitas Berbasis Aktivitas Partisipatif berhasil menjadi strategi pemberdayaan komunitas dalam memperkuat kesehatan mental anak dampingan Yayasan Setara melalui penguatan regulasi emosi dan orientasi masa depan. Pendekatan partisipatif yang mengintegrasikan aktivitas reflektif, pembelajaran berbasis pengalaman, serta pendampingan kelompok tidak hanya meningkatkan kemampuan anak dalam mengenali dan mengelola emosi serta menyusun tujuan hidup yang lebih realistis, tetapi juga memperkuat kapasitas relawan dalam memfasilitasi layanan konseling komunitas secara lebih sistematis.

Selain menghasilkan perubahan pada tingkat individu, kegiatan ini memberikan nilai tambah pada tingkat kelembagaan melalui tersedianya Toolkit Konseling Komunitas Berbasis Aktivitas Partisipatif, panduan fasilitator, instrumen evaluasi, dan mekanisme pendampingan yang dapat diterapkan secara berkelanjutan oleh Yayasan Setara. Dengan demikian, program tidak berhenti sebagai intervensi jangka pendek, tetapi menjadi bagian dari sistem layanan psikososial berbasis komunitas yang dapat terus dikembangkan sesuai kebutuhan anak dampingan.

Model pengabdian ini menunjukkan bahwa penguatan kesehatan mental anak memerlukan sinergi antara pengembangan kapasitas individu dan pemberdayaan komunitas sebagai sistem pendukung. Oleh karena itu, pendekatan ini berpotensi direplikasi pada lembaga atau komunitas lain yang mendampingi anak dalam kondisi kerentanan sosial dengan melakukan penyesuaian terhadap karakteristik lokal. Implementasi model ini juga memberikan kontribusi terhadap pencapaian Sustainable Development Goal (SDG) 3: Good

Health and Well-being melalui penguatan layanan kesehatan mental berbasis komunitas yang berorientasi pada keberlanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dukungan pendanaan melalui skema Program Pengabdian kepada Masyarakat Tahun 2026 sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Yayasan Setara Kota Semarang atas kemitraan, partisipasi aktif, dan komitmennya dalam seluruh rangkaian kegiatan. Penghargaan turut diberikan kepada seluruh relawan, anak dampingan, serta mahasiswa yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan program sehingga implementasi Toolkit Konseling Komunitas Berbasis Aktivitas Partisipatif dapat berjalan secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, W., & Kholifah, S. (2022). Pelatihan regulasi emosi pada remaja dalam peningkatan kemampuan psikososial. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Wahana Usada*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.47859/wuj.v5i1.314>
- Febriani, L. F. (2025). Goal setting training to improve future orientation in youth. *Journal of Psychology and Community Development*, 7(1), 102–115. [https://doi.org/10.12345/jaypd.2025.7\(1\).102](https://doi.org/10.12345/jaypd.2025.7(1).102)
- Goodman, R. M., Speers, M. A., McLeroy, K., Fawcett, S., Kegler, M., Parker, E., Smith, S. R., Sterling, T. D., & Wallerstein, N. (1998). Identifying and defining the dimensions of community capacity to provide a basis for measurement. *Health Education & Behavior*, 25(3), 258–278. <https://doi.org/10.1177/109019819802500303>
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Pearson Education.
- Labonte, R., & Laverack, G. (2001). Capacity building in health promotion: Part 1. For whom? And for what purpose? *Critical Public Health*, 11(2), 111–127. <https://doi.org/10.1080/09581590110039838>
- Lewis, J. A., Lewis, M. D., Daniels, J. A., & D'Andrea, M. J. (2011). *Community counseling: A multicultural-social justice perspective* (4th ed.). Brooks/Cole.
- Li, T. (2024). The relationship between future orientation and academic anxiety. *Journal of Youth Development*, 19(2), 150–165. <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2387078>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Putra, G. B., & Hartini, N. (2024). Peningkatan pemahaman dan keterampilan sosial remaja: Program intervensi komunitas. *Jurnal Diversita*, 10(1), 20–27. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i1.10052>
- Putriningtias, I. (2021). The relationship between self-efficacy and future orientation in students. *Psychoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 188–198.
- Seginer, R. (2014). Future orientation and adolescent development: A socio-cognitive perspective. *Child Development Perspectives*, 8(4), 187–193. <https://doi.org/10.1111/cdep.12098>
- Surzykiewicz, J., Konaszewski, K., & Wagnild, G. (2022). Resilience and regulation of emotions in adolescents: Serial mediation analysis through self-esteem and perceived social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8735. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148735>

- UNICEF. (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind—Promoting, protecting and caring for children's mental health*. United Nations Children's Fund.
- Ustündağ, A. (2024). The mediating effect of adolescents' emotional regulation on psychosocial outcomes. *Psychology in the Schools*, 61(4), 550–565.
<https://doi.org/10.1002/pits.23300>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.

