

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

Penguatan Regulasi Emosi sebagai Intervensi Psikososial Preventif bagi Anak Pekerja Migran Indonesia di Malaysia melalui Program "Hati Senang, Belajar Tenang"

Hasti Kusuma Pratama Sari ¹, Sai Handari ²

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah,
Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda, Indonesia ^{1&2}

Jl. H.A.M. Rifaddin, Loa Janan Ilir, Samarinda, Kalimantan Timur 75131, Indonesia ^{1&2}

Korespondensi: hastyyy223@gmail.com

Received: 31 July 2026: Accepted: 10 August 2026

ABSTRAK

Anak-anak pekerja migran Indonesia di Malaysia menghadapi berbagai tantangan dalam memperoleh akses pendidikan formal akibat keterbatasan dokumen identitas dan status hukum orang tua. Kondisi tersebut berdampak pada kerentanan psikososial anak sehingga diperlukan upaya preventif untuk memperkuat kemampuan regulasi emosi dan menjaga kesehatan mental mereka. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memberikan edukasi dan pelatihan mengenai regulasi emosi melalui Program Hati Senang, Belajar Tenang. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR) yang dipadukan dengan pelatihan partisipatif melalui tahapan koordinasi dan identifikasi kebutuhan, pelaksanaan program, observasi, serta refleksi dan tindak lanjut. Kegiatan dilaksanakan di salah satu sanggar bimbingan di Malaysia dengan melibatkan 17 anak usia 6–10 tahun. Materi yang diberikan meliputi pengenalan berbagai jenis emosi, pemahaman bahwa setiap emosi merupakan respons yang wajar, teknik mengelola dan menyalurkan emosi secara fisik maupun verbal, serta pengembangan kemampuan mengenali emosi orang lain dan membangun empati. Berdasarkan hasil observasi, refleksi selama kegiatan, dan umpan balik peserta, anak-anak mampu mengenali dan menyebutkan berbagai jenis emosi, memahami cara sederhana mengelola emosi, serta menunjukkan keberanian yang lebih baik dalam mengungkapkan perasaan dan berinteraksi dengan teman sebaya selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menjadi salah satu bentuk intervensi psikososial preventif yang mendukung pengembangan keterampilan sosial-emosional anak-anak pekerja migran Indonesia di Malaysia.

Kata kunci: *anak pekerja migran Indonesia; regulasi emosi; kesehatan mental; intervensi psikososial; sanggar bimbingan.*

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

A. PENDAHULUAN

Malaysia merupakan salah satu negara tujuan utama penempatan pekerja migran Indonesia (PMI) karena kedekatan geografis, tingginya kebutuhan tenaga kerja, serta peluang ekonomi yang lebih baik dibandingkan di dalam negeri. Pekerja migran Indonesia di Malaysia bekerja pada berbagai sektor, seperti perkebunan, konstruksi, manufaktur, dan pekerjaan domestik (Kementerian Pelindungan Pekerja Migran Indonesia, 2026). Mobilitas pekerja migran tersebut tidak hanya memberikan kontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan keluarga melalui remitansi, tetapi juga berperan dalam mendukung pembangunan ekonomi nasional (Kementerian Pelindungan Pekerja Migran Indonesia, 2026). Di sisi lain, perpindahan pekerja migran ke negara penempatan turut membawa konsekuensi terhadap pemenuhan hak-hak dasar anggota keluarganya yang tinggal bersama mereka, terutama hak pendidikan bagi anak-anak. Hak pendidikan merupakan salah satu hak dasar setiap anak yang harus dipenuhi tanpa memandang status kewarganegaraan maupun latar belakang orang tuanya (Loganathan et al., 2023). Sejalan dengan komitmen global melalui Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (*Sustainable Development Goals/SDGs*) poin ke-4 yang menekankan pentingnya pendidikan yang inklusif dan berkualitas bagi semua, pemenuhan hak pendidikan bagi anak-anak pekerja migran Indonesia menjadi isu yang memerlukan perhatian dan kolaborasi berbagai pihak (Duraisingam et al., 2024).

Di balik peluang ekonomi yang diperoleh, kehidupan pekerja migran Indonesia juga dihadapkan pada berbagai tantangan yang berdampak terhadap kesejahteraan keluarga, terutama anak-anak yang tinggal bersama mereka di negara penempatan (Loganathan et al., 2023). Sebagian besar pekerja migran Indonesia di Malaysia bekerja pada sektor informal dengan jam kerja yang panjang sehingga memiliki keterbatasan waktu untuk mendampingi tumbuh kembang, memberikan pengasuhan, dan memenuhi kebutuhan emosional anak (Heryati et al., 2026). Selain itu, berbagai keterbatasan ekonomi, dinamika keluarga, serta hambatan administratif yang dihadapi pekerja migran berpotensi memengaruhi kualitas pengasuhan dan dukungan yang diterima anak. Berbagai kondisi tersebut menjadikan anak-anak pekerja migran sebagai kelompok yang rentan karena berpotensi mengalami keterbatasan dalam memperoleh pengasuhan, dukungan sosial, serta lingkungan yang mendukung perkembangan sosial dan emosional secara optimal (Loganathan et al., 2023). Keterbatasan pengasuhan dan dukungan tersebut tidak hanya berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis anak, tetapi juga dapat memengaruhi proses belajar, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan, serta perkembangan keterampilan sosial yang dibutuhkan selama masa pertumbuhan (Lin & Faldowski, 2023). Oleh karena itu, kebutuhan anak pekerja

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

migran tidak hanya berkaitan dengan terpenuhinya akses pendidikan, tetapi juga mencakup dukungan terhadap perkembangan sosial dan emosional agar mereka mampu tumbuh dan belajar secara optimal.

Pemenuhan hak pendidikan merupakan bagian dari hak dasar setiap anak yang dijamin dalam berbagai instrumen hukum nasional maupun internasional tanpa memandang status kewarganegaraan maupun latar belakang orang tuanya (Aminuddin Mustaffa et al., 2022). Konvensi Hak Anak (*Convention on the Rights of the Child/CRC*), khususnya Pasal 28, menegaskan bahwa setiap anak berhak memperoleh pendidikan (United Nations, 1989), sedangkan di Indonesia hak tersebut juga dijamin dalam Pasal 31 Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang menyatakan bahwa setiap warga negara berhak mendapatkan Pendidikan (Majelis Permusyawaratan Rakyat Republik Indonesia, 1945). Selain itu, berbagai instrumen internasional mengenai perlindungan pekerja migran juga menekankan pentingnya pemenuhan hak-hak dasar anggota keluarga pekerja migran, termasuk hak anak untuk memperoleh pendidikan dan berkembang secara optimal (Asma Amin et al., 2026). Namun, dalam konteks pekerja migran Indonesia, pemenuhan hak pendidikan anak masih menghadapi berbagai tantangan, terutama akibat keterbatasan dokumen identitas, status keimigrasian orang tua, hambatan administratif, serta keterbatasan akses terhadap lembaga pendidikan formal di negara penempatan (Heryati et al., 2026; Nurrahman & Triwahyuni, 2024). Oleh karena itu, pemenuhan hak pendidikan bagi anak pekerja migran Indonesia memerlukan dukungan dari berbagai pihak agar setiap anak tetap memperoleh kesempatan belajar, berkembang, dan memperoleh layanan pendidikan yang layak meskipun berada di negara penempatan (Maharani et al., 2024).

Sebagai upaya memenuhi hak pendidikan anak-anak pekerja migran Indonesia di Malaysia, pemerintah Indonesia melalui Kedutaan Besar Republik Indonesia (KBRI) Kuala Lumpur bersama berbagai pemangku kepentingan mengembangkan layanan pendidikan nonformal berupa Sanggar Bimbingan (Hidayat et al., 2023). Selain mendukung akses pendidikan, diperlukan identifikasi terhadap berbagai kebutuhan peserta didik agar layanan yang diberikan tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga mendukung perkembangan sosial dan emosional mereka secara optimal (Fernández-Martín et al., 2021; Takdir et al., 2026). Dalam konteks tersebut, Sanggar Bimbingan menjadi lingkungan yang tepat untuk mengidentifikasi kebutuhan peserta secara lebih mendalam. Berdasarkan hasil observasi awal melalui komunikasi dengan pengelola Sanggar Bimbingan dan pengamatan terhadap proses pembelajaran, ditemukan bahwa sebagian peserta berasal dari keluarga dengan orang tua tunggal, orang tua yang menjalani *long distance marriage* (LDM), maupun

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

keluarga yang menghadapi berbagai keterbatasan ekonomi dan administrasi kependudukan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa lingkungan keluarga menjadi salah satu konteks penting dalam perkembangan sosial dan emosional anak, termasuk dalam membangun suasana keluarga yang damai dan harmonis (Handari et al., 2023). Selain itu, sebagian peserta masih mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengelola emosi yang ditunjukkan melalui perilaku mudah marah ketika keinginannya tidak terpenuhi, kesulitan mengungkapkan perasaan, saling mengejek antarteman, serta kurang percaya diri untuk berbicara di depan kelas. Berbagai kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian peserta belum memiliki kemampuan regulasi emosi yang berkembang secara optimal sehingga dapat memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan teman sebaya, menyesuaikan diri di lingkungan belajar, serta menghadapi berbagai situasi yang menimbulkan tekanan emosional. Temuan tersebut sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi berperan penting dalam mendukung kesehatan mental, penyesuaian sosial, hubungan interpersonal, serta keberhasilan belajar anak (Rowland et al., 2023; Wang et al., 2023). Oleh karena itu, penguatan kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu kebutuhan penting sebagai bagian dari upaya mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh.

Berbagai program pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan sebelumnya umumnya berfokus pada peningkatan kemampuan akademik, literasi, maupun penguatan motivasi belajar anak pekerja migran Indonesia (Hidayat et al., 2023; Kuswantono et al., 2024; Nailati & Mansyuri, 2025). Sementara itu, program yang secara khusus mengintegrasikan penguatan regulasi emosi sebagai bentuk intervensi psikososial preventif di lingkungan Sanggar Bimbingan masih relatif terbatas. Beberapa kegiatan yang telah dilaporkan lebih banyak menitikberatkan pada penguatan kapasitas guru atau penggunaan pendekatan terapi tertentu sehingga intervensi yang secara langsung ditujukan untuk membantu anak mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari masih belum banyak dilaporkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat (Laili et al., 2026; Rahmi & Wastuti, 2026). Berdasarkan kondisi tersebut, program Hati Senang, Belajar Tenang (Kelola Emosi, Raih Prestasi, dan Jaga Kesehatan Mental) dilaksanakan sebagai upaya memberikan penguatan regulasi emosi melalui psikoedukasi yang dipadukan dengan permainan edukatif, *role play*, dan latihan empati yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar. Pendekatan tersebut dipilih karena tidak hanya membantu peserta memahami konsep emosi secara sederhana, tetapi juga memberikan kesempatan bagi mereka untuk mempraktikkan keterampilan mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi dalam situasi yang dekat dengan kehidupan sehari-hari. Melalui

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

kegiatan tersebut, peserta diharapkan mampu mengembangkan regulasi emosi yang lebih adaptif, meningkatkan empati dan kualitas interaksi sosial, serta memperoleh keterampilan sosial-emosional yang mendukung kesehatan mental dan proses belajar mereka.

B. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di salah satu Sanggar Bimbingan di Malaysia melalui rangkaian kegiatan yang berlangsung selama dua hari. Hari pertama difokuskan pada koordinasi dengan pengelola Sanggar Bimbingan, observasi awal terhadap proses pembelajaran, komunikasi dengan peserta, serta identifikasi kebutuhan melalui diskusi dengan guru pendamping dan beberapa orang tua. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, disusun Program *Hati Senang, Belajar Tenang* yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan peserta. Hari kedua difokuskan pada pelaksanaan program, observasi, refleksi, dan tindak lanjut. Demi menjaga etika pengabdian dan privasi mitra, lokasi pelaksanaan tidak disebutkan secara spesifik. Mitra kegiatan merupakan Sanggar Bimbingan yang memberikan layanan pendidikan nonformal bagi anak-anak pekerja migran Indonesia yang belum memperoleh akses pendidikan formal secara optimal. Peserta kegiatan berjumlah 17 anak berusia 6–10 tahun yang berasal dari jenjang sekolah dasar (kelas 1–4). Perbedaan jenjang tersebut disebabkan oleh keterbatasan tenaga pendidik dan fasilitas sehingga proses pembelajaran dilaksanakan secara terpadu.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *Participatory Action Research* (PAR) yang dipadukan dengan pendekatan edukatif melalui pelatihan partisipatif (Baum et al., 2006). Pendekatan PAR diterapkan melalui tahapan perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*action*), observasi (*observation*), dan refleksi (*reflection*). Pada setiap tahapan, pengelola Sanggar Bimbingan dan guru pendamping berperan sebagai mitra dalam proses identifikasi kebutuhan, penyusunan program, refleksi, dan tindak lanjut, sedangkan peserta berpartisipasi aktif selama pelaksanaan kegiatan. Keterlibatan mitra tersebut menjadikan program yang dilaksanakan lebih kontekstual serta sesuai dengan kondisi dan kebutuhan peserta.

Penerapan metode PAR dalam kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang dijelaskan sebagai berikut.

1. Koordinasi dan Analisis Kebutuhan

Tahap awal dilakukan melalui koordinasi dengan pengelola Sanggar Bimbingan dan guru pendamping untuk mengidentifikasi karakteristik peserta, kondisi pembelajaran, latar belakang keluarga, serta berbagai permasalahan psikososial yang dihadapi anak-anak pekerja migran Indonesia. Proses identifikasi kebutuhan juga dilakukan melalui

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

observasi terhadap proses pembelajaran dan interaksi peserta di kelas, komunikasi informal dengan peserta, serta diskusi dengan beberapa orang tua untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kondisi dan kebutuhan peserta. Hasil identifikasi tersebut menjadi dasar dalam menentukan Program *Hati Senang, Belajar Tenang* serta menyesuaikan materi, metode pembelajaran, bahasa penyampaian, dan aktivitas permainan dengan karakteristik serta kebutuhan peserta.

2. Pelaksanaan Program

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui Program *Hati Senang, Belajar Tenang* (Kelola Emosi, Raih Prestasi, dan Jaga Kesehatan Mental). Rangkaian kegiatan diawali dengan pembukaan bersama pengelola Sanggar Bimbingan, guru pendamping, dan seluruh peserta. Setelah itu, peserta dibagi ke dalam kelompok belajar berdasarkan jenjang kelas, dan pelaksanaan program pada kelompok peserta yang didampingi fasilitator diawali dengan sesi perkenalan dan ice breaking sebelum penyampaian materi regulasi emosi. Materi yang diberikan meliputi pengenalan berbagai jenis emosi, pemahaman bahwa setiap emosi merupakan respons yang wajar, pengenalan penyebab emosi, teknik mengelola emosi melalui strategi fisik dan verbal, serta pengembangan empati terhadap orang lain. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui *ice breaking*, ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, permainan edukatif (*games*), *role play*, praktik, dan refleksi sehingga peserta terlibat aktif selama proses pembelajaran. Melalui berbagai aktivitas tersebut, peserta diberikan kesempatan untuk mengenali, mengungkapkan, dan mempraktikkan cara mengelola emosi serta menunjukkan perilaku empatik dalam situasi yang disimulasikan.

3. Observasi

Observasi dilakukan selama pelaksanaan Program *Hati Senang, Belajar Tenang* oleh tim pengabdian untuk mengamati keterlaksanaan program serta respons peserta selama mengikuti kegiatan. Aspek yang diamati meliputi partisipasi peserta, kemampuan mengenali dan mengungkapkan emosi, keterlibatan dalam permainan edukatif (*games*) dan *role play*, kemampuan bekerja sama, serta interaksi peserta dengan teman sebaya. Hasil observasi tersebut selanjutnya digunakan sebagai bahan refleksi dan evaluasi bersama mitra setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai.

4. Refleksi dan Tindak Lanjut

Tahap refleksi dilakukan melalui diskusi evaluatif bersama pengelola Sanggar Bimbingan dan guru pendamping setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai. Diskusi difokuskan pada evaluasi pelaksanaan program berdasarkan hasil observasi selama

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

kegiatan, respons peserta terhadap setiap aktivitas pembelajaran, serta identifikasi kelebihan dan kendala yang ditemui selama pelaksanaan. Selain itu, masukan dari mitra digunakan sebagai bahan refleksi untuk penyempurnaan pelaksanaan program pengabdian pada kegiatan selanjutnya.

Sebagai bentuk tindak lanjut, bersama pengelola Sanggar Bimbingan dan guru pendamping dibahas upaya mengintegrasikan pembiasaan regulasi emosi ke dalam proses pembelajaran sehari-hari melalui penerapan teknik-teknik sederhana yang telah diperkenalkan selama kegiatan. Keberlanjutan pembiasaan tersebut selanjutnya diteruskan oleh pengelola Sanggar Bimbingan dan guru pendamping melalui penerapan strategi regulasi emosi dalam aktivitas pembelajaran dan pendampingan peserta secara berkelanjutan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan mereka. Dengan demikian, kegiatan pengabdian tidak berhenti pada pelaksanaan program, tetapi dapat dilanjutkan oleh lembaga mitra sebagai bagian dari upaya penguatan aspek psikososial anak-anak pekerja migran Indonesia.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kondisi Mitra Sebelum Pelaksanaan Program

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada salah satu Sanggar Bimbingan di Malaysia yang memberikan layanan pendidikan nonformal bagi anak-anak pekerja migran Indonesia (PMI). Mitra pengabdian dipilih berdasarkan kebutuhan nyata yang ditemukan melalui proses komunikasi dengan pengelola Sanggar Bimbingan, guru pendamping, serta hasil observasi langsung terhadap kondisi peserta. Mengingat keterbatasan jumlah tenaga pendidik dan fasilitas pembelajaran, peserta dari kelas 1–4 mengikuti proses belajar dalam satu kelas yang sama meskipun memiliki tingkat perkembangan dan kemampuan akademik yang berbeda.

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026



Gambar 1. Pembukaan

Hasil identifikasi awal menunjukkan bahwa anak-anak yang mengikuti kegiatan berasal dari latar belakang keluarga yang beragam dan memiliki dinamika pengasuhan yang cukup kompleks. Sebagian peserta tinggal bersama kedua orang tua, sementara sebagian lainnya diasuh oleh ibu atau ayah sebagai orang tua tunggal akibat perceraian. Selain itu, terdapat keluarga yang menjalani *long distance marriage* (LDM) maupun keluarga dengan keterbatasan waktu pengasuhan karena kedua orang tua bekerja sebagai pekerja sektor domestik, tenaga kebersihan, maupun pekerjaan informal lainnya. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian besar anak menghabiskan waktu sejak pagi hingga sore hari di Sanggar Bimbingan sebelum dijemput oleh orang tua setelah selesai bekerja.

Berdasarkan informasi dari pengelola Sanggar Bimbingan, lembaga tersebut didirikan sebagai bentuk kepedulian terhadap kondisi anak-anak Indonesia di Malaysia yang tidak memperoleh akses pendidikan formal akibat keterbatasan dokumen kependudukan maupun status hukum orang tua. Pada awal berdirinya, masih banyak anak yang belum mampu membaca, menulis, maupun berhitung sehingga Sanggar Bimbingan hadir untuk memberikan layanan pendidikan dasar sekaligus menjadi ruang belajar yang aman bagi anak-anak pekerja migran Indonesia. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keberadaan Sanggar Bimbingan tidak hanya berfungsi sebagai penyelenggara pendidikan nonformal, tetapi juga sebagai ruang pendampingan yang berperan penting dalam mendukung perkembangan anak.

Selain permasalahan akademik, hasil observasi sebelum kegiatan menunjukkan adanya beberapa tantangan pada aspek sosial dan emosional peserta. Sebagian anak tampak sulit berkonsentrasi selama proses pembelajaran, mudah terdistraksi, sering saling mengejek teman, mudah marah maupun menangis ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

keinginannya. Beberapa peserta juga menunjukkan kecenderungan pasif, kurang percaya diri untuk berbicara di depan teman-temannya, sedangkan peserta lain justru sangat aktif sehingga sulit mengendalikan perilakunya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan anak tidak hanya terbatas pada peningkatan kemampuan akademik, tetapi juga memerlukan penguatan keterampilan sosial dan emosional agar mampu berinteraksi secara lebih positif dengan lingkungan sekitarnya.

Temuan tersebut menjadi dasar penyusunan program "Hati Senang, Belajar Tenang (Kelola Emosi, Raih Prestasi, dan Jaga Kesehatan Mental)" sebagai bentuk intervensi psikososial preventif. Program ini dirancang untuk membantu peserta mengenali berbagai bentuk emosi, memahami bahwa setiap emosi merupakan respons yang wajar, serta mempelajari cara mengekspresikan dan mengelola emosi secara sehat. Pemilihan materi tersebut didasarkan pada kebutuhan nyata peserta yang diperoleh melalui proses identifikasi bersama mitra, sehingga selaras dengan prinsip Participatory Action Research (PAR) yang menempatkan mitra sebagai bagian penting dalam menentukan fokus kegiatan pengabdian.

2. Pelaksanaan Program "Hati Senang, Belajar Tenang"

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan ice breaking dan sesi perkenalan untuk membangun kedekatan antara fasilitator dan peserta. Pada tahap ini setiap peserta diminta memperkenalkan diri serta menyebutkan makanan favoritnya. Aktivitas sederhana tersebut dipilih untuk menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman, mengurangi kecanggungan, serta meningkatkan kesiapan peserta mengikuti kegiatan (Liang, 2024). Pendekatan ini juga membantu fasilitator mengamati karakteristik awal peserta, termasuk tingkat kepercayaan diri, kemampuan berkomunikasi, serta pola interaksi antaranak.



Gambar 2. Sesi Perkenalan dan Ice Breaking

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

Setelah suasana kelas menjadi lebih kondusif, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai regulasi emosi melalui pendekatan yang disesuaikan dengan karakteristik anak usia sekolah dasar. Materi difokuskan pada pengenalan berbagai jenis emosi dasar seperti senang, sedih, marah, takut, dan kecewa, disertai penjelasan bahwa seluruh emosi merupakan bagian yang normal dalam kehidupan setiap individu. Peserta juga diajak memahami bahwa yang perlu dikendalikan bukan emosinya, melainkan cara mengekspresikan emosi tersebut agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.



Gambar 3. Pelaksanaan penyampaian materi dan pendampingan peserta dalam kegiatan penguatan regulasi emosi

Untuk memperkuat pemahaman peserta, penyampaian materi tidak hanya dilakukan melalui ceramah interaktif, tetapi juga dipadukan dengan permainan edukatif (*games*) dan *role play* yang juga digunakan dalam pengembangan keterampilan sosial anak (Handari, 2018). Pada tahap permainan, peserta diminta mengidentifikasi berbagai ekspresi emosi melalui ilustrasi dan situasi sederhana yang dekat dengan kehidupan sehari-hari. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sebenarnya telah mengenali berbagai bentuk ekspresi emosi, seperti marah, sedih, dan senang, namun belum mampu menyebutkan nama emosi secara tepat maupun memahami penyebab munculnya emosi tersebut. Setelah mengikuti permainan dan sesi diskusi, peserta menjadi lebih aktif menjawab pertanyaan, bahkan saling berlomba untuk memberikan jawaban yang benar. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran yang bersifat partisipatif mampu meningkatkan keterlibatan peserta dalam proses belajar. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

menyatakan bahwa pembelajaran aktif melalui permainan edukatif dapat meningkatkan pemahaman konsep sekaligus motivasi belajar anak karena mereka memperoleh pengalaman belajar secara langsung (Yu et al., 2021).



Gambar 4. Permainan Edukatif (games)

Selanjutnya, peserta mengikuti kegiatan *role play* dan latihan empati yang bertujuan membantu anak mengenali perasaan diri sendiri sekaligus memahami perasaan orang lain. Dalam sesi ini peserta diberikan beberapa situasi sederhana, kemudian diminta mengungkapkan apa yang mereka rasakan serta bagaimana respons yang akan diberikan apabila melihat teman mengalami kesulitan atau kesedihan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu menghubungkan pengalaman pribadinya dengan emosi yang dirasakan. Beberapa anak mengungkapkan bahwa mereka merasa marah ketika diejek oleh teman, merasa bahagia ketika memperoleh perhatian dari orang tua, sedih karena kedua orang tuanya bercerai, maupun sedih karena ibu jarang berada di rumah akibat bekerja. Sementara itu, ketika diberikan pertanyaan mengenai cara membantu teman yang sedang sedih, peserta perempuan umumnya menjawab akan memeluk temannya, sedangkan beberapa peserta laki-laki menyatakan akan menghibur atau membelikan jajanan agar temannya kembali senang. Respons tersebut menunjukkan mulai berkembangnya kemampuan peserta dalam mengenali emosi diri serta menunjukkan perilaku empatik kepada orang lain, sejalan dengan temuan Roerig et al. (2023) dan Handari et al. (2016) yang menyatakan bahwa kemampuan memahami emosi orang lain merupakan salah satu fondasi berkembangnya empati dan perilaku prososial pada anak.

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026



Gambar 5. Kegiatan Role Play dan Latihan Empati

3. Hasil Observasi terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Anak

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, terjadi perubahan perilaku yang cukup terlihat pada sebagian besar peserta. Pada awal kegiatan suasana kelas cenderung kurang kondusif. Beberapa peserta tampak sulit berkonsentrasi, sering berbicara sendiri, saling mengejek, mudah marah ketika keinginannya tidak terpenuhi, bahkan terdapat anak yang enggan berbicara karena merasa malu. Namun, setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, peserta mulai menunjukkan perubahan positif. Anak-anak menjadi lebih berani menyampaikan pendapat, aktif bertanya maupun menjawab pertanyaan, serta mampu mengungkapkan perasaan yang mereka alami dengan lebih terbuka. Perubahan tersebut menunjukkan adanya peningkatan kesadaran emosi (*emotional awareness*), yaitu kemampuan individu mengenali, memberi nama, dan memahami emosi yang dirasakan sebelum menentukan respons yang sesuai. Temuan ini sejalan dengan Wang et al. (2023) yang menjelaskan bahwa kesadaran terhadap emosi merupakan tahapan awal dalam proses regulasi emosi yang efektif karena individu tidak dapat mengelola emosi apabila belum mampu mengenali emosi tersebut.

Selain kemampuan mengenali emosi yang mulai berkembang, peserta juga mulai memahami beberapa strategi sederhana untuk mengelola emosi ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Selama sesi refleksi, sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali langkah-langkah yang dapat dilakukan ketika merasa marah, sedih, maupun kecewa, seperti menarik napas dalam, berbicara kepada orang yang dipercaya, menyampaikan perasaan dengan baik, atau mengalihkan emosi melalui aktivitas positif. Meskipun

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

kemampuan tersebut masih berada pada tahap awal, perubahan ini menunjukkan bahwa peserta telah memperoleh bekal dasar dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang adaptif. Hasil tersebut sejalan dengan Rowland et al. (2023) yang menyatakan bahwa intervensi regulasi emosi pada usia sekolah dasar mampu meningkatkan kemampuan anak dalam mengendalikan perilaku, mengurangi konflik dengan teman sebaya, serta mendukung kesehatan mental jangka panjang.

Perubahan positif juga terlihat pada interaksi sosial antarpeserta setelah kegiatan berakhir. Pada awal observasi beberapa anak tampak bermain dalam kelompok-kelompok kecil dan menjaga jarak dengan peserta lainnya. Setelah mengikuti permainan kolaboratif, diskusi, dan *role play*, suasana interaksi menjadi lebih cair. Anak-anak mulai bermain bersama tanpa membedakan kelompok, lebih sering bekerja sama selama kegiatan, serta menunjukkan keberanian untuk saling memberikan dukungan ketika temannya mengalami kesulitan. Temuan ini mengindikasikan bahwa penguatan regulasi emosi tidak hanya berdampak pada kemampuan mengelola perasaan individu, tetapi juga dapat mendukung terbangunnya interaksi sosial yang lebih positif antarteman sebaya. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi berkaitan erat dengan perkembangan kompetensi sosial, kemampuan bekerja sama, dan pembentukan hubungan interpersonal yang positif pada anak usia sekolah dasar.

Berdasarkan hasil observasi dan refleksi selama kegiatan, evaluasi terhadap indikator keberhasilan program dirangkum pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Program Berdasarkan Indikator Keberhasilan

Indikator Keberhasilan	Hasil Evaluasi
Mengenali berbagai jenis emosi	Peserta mampu menyebutkan beberapa jenis emosi yang diperkenalkan.
Mengungkapkan perasaan	Peserta menunjukkan keberanian menyampaikan pendapat dan pengalaman.
Memahami cara mengelola emosi	Peserta mampu menyebutkan kembali beberapa cara sederhana mengelola emosi.
Menunjukkan empati	Peserta mampu memberikan respons terhadap teman yang mengalami kesulitan atau kesedihan dalam kegiatan simulasi.
Partisipasi dalam kegiatan	Peserta aktif terlibat dalam permainan, diskusi, <i>role play</i> , dan refleksi.

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program "Hati Senang, Belajar Tenang" dapat menjadi salah satu bentuk intervensi psikososial preventif yang relevan diterapkan pada lingkungan Sanggar Bimbingan di Malaysia. Program ini tidak hanya membantu peserta mengenali dan mengelola emosinya secara lebih sehat, tetapi juga mendorong berkembangnya empati, keberanian berkomunikasi, serta interaksi sosial yang lebih positif. Mengingat latar belakang peserta yang berasal dari keluarga pekerja migran dengan kondisi pengasuhan yang beragam, penguatan aspek sosial dan emosional menjadi pelengkap penting bagi layanan pendidikan dasar yang selama ini telah diberikan oleh Sanggar Bimbingan.

Berdasarkan hasil refleksi bersama pengelola Sanggar Bimbingan dan guru pendamping, pelaksanaan program dinilai sesuai dengan kondisi peserta dan dapat menjadi bagian dari pendampingan dalam proses pembelajaran. Hasil refleksi juga menunjukkan bahwa pembiasaan regulasi emosi perlu dilakukan secara konsisten karena kemampuan peserta dalam mengenali dan mengelola emosi masih memerlukan penguatan melalui praktik dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, keberlanjutan program tidak hanya bergantung pada pelaksanaan kegiatan pengabdian, tetapi juga pada keterlibatan mitra dalam menerapkan pembiasaan yang telah diperkenalkan.

Sebagai tindak lanjut, pengelola Sanggar Bimbingan dan guru pendamping meneruskan pembiasaan regulasi emosi dalam proses pembelajaran dan pendampingan peserta sehari-hari. Teknik sederhana yang telah diperkenalkan selama kegiatan, seperti mengenali emosi, menarik napas dalam, mengungkapkan perasaan secara tepat, dan menunjukkan empati kepada teman, dapat diterapkan kembali sesuai dengan situasi yang dihadapi peserta. Dengan demikian, kegiatan pengabdian tidak berhenti pada pelaksanaan program, tetapi dapat dilanjutkan oleh mitra sebagai bagian dari upaya penguatan aspek sosial dan emosional anak secara berkelanjutan.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Program "Hati Senang, Belajar Tenang (Kelola Emosi, Raih Prestasi, dan Jaga Kesehatan Mental)" menunjukkan respons positif berupa kemampuan mengenali berbagai jenis emosi, memahami beberapa cara sederhana untuk mengelola emosi, keberanian mengungkapkan pendapat dan perasaan, serta kemampuan menunjukkan empati dan berinteraksi secara lebih positif dengan teman sebaya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa Program "Hati Senang, Belajar Tenang" dapat menjadi salah satu bentuk kegiatan edukatif preventif yang relevan untuk mendukung penguatan aspek sosial dan emosional anak-anak pekerja migran Indonesia di lingkungan Sanggar Bimbingan. Sebagai tindak lanjut, pengelola Sanggar Bimbingan dan guru pendamping

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

meneruskan pembiasaan regulasi emosi dalam proses pembelajaran dan pendampingan peserta sehari-hari sesuai dengan kondisi dan kebutuhan mereka.

Namun demikian, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Program ini dilaksanakan dalam satu hari dengan durasi kegiatan yang terbatas sehingga belum memungkinkan dilakukannya pendampingan secara intensif dan berkelanjutan. Jumlah peserta juga terbatas pada 17 anak sehingga hasil kegiatan belum dapat menggambarkan kondisi anak-anak pekerja migran Indonesia secara lebih luas. Selain itu, evaluasi kegiatan masih didasarkan pada hasil observasi, refleksi, dan umpan balik dari mitra, belum menggunakan instrumen psikologis terstandar sehingga perubahan kemampuan regulasi emosi peserta belum dapat diukur secara kuantitatif.

Berdasarkan hasil kegiatan dan keterbatasan yang ditemukan, pengelola Sanggar Bimbingan dan guru pendamping disarankan untuk meneruskan pembiasaan regulasi emosi sebagai bagian dari kegiatan pembelajaran sehari-hari. Latihan mengenali emosi, mengungkapkan perasaan, mengelola emosi, dan mengembangkan empati dapat diintegrasikan ke dalam berbagai aktivitas pembelajaran sehingga keterampilan sosial dan emosional anak dapat terus diperkuat.

Keterlibatan orang tua juga perlu ditingkatkan melalui edukasi mengenai pentingnya regulasi emosi dan komunikasi positif dalam lingkungan keluarga. Dukungan sederhana, seperti memberikan kesempatan kepada anak untuk menyampaikan perasaan, mendengarkan tanpa menghakimi, serta memberikan respons yang hangat, dapat membantu memperkuat pembiasaan yang telah diperkenalkan melalui kegiatan di Sanggar Bimbingan.

Bagi pelaksana pengabdian selanjutnya, disarankan untuk melaksanakan program dengan durasi yang lebih panjang, melibatkan jumlah peserta yang lebih luas, serta menggunakan instrumen evaluasi yang sesuai untuk memperoleh gambaran perkembangan kemampuan regulasi emosi peserta secara lebih terukur. Pemantauan secara berkala juga diperlukan untuk mengetahui keberlanjutan dampak program terhadap kemampuan regulasi emosi serta aspek sosial-emosional anak dalam jangka waktu yang lebih Panjang.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pengelola, guru, serta peserta didik pada salah satu Sanggar Bimbingan di Malaysia atas kerja sama, keterbukaan, dan partisipasi aktif selama pelaksanaan kegiatan. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada Universitas Islam Negeri

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

Sultan Aji Muhammad Idris (UINSI) Samarinda atas dukungan dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin Mustaffa, Cherifi Noura, Md. Mahbulul Haque, & Nazli Ismail Nawang. (2022). Right Of Undocumented Migrant Children To Education Under The Malaysian Legal Framework: Towards a Human Right Approach. *IJUM Law Journal*, 30(S1), 229–252. <https://doi.org/10.31436/iiumlj.v30iS1.705>
- Asma Amin, Resky Ramadhan Antuli, Ismah Rustam, Anbar Zahirah, Salmiati, Wandu Abbas, & Pindiaman Hulu. (2026). Indonesia's Multi-Track Diplomacy: Efforts To Address The Educational Rights Of Undocumented Indonesian Migrant Workers' Children in East Malaysia. *Otoritas : Jurnal Ilmu Pemerintahan*, 16(1), 102–125. <https://doi.org/10.26618/ojip.v16i1.21033>
- Baum, F., MacDougall, C., & Smith, D. (2006). Participatory action research. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60(10), 854–857. <https://doi.org/10.1136/jech.2004.028662>
- Duraisingam, T. J., Veerakumaran, B., Arumugam, M., Muniandy, S., & Rafique, R. B. (2024). Right to education for children of Indonesian migrant workers living in plantations in Sabah – understanding the gaps. *International Journal of Migration, Health and Social Care*, 20(3), 459–475. <https://doi.org/10.1108/IJMHSC-01-2024-0001>
- Fernández-Martín, F.-D., Romero-Rodríguez, J.-M., Marín-Marín, J.-A., & Gómez-García, G. (2021). Social and Emotional Learning in the Ibero-American Context: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 12, 738501. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.738501>
- Handari, S. (2018). Efektifitas Teknik Bermain Peran Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Anak Kota Samarinda (Studi Kasus Melalui Pendekatan Konseling Anak). *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 15(2), 45–65. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2018.152-04>
- Handari, S., Nurihsan, A. J., Ilfiandra, I., Nugroho, Y. E., & Kavlu, A. (2023). Implications of Marital Peace in Marriage Counseling: An Ethnographic Case Study. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 4(1), 56–72. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v4i1.56-72>

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

- Heryati, N., Wijaya, C., & Jannah, L. M. (2026). The dynamic governance for basic education access of Indonesian migrant workers' children in Malaysia. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 45(1). <https://doi.org/10.21831/cp.v45i1.91176>
- Hidayat, T., Asmaroini, A. P., Sunarto, S., Sulton, S., & Chaniago, Z. (2023). Overview of Human Rights for Indonesian Migrant Worker Children to Receive An Education at The Hulu Langat Malaysia Guidance Studio. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 15(2), 935–944. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v15i2.3305>
- Kementerian Pelindungan Pekerja Migran Indonesia. (2026). *Data Layanan Penempatan dan Pelindungan Pekerja Migran Indonesia* (p. 52) [Laporan Bulanan]. Kementerian Pelindungan Pekerja Migran Indonesia. https://kp2mi.go.id/uploads/statistik/images/data_04-06-2026_LAPBUL_Laporan_Publikasi_Data_PMI_April_2026.pdf
- Kuswantono, S., Dalimunthe, H. H. B., & Lestari, R. D. (2024). Strengthening Pancasila Character For Migrant Children At The Sanggar Bimbingan Al Amin Malaysia. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat (SNPPM)*, 5(1), SNPPM2024P-490-SNPPM2024P-504. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/50048>
- Laili, N., Saputri, R. W., Novianto, M. H., & Gayatri, N. A. (2026). Penguatan Kapasitas Manajemen Kelas dan Regulasi Emosi Guru Melalui Psikoedukasi di Sanggar Bimbingan Wilayah Selangor Malaysia. *DedikasiMU : Journal of Community Service*, 8(1), 129–140. <https://doi.org/10.30587/dedikasimu.v8i1.11403>
- Liang, X. (2024). Using icebreaker questions to improve Chinese students' engagement in transnational education – An action research. *European Journal of Education*, 59(2), e12621. <https://doi.org/10.1111/ejed.12621>
- Lin, M.-L., & Faldowski, R. A. (2023). The Relationship of Parent Support and Child Emotional Regulation to School Readiness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4867. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064867>
- Loganathan, T., Ong, Z. L., Hassan, F., Chan, Z. X., & Majid, H. A. (2023). Barriers and facilitators to education access for marginalised non-citizen children in Malaysia: A qualitative study. *PLOS ONE*, 18(6), e0286793. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286793>
- Maharani, D., Mahardhani, A. J., Cahyono, H., & Fadilah, A. N. (2024). Education Service for Children of Unregistered Indonesian Migrant Workers in Malaysia. *Jurnal Borneo Administrator*, 20(2), 147–158. <https://doi.org/10.24258/jba.v20i2.1371>

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

- Majelis Permusyawaratan Rakyat Republik Indonesia. (1945). *Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945*. Majelis Permusyawaratan Rakyat Republik Indonesia. https://mpr.go.id/sosialisasi/uud-nri-1945?utm_source=chatgpt.com
- Nailati, I., & Mansyuri, A. (2025). Manajemen Pendidikan di Sanggar Bimbingan bagi Anak Migran Indonesia di Malaysia. *Proceedings of Annual Islamic Conference for Learning and Management*, 2, 746–759. <https://doi.org/10.15642/AICLeMa.2025.2.746-759>
- Nurrahman, D., & Triwahyuni, D. (2024). Upaya Kedutaan Besar Republik Indonesia Kuala Lumpur Dalam Meningkatkan Akses Pendidikan Dasar Anak Pekerja Migran Indonesia Melalui Program Sanggar Bimbingan. *Global Political Studies Journal*, 8(2), 135–151. <https://doi.org/10.34010/gpsjournal.v8i2.15002>
- Rahmi, N., & Wastuti, S. N. Y. (2026). Penerapan Art Therapy Clay Dengan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Sanggar Bimbingan di Kampung Pandan Malaysia. *AL-IRSYAD*, 16(1), 55. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v16i1.28265>
- Roerig, S., Van Wesel, F., Evers, S. J. T. M., Van Der Meulen, A., & Krabbendam, L. (2023). How, when and why abilities go social: Researching children's empathy and prosocial behaviors in context. *Frontiers in Psychology*, 14, 952786. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.952786>
- Rowland, G., Hindman, E., & Hassmén, P. (2023). Do Group Mindfulness-Based Interventions Improve Emotion Regulation in Children? A Systematic Review. *Journal of Child and Family Studies*, 32(5), 1294–1303. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02544-w>
- Sai Handari, Rosidah, & Eva. (2016). Empati Sebagai Pengembangan Seni Konseling Untuk Efektifitas Pelayanan Konseling. *Lentera*, 18(1), 49–64. <https://doi.org/10.21093/lj.v18i1.852>
- Takdir, S., Setiani, W., & Handari, S. (2026). *Pendidikan Inklusif Berbasis Well-Being Peserta Didik: Tinjauan Literatur Terhadap Strategi Pembelajaran Bermakna Bagi Anak Berkebutuhan Khusus*. 11.
- United Nations. (1989). *Convention on the Rights of the Child*. United Nations. <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child>
- Wang, R., Li, H., Sang, B., & Zhao, Y. (2023). Emotion regulation as a mediator on the relationship between emotional awareness and depression in elementary school students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1127246. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1127246>

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1 Desember 2026

Yu, Z., Gao, M., & Wang, L. (2021). The Effect of Educational Games on Learning Outcomes, Student Motivation, Engagement and Satisfaction. *Journal of Educational Computing Research*, 59(3), 522–546. <https://doi.org/10.1177/0735633120969214>