

Penguatan Kesehatan Mental Anak Panti Mufariddun Pekanbaru melalui Psikoedukasi Pemaafan

Ilham Ramadhan Putra Prathama *1

Muhammad Hakan Syukur ²

Muhammad Irfan Prayoga ³

Reza Aditya Pratama Siregar ⁴

^{1,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Riau, Pekanbaru , Riau, Indonesia

*e-mail: ilhamramadhan12350@gmail.com

Abstrak

Anak-anak yang tinggal di panti asuhan umumnya memiliki latar belakang pengalaman hidup yang berat, seperti kehilangan orang tua atau penolakan, yang dapat berdampak pada kondisi psikologis mereka. Salah satu pendekatan untuk mendukung kesehatan mental mereka adalah melalui psikoedukasi mengenai pemaafan. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya memaafkan dan bagaimana hal tersebut berkontribusi terhadap keseimbangan emosi. Subjek kegiatan ini adalah 12 anak Panti Asuhan Mufariddun Pekanbaru, berusia 10 hingga 17 tahun. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk ceramah interaktif, diskusi, dan permainan reflektif, didampingi oleh dosen dan mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Universitas Muhammadiyah Riau. Hasil kegiatan menunjukkan partisipasi aktif peserta, keterbukaan dalam berbagi pengalaman pribadi, serta peningkatan kesadaran tentang manfaat pemaafan. Evaluasi juga mencatat bahwa seluruh peserta merasa kegiatan ini menyenangkan dan bermanfaat. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukatif sederhana dapat menjadi sarana efektif untuk mendukung kesehatan mental anak-anak panti.

Kata kunci: anak panti; kesehatan mental; pemahaman diri; pemaafan; psikoedukasi

Abstract

Children living in orphanages often face psychological challenges due to experiences of loss, rejection, or trauma. Forgiveness is one emotional strategy that can support their mental health and promote emotional balance. This community engagement activity aimed to increase understanding of the role of forgiveness in supporting mental well-being among orphaned children. The participants were 12 children aged 10 to 17 years from Mufariddun Orphanage in Pekanbaru. The activity was conducted through interactive lectures, group discussions, and reflective games, facilitated by lecturers and students from the Islamic Psychology Program at Universitas Muhammadiyah Riau. The results showed high levels of engagement, openness in sharing personal experiences, and increased awareness of the benefits of forgiveness. Observations and written evaluations revealed that all participants found the activity meaningful and enjoyable. This program demonstrated that simple psychoeducational interventions can effectively foster emotional awareness and strengthen mental resilience in vulnerable youth populations.

Keywords: emotional awareness; forgiveness; mental health; orphanage; psychoeducation

PENDAHULUAN

Pemaafan merupakan proses psikologis yang kompleks namun penting dalam menjaga keseimbangan emosi dan kesehatan mental individu. Dalam konteks anak-anak yang tinggal di panti asuhan, proses ini menjadi semakin relevan karena banyak dari mereka memiliki pengalaman hidup yang penuh tekanan, seperti kehilangan orang tua, penolakan, atau trauma masa lalu. Ketidakmampuan mengelola emosi negatif seperti dendam dan kemarahan dapat menghambat perkembangan psikososial anak serta menurunkan kualitas kesehatan mental mereka (Fatimah & Laeli 2024; Habibi & Hidayati 2018).

Psikoedukasi tentang pemaafan menjadi salah satu pendekatan promotif- preventif yang efektif untuk membekali anak-anak dengan keterampilan emosi yang adaptif. Pemaafan bukanlah

bentuk pembenaran terhadap perilaku menyakitkan, melainkan cara individu melepaskan beban emosional dan membangun empati terhadap orang lain (Tina, 2024). Dalam praktiknya, sikap pemaaf terbukti berkorelasi negatif dengan kecemasan dan depresi, serta mampu meningkatkan regulasi emosi dan resiliensi psikologis (Wahyuni & Laili, 2025; Oktaviana, 2022).

Dalam kerangka psikologi Islam, pemaafan juga dipandang sebagai salah satu bentuk pengendalian diri dan kekuatan spiritual yang dapat memperkuat hubungan dengan sesama dan dengan Tuhan. Kesehatan mental dalam pandangan Islam tidak hanya mencakup aspek kognitif dan emosional, tetapi juga keterhubungan spiritual dan sikap pasrah terhadap ketentuan Ilahi (Rahmi et al., 2025; Siregar, 2024). Menurut Asa Nur Haryanti et al. (2024), strategi penanganan kesehatan mental perlu mencakup pendekatan edukatif yang mendorong kesadaran dan partisipasi aktif individu, termasuk pada kelompok rentan seperti anak panti.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Program Studi Psikologi Islam, Universitas Muhammadiyah Riau, sebagai bentuk implementasi Catur Dharma Perguruan Tinggi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anak-anak Panti Asuhan Mufariddun Pekanbaru terhadap konsep pemaafan serta kontribusinya dalam menjaga kesehatan mental.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan psikoedukatif dengan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan permainan reflektif. Pendekatan ini dipilih untuk menyesuaikan dengan karakteristik peserta yang merupakan anak-anak dan remaja di lingkungan panti asuhan, agar materi dapat disampaikan secara ringan, komunikatif, dan mudah dipahami.

Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin, 7 Juli 2025, pukul 15.30 hingga 17.30 WIB, bertempat di Panti Asuhan Mufariddun Pekanbaru, Jalan Tuanku Tambusai, Pekanbaru. Peserta terdiri dari 12 anak berusia antara 10 hingga 17 tahun, yang merupakan penghuni tetap panti. Seluruh peserta telah mendapatkan izin dari pengasuh panti untuk mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir.

Tim pelaksana kegiatan terdiri dari

empat orang mahasiswa dan empat orang dosen pembimbing dari Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Studi Islam, Universitas Muhammadiyah Riau. Para mahasiswa bertindak sebagai fasilitator dan narasumber utama, sementara dosen berperan sebagai pendamping dan pengarah kegiatan.

Tahapan kegiatan terdiri dari:

1. **Persiapan**, meliputi penyusunan proposal, pengurusan surat tugas dan izin kegiatan, survei lokasi, penyusunan materi psikoedukasi, dan rapat pembagian peran tim.
2. **Pelaksanaan**, dimulai dengan pembukaan oleh pihak panti dan pengenalan tim. Materi disampaikan melalui ceramah interaktif tentang konsep pemaafan, manfaatnya bagi kesehatan mental, dan refleksi dari perspektif psikologi Islam. Setelah itu dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab, serta ditutup dengan permainan reflektif yang bertujuan memperkuat penghayatan peserta terhadap nilai-nilai pemaafan.
3. **Evaluasi**, dilakukan melalui observasi langsung dan pengisian lembar evaluasi oleh peserta, yang berisi skala kepuasan serta kolom kesan dan saran. Evaluasi ini bertujuan menilai keterlibatan peserta dan efektivitas metode yang digunakan.

Seluruh tahapan kegiatan dirancang agar dapat memberikan pengalaman belajar yang bermakna dan menyenangkan bagi peserta, sekaligus menjadi sarana pembelajaran praktik bagi mahasiswa dan kontribusi nyata dosen kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi bertema "*Pemaafan dan Kesehatan Mental*" yang dilaksanakan di Panti Asuhan Mufariddun Pekanbaru mendapat sambutan positif dari peserta. Seluruh rangkaian kegiatan

mulai dari penyampaian materi, diskusi, hingga permainan reflektif berjalan dengan lancar dan diikuti dengan antusias oleh 12 anak panti berusia 10 hingga 17 tahun.

Pada sesi awal, peserta mulai memahami konsep pemaafan sebagai bentuk pelepasan emosi negatif yang dapat membebani secara psikologis. Beberapa peserta mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi, seperti konflik dengan teman atau rasa kecewa terhadap keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa topik yang diangkat memiliki kedekatan emosional yang kuat dengan realitas peserta. Interaksi ini juga mencerminkan kondisi yang dijelaskan oleh Wahyuni & Laili (2025), bahwa remaja dengan latar belakang trauma membutuhkan dukungan dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi.

Sesi diskusi memperlihatkan bahwa masih ada kesulitan dalam memaafkan, khususnya ketika menyangkut peristiwa yang menyakitkan. Namun, melalui dialog terbuka dan suasana yang mendukung, peserta mulai menyadari bahwa memaafkan tidak berarti melupakan atau membenarkan perilaku buruk, melainkan sebagai langkah untuk membebaskan diri dari beban psikologis. Pendekatan ini sejalan dengan temuan Tina (2024) dan Habibi & Hidayati (2018), yang menekankan bahwa pemaafan dapat mengurangi stres dan meningkatkan kepuasan hidup.

Pada sesi permainan reflektif, peserta diajak menuliskan hal-hal yang membuat mereka marah, kemudian menyobek kertas tersebut sebagai simbol melepaskan kemarahan. Aktivitas ini mendorong proses emosional yang kuat; beberapa peserta menyatakan merasa "lega" setelahnya. Ini mendukung pandangan Aziza et al. (2024) bahwa pemaafan secara sadar dapat mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan makna hidup.

Selain itu, kegiatan ini memperlihatkan peran penting nilai-nilai spiritual dalam membangun resiliensi psikologis anak-anak panti. Studi Akbar et al. (2024) menunjukkan bahwa sikap pemaaf yang berbasis nilai keagamaan mampu memperkuat daya tahan emosional remaja dalam menghadapi pengalaman sulit. Sementara itu, penelitian oleh Zelhas et al. (2019) menunjukkan bahwa korban trauma yang didampingi dalam proses pemaafan memiliki peluang pemulihan yang lebih baik, baik secara individu maupun sosial.

Lebih jauh lagi, kegiatan ini juga menjadi contoh penerapan psikologi Islam dalam konteks nyata. Seperti dijelaskan oleh Rahmi et al. (2025), pemaafan dalam pandangan Islam merupakan bagian dari pengendalian diri dan upaya menjaga harmoni sosial. Dukungan dari lingkungan sekitar sangat diperlukan agar proses tersebut berjalan optimal (Siregar, 2024).

Berdasarkan observasi dan lembar evaluasi, seluruh peserta hadir hingga kegiatan selesai dan menunjukkan keterlibatan aktif dalam diskusi serta permainan. Sebagian besar menyatakan kegiatan ini menyenangkan dan memberi wawasan baru. Ini menguatkan temuan Asa Nur Haryanti et al. (2024) bahwa pendekatan edukatif yang partisipatif dan sesuai usia efektif dalam meningkatkan kesadaran psikologis kelompok rentan seperti anak panti.

Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berdampak pada penambahan pengetahuan, tetapi juga memberi ruang aman untuk mengekspresikan emosi dan mengembangkan keterampilan pemulihan psikologis. Psikoedukasi sederhana seperti ini dapat menjadi bentuk intervensi yang berdampak nyata terhadap penguatan kesehatan mental.



Gambar 1. Kegiatan Psikoedukasi di panti asuhan

KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi tentang pemaafan yang dilaksanakan di Panti Asuhan Mufariddun Pekanbaru berhasil memberikan dampak positif bagi peserta. Materi yang disampaikan secara interaktif dan reflektif mampu meningkatkan pemahaman anak-anak panti terhadap pentingnya memaafkan sebagai bagian dari kesehatan mental. Peserta menunjukkan keterlibatan aktif, membuka diri dalam diskusi, dan merespons positif setiap sesi yang dilaksanakan.

Melalui pendekatan yang sederhana dan sesuai dengan karakteristik peserta, kegiatan ini tidak hanya memberikan wawasan baru, tetapi juga mendorong refleksi emosional yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari mereka. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa pemaafan merupakan strategi psikologis yang penting, terutama bagi kelompok rentan seperti anak panti asuhan.

Sebagai saran, kegiatan serupa dapat dikembangkan secara berkelanjutan dengan topik lain yang relevan, seperti pengelolaan emosi, membangun kepercayaan diri, dan keterampilan sosial. Kegiatan ini juga dapat dijadikan model pengabdian berbasis psikologi Islam yang berdampak nyata dan aplikatif bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. F., Rohman, U., Ismail, S., Utami, N. S. P., & Elsyafitri, S. (2024). Resiliensi Psikologis dalam Cobaan: Kajian dari Surat Al-Baqarah Ayat 286 dan Implikasinya dalam kehidupan. *Journal of Psychology Students*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.15575/jops.v3i1.3194>
- Asa Nur Haryanti, Muhammad Bintang Syah Putra, Nadia Larasati, Vasha Nureel Khairunnisa, & Liss Dyah Dewi A. (2024). Analisis Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia Dan Strategi Penanganannya. *Student Research Journal*, 2(3), 28–40. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1221>
- Aziza, R., Munawwaroh, & Komalasari, S. (2024). Proses Forgiveness Pada Perempuan Gen Z : Pemaafan Masa Dewasa Awal Akibat Kekerasan di Masa Kecil Forgiveness Process in Gen Z Women : Early Adulthood Forgiveness for Childhood Abuse. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 1250.
- Fatimah, S., & Laeli, S. (2024). Pengaruh Konflik terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Progressive of Cognitive and Ability*, 3(4), 269–273. <https://doi.org/10.56855/jpr.v3i4.1071>
- Habibi, M. M., & Hidayati, F. (2018). Hubungan antara pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi dengan resiliensi pada mahasiswa baru (studi korelasi pada mahasiswa baru universitas diponegoro semarang). *Empati*, 6(2), 62–69.
- Oktaviana, S. K. (2022). Terapi Pemaafan untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Remaja Korban Kekerasan. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 5(1), 59–70. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i1.15523>
- Rahmi, H. A., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Kesehatan Mental Dan Psikoterapi : Perspektif Psikologi Islam. *Islamika*, 8(1), 35–45.
- Siregar, R. (2024). Urgensi Asas-Asas Bimbingan dan Koseling Islam Dalam Pemeliharaan Kesehatan Mental. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 980–993.
- Tina, J. S. (2024). Psikologi Kerendahan Hati Menjelajahi Perannya Dalam Pertumbuhan Pribadi Dan Hubungan. *Tugas Mahasiswa Psikologi*, 1–12. <https://coursework.uma.ac.id/index.php/psikologi/article/view/530%0Ahttps://coursework.uma.ac.id/index.php/psikologi/article/download/530/625>
- Wahyuni, N. B., & Laili, N. (2025). Pengaruh antara Kontrol Diri dan Regulasi Emosi dengan Kenakalan

Remaja di SMK Negeri 3 Buduran. *JIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(3), 2497–2506.
<https://doi.org/10.54371/jiip.v8i3.7126>

Zelhas, S. K., Vinaya, & Yustisia, W. (2019). Pemaafan pada Kasus Korban Penyiraman Air Keras. In *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET* (Vol. 7, Issue 01, pp. 38–46).
<https://doi.org/10.35814/mindset.v7i01.307>