



Sosialisasi dan Edukasi Pengelolaan Emosi melalui Media Botol Emosi kepada Mahasiswa

Socialization and Education on Emotion Management Through Emotion Bottles as a Creative Media for University Students

Diyayang Shinta Kharisma¹, Anggit Dyah Kusumastuti^{2*}

^{1,2}Universitas Sahid Surakarta, Surakarta, Indonesia

Korespondensi penulis : anggit.dyahkusumastuti@usahidsolo.ac.id *

Article History:

Received: April 13, 2025;

Revised: April 27, 2025;

Accepted: Mei 12, 2025;

Online Available: Mei 14, 2025;

Keywords: *Creative Media, Emotional Education, Mental Health, Self-Healing, Student Community*

Abstract: *Emotional management issues among university students have become increasingly prevalent, particularly due to academic stress, social relationships, and direct personal burdens. Unfortunately, awareness of mental health and preventive emotional coping strategies remains limited. This community service project aimed to enhance students' emotional awareness and self-regulation skills using a creative tool called the "Emotion Bottle." The program was implemented through preparation, introduction, hands-on creation, and participatory evaluation stages. Results showed that most participants felt more emotionally connected after the activity and were able to identify emotions they had previously overlooked. The emotion bottle was perceived as engaging, easy to implement, and a meaningful, low-cost form of self-healing. This initiative is expected to serve as a simple psychological education model that can be replicated across youth and student communities).*

Abstrak :

Masalah pengelolaan emosi pada mahasiswa semakin marak ditemukan, terutama dampak tekanan akademik, relasi sosial, serta beban langsung. Sayangnya, pemahaman perihal kesehatan mental dan cara mengelola emosi secara preventif masih minim. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi melalui media kreatif berupa "Botol Emosi". Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan pengenalan, praktik pembuatan, serta evaluasi partisipatif. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa lebih terhubung dengan emosinya setelah mengikuti kegiatan ini, dan mampu mengenali emosi yang sebelumnya diabaikan. Media botol emosi dinilai menyenangkan, praktis diaplikasikan, serta bisa menjadi cara lain *self-healing* yang murah dan bermakna. Akibat kegiatan ini diharapkan mampu menjadi model edukasi psikologi mudah yang bisa direplikasi di berbagai komunitas remaja dan mahasiswa.

Kata Kunci: Edukasi Emosi, Kesehatan Mental, Komunitas Mahasiswa, Media Kreatif, *Self-Healing*

1. PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan mental di kalangan mahasiswa semakin mendapat perhatian dalam beberapa tahun terakhir. Mahasiswa sebagai kelompok transisi dari remaja menuju dewasa tak jarang dihadapkan pada tekanan akademik, tuntutan sosial, serta tantangan ekonomi yang kompleks. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Pusat Layanan Psikologi Universitas Indonesia tahun 2021, lebih dari 57% mahasiswa mengalami stres akademik sedang hingga berat, dan lebih dari 40% mengaku tidak tahu

cara mengelola emosi secara sehat (Wijaya, 2022).

Salah satu komunitas yang menjadi fokus pada kegiatan ini merupakan mahasiswa semester awal yg belum mempunyai cukup bekal dalam menghadapi tantangan emosional selama masa perkuliahan. Kurangnya pendidikan emosional sejak dini menyebabkan sebagian besar dari mereka menyimpan perasaan tanpa saluran ekspresif yang sehat. kondisi ini Bila dibiarkan, dapat mengarah pada kecemasan, depresi ringan, sampai burnout akademik (Rahma & Hidayat, 2021).

Aktivitas pengabdian masyarakat ini memilih pendekatan kreatif sebagai strategi intervensi ringan, yakni dengan mengenalkan serta mempraktikkan media “Botol Emosi” sebagai sarana ekspresi dan refleksi diri. Penggunaan media kreatif pada edukasi psikologis sudah terbukti menaikkan efektivitas pemahaman serta keterlibatan peserta, khususnya di generasi muda (Sari & Pratama, 2022). Metode ini juga lebih mudah diterima oleh mahasiswa sebab bersifat partisipatif, menyenangkan, serta mudah diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Pemilihan subjek mahasiswa dilakukan atas dasar urgensi dan potensi akibat jangka panjang. intervensi pada tahap awal masa kuliah diharapkan membangun perubahan sosial berupa peningkatan kesadaran akan pentingnya mengenali dan mengelola emosi secara mandiri. Hal ini selaras dengan hasil studi (Novita & Ardiansyah, 2023), yang menunjukkan bahwa pelatihan pengelolaan emosi berbasis kreatif mampu menaikkan kemampuan coping stress mahasiswa sampai 60%.

kegiatan ini bertujuan untuk membangun contoh edukasi sederhana yang bisa direplikasi pada berbagai komunitas mahasiswa lainnya dengan menekankan pentingnya kesehatan mental menjadi bagian dari pembangunan manusia seutuhnya. Dengan adanya kegiatan ini, mahasiswa diharapkan bisa menjadi lebih sadar terhadap kondisi psikologisnya sendiri serta memiliki alat bantu sederhana buat melakukan refleksi dan self-healing mandiri.

2. METODE

Aktivitas pengabdian masyarakat ini dilaksanakan bersama komunitas mahasiswa semester awal Universitas Sahid Surakarta yg sebagai subyek dampingan. Subyek dipilih karena berdasarkan observasi dan diskusi informal, mahasiswa tahun pertama rentan mengalami tekanan emosional akibat adaptasi akademik, sosial, dan psikologis yang cepat pada waktu singkat. Lokasi aktivitas dilaksanakan pada area kampus serta asrama mahasiswa Universitas Sahid Surakarta.

Pengorganisasian komunitas dilakukan melalui pendekatan partisipatif, di mana mahasiswa dilibatkan pada setiap tahap mulai dari identifikasi masalah, perencanaan kegiatan, sampai pelaksanaan. Tahapan ini mengedepankan nilai inklusivitas dan kolaborasi, supaya subyek tidak hanya menjadi penerima manfaat, namun juga berperan sebagai aktor perubahan.

Metode yang digunakan adalah pendekatan Participatory Action Research (PAR), yang memungkinkan komunitas dampingan turut aktif dalam proses pencarian solusi. Pemilihan PAR adalah karena mampu menggabungkan antara tindakan sosial serta pengumpulan data secara reflektif, sehingga hasilnya lebih kontekstual dan berkelanjutan (Santi, 2023).

Proses perencanaan dan pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dalam beberapa tahap sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Tahap Pelaksanaan Kegiatan

3. HASIL

Proses pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui lima tahapan primer: identifikasi emosi serta masalah, diskusi dan curah pendapat, perancangan media botol emosi, *workshop* praktik pembuatan botol emosi, dan refleksi serta evaluasi. kegiatan dilaksanakan bersama mahasiswa dan komunitas sasaran menggunakan pendekatan

partisipatif.

Ragam kegiatan yg dilaksanakan mencakup sesi berbagi cerita emosional, pencatatan kata-kata dari berbagai emosi, sampai pembinaan teknis dalam merangkai kata, warna, dan bentuk botol sesuai konsep emosi. Selama *workshop*, peserta aktif merancang dan membentuk Botol Emosi mereka masing-masing.

Hasilnya menunjukkan adanya perubahan sosial yang signifikan di kalangan peserta. munculnya kesadaran baru akan pentingnya kesehatan mental serta ekspresi emosi menjadi capaian utama. Selain itu, timbul pemimpin lokal (*local leader*) berasal dari kalangan mahasiswa yang secara aktif mengorganisasi serta memfasilitasi sesi diskusi. Terjadi pula pembentukan pranata baru berupa ruang aktualisasi diri terbuka dalam bentuk komunitas refleksi emosi yang dibentuk pasca kegiatan.

Aktivitas ini juga memunculkan transformasi perilaku pada peserta: yang awalnya cenderung menutup diri menjadi lebih terbuka terhadap perasaan langsung, serta mulai menggunakan botol emosi menjadi media coping harian.

Tabel 1. *Descriptive Statistics*

N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
22	3.00	5.00	4.41	0.56
22	2.00	5.00	4.09	0.68
22	3.00	5.00	4.35	0.59

4. DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada pengelolaan emosi mahasiswa melalui media kreatif "Botol Emosi" menunjukkan hasil yang signifikan pada peningkatan kesadaran dan kemampuan mahasiswa untuk mengenali dan mengekspresikan emosi mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa regulasi emosi yang efektif bisa mengurangi taraf stres akademik pada mahasiswa (Namira & Nono, 2022).

Pada konteks tekanan akademik yang tinggi, mahasiswa tak jarang kali mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka, yang bisa berdampak negatif untuk kesehatan mental dan prestasi akademik mereka (Rochiman, 2020). Oleh sebab itu, intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi sangat krusial. Penggunaan media kreatif seperti "Botol Emosi" bisa menjadi alat yang efektif dalam membantu mahasiswa mengekspresikan serta memahami emosi mereka menggunakan cara yang

konstruktif.

Selain itu, pendekatan preventif serta promotif dalam kesehatan mental mahasiswa, seperti pembinaan keterampilan emosional dan penggunaan media kreatif, sudah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa (Desty et al., 2024). Kegiatan semacam ini tidak hanya membantu untuk mengurangi stres akademik namun juga mendorong mahasiswa untuk lebih terbuka dalam menyampaikan persoalan emosional mereka, yang pada gilirannya dapat membangun lingkungan kampus yang lebih suportif dan sehat secara mental.

Lebih lanjut, aktivitas ini pula mendorong timbulnya pemimpin lokal di kalangan mahasiswa yang dapat menjadi agen perubahan dalam komunitas mereka. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi semacam ini tidak hanya berdampak untuk individu namun juga dapat memicu perubahan sosial yang lebih luas dalam komunitas mahasiswa.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan pendekatan kreatif dalam pengelolaan emosi bisa menjadi model yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa serta mendorong perubahan sosial yang positif pada lingkungan kampus.

5. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat melalui aktivitas "Botol Emosi" memberikan dampak positif pada peningkatan kemampuan mahasiswa dalam mengenali, mengekspresikan, serta mengelola emosi secara mandiri. aktivitas ini bukan hanya berhasil menjembatani kesenjangan pemahaman perihal kesehatan mental di kalangan mahasiswa, tetapi juga menunjukkan bahwa media kreatif yang sederhana serta kontekstual dapat menjadi alat edukatif yang kuat serta bermakna.

Secara teoritis, hasil aktivitas ini memperkuat pandangan bahwa pendekatan berbasis ekspresi diri dan terapi kreatif bisa menjadi salah satu metode yang relevan untuk membangun regulasi emosi di usia remaja dan dewasa awal. aktivitas ini juga menunjukkan bahwa edukasi mental tidak harus selalu bersifat formal atau klinis, melainkan mampu dibuat secara partisipatif serta berbasis komunitas.

Adapun rekomendasi dari kegiatan ini adalah supaya Botol Emosi dikembangkan lebih lanjut melalui pendekatan kolaboratif lintas disiplin, mirip pendidikan, psikologi, dan seni, dan diintegrasikan pada program penguatan karakter dan kesejahteraan mental di institusi pendidikan. Selain itu, kegiatan serupa pula bisa direplikasi di banyak sekali komunitas remaja atau mahasiswa lain dengan menyesuaikan konteks lokal dan

karakteristik peserta.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua mahasiswa peserta kegiatan pengabdian yang sudah berpartisipasi aktif dan terbuka pada setiap tahapan aktivitas. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak program Studi Administrasi bisnis Universitas Sahid Surakarta atas dukungan moril serta fasilitas yang diberikan selama proses pelaksanaan program. Penghargaan khusus diberikan pada dosen pembimbing yang telah menyampaikan arahan konstruktif pada penyusunan konsep dan pelaksanaan kegiatan. tidak lupa, apresiasi diberikan pada rekan-rekan tim pelaksana yang sudah berkontribusi dengan komitmen tinggi demi kelancaran serta kesuksesan acara ini.

Semoga kegiatan ini bisa memberikan manfaat nyata serta berkelanjutan bagi peningkatan kesadaran dan kemampuan pengelolaan emosi di kalangan mahasiswa.

DAFTAR REFERENSI

- Desty, D., Diva, D., Zayyantri, M., & Angga, A. (2024). *Penguatan Community Mental Health Nursing (CMHN)*.
- Namira, N., & Nono, N. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi.
- Novita, R., & Ardiansyah, M. (2023). Creative-based emotional regulation training among college students. *Pustaka Psikologi Nusantara*.
- Rahma, L., & Hidayat, S. (2021). Stres akademik dan strategi pengelolaannya pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 18(2), 102–115.
- Rochiman. (2020). Dampak kuliah daring terhadap kesehatan mental mahasiswa ditinjau dari aspek psikologi. *PsyArXiv Preprints*. <https://osf.io/preprints/psyarxiv/s5m9r/>
- Santi. (2023). Peran mahasiswa/i KKN UIN-Sumatera Utara dalam meningkatkan kualitas pendidikan melalui kegiatan belajar mengajar di Desa Aek Gambir Kec. Lumut.
- Sari, N., & Pratama, D. (2022). Pemanfaatan media kreatif untuk edukasi psikologi di kalangan remaja. *Jurnal Intervensi Sosial*, 7(1), 55–67.
- Wijaya, D. (2022). *Laporan tahunan Pusat Layanan Psikologi UI: Tren masalah psikologis mahasiswa*. Universitas Indonesia Press.