

# Psikoedukasi Peace Within: Mindfulness & Healing Session Bersama Yayasan Panti Asuhan (LKSA) Muhammadiyah Bandung Dan Peduli Bandung

Wahyu Aulizalsini <sup>1,\*</sup>, Ecep Supriatna <sup>1</sup>, Hema Dayita <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Psikologi; Universitas Bhayangkara Jakarta Raya; e-mail: [wahyu.aulia@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:wahyu.aulia@dsn.ubharajaya.ac.id), [ecep83supriatna@gmail.com](mailto:ecep83supriatna@gmail.com), [hema.dayita@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:hema.dayita@dsn.ubharajaya.ac.id)

\* Korespondensi: e-mail: [wauliza2@gmail.com](mailto:wauliza2@gmail.com)

Submitted: 4/06/2025; Revised: 21/06/2025; Accepted: 07/10/2025; Published: 13/10/2025

## Abstract

*Teenagers living in orphanages face complex psychological challenges, such as lack of emotional support, limited affection from immediate family, and past traumatic experiences. This can disrupt their psychological well-being. The Peace Within: Mindfulness and Healing Session is designed as a form of community service to support the mental health of orphanage teenagers through a participatory-based psychoeducational approach. This activity had been held on June 15, 2025, and taking place from 08:00 AM to 03:00 PM. The activity was conducted face-to-face at the Muhammadiyah Bandung Orphanage and involved 50 participants aged 15 to 20 years. The methods used included counseling on mindfulness, practicing relaxation techniques such as deep breathing, visual imagery, and self-talk, as well as group counseling sessions. The results of the activities show that participants engaged enthusiastically, experienced a reduction in emotional tension, and demonstrated an increase in self-awareness and self-acceptance. The supportive and interactive atmosphere also encouraged participants to be open, build social connections, and feel valued. Thus, this activity has proven to be a simple yet effective intervention to strengthen the psychological well-being of orphanage teenagers and has the potential to be replicated in various other social institutions.*

**Keywords:** Healing session, Mindfulness, Orphanage teenagers

## Abstrak

Remaja yang tinggal di panti asuhan menghadapi tantangan psikologis yang kompleks, seperti kurangnya dukungan emosional, keterbatasan kasih sayang dari keluarga inti, dan pengalaman traumatis di masa lalu. Hal ini dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mereka. Kegiatan Peace Within: Mindfulness and Healing Session dirancang sebagai bentuk pengabdian masyarakat untuk mendukung kesehatan mental remaja panti melalui pendekatan psikoedukatif berbasis partisipatif. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 Juni 2025, berlangsung sejak pukul 08.00 wib sampai dengan 15.00 wib. Aktifitas secara tatap muka di Panti Asuhan LKSA Muhammadiyah Bandung dan melibatkan 50 peserta remaja usia 15 – 20 tahun. Metode yang digunakan mencakup penyuluhan tentang mindfulness, praktik teknik relaksasi seperti deep breathing, visual imagery, dan self talk, serta sesi konseling kelompok. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti dengan antusias, mengalami penurunan ketegangan emosional, serta menunjukkan peningkatan kesadaran diri dan penerimaan terhadap diri sendiri. Suasana yang suportif dan interaktif juga mendorong peserta untuk terbuka, menjalin koneksi sosial, dan merasa dihargai. Dengan demikian, kegiatan ini terbukti sebagai intervensi sederhana namun efektif untuk memperkuat kesejahteraan psikologis remaja panti, dan berpotensi direplikasi di berbagai lembaga sosial lainnya.

**Kata kunci:** Healing session, Mindfulness, Remaja panti

## 1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa perkembangan yang penuh dengan dinamika, hal ini ditandai dengan adanya perubahan besar dalam aspek biologis, psikologis, maupun sosial. Namun, bagi remaja yang tinggal di panti asuhan, fase ini seringkali diwarnai dengan berbagai tantangan. Kesehatan mental remaja menjadi sangat penting karena hal ini dapat menjadi pijakan bagi tahap perkembangan selanjutnya (Hendriks et al., 2020). Mereka umumnya mengalami keterbatasan dalam akses kasih sayang dari keluarga inti, kurangnya dukungan emosional yang konsisten, serta seringkali memiliki riwayat kehilangan, pengabaian, atau trauma yang dialami pada masa kecilnya. Tekanan yang muncul dapat berdampak pada munculnya kecemasan, kesulitan mengelola emosi, bahkan krisis identitas. Hal ini didukung oleh pendekatan yang diperlukan untuk membantu remaja untuk membangun kesadaran diri, regulasi emosi, serta keseimbangan batin. Salah satu pendekatan yang efektif dalam mendukung kesehatan mental remaja ialah praktik *mindfulness* dan *healing session*. *Mindfulness* merupakan suatu bentuk kesadaran penuh terhadap pengalaman yang terjadi saat ini tanpa menghakimi. Menurut (Bishop et al., 2004) *Mindfulness* adalah kemampuan individu untuk meningkatkan koping adaptif untuk peristiwa stres dengan pengaturan diri perhatian terhadap pengalaman langsung, dan orientasi terbuka dan menerima terhadap pengalaman seseorang saat ini. Praktik *mindfulness* sendiri merupakan pendekatan yang menekankan pada kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dengan sikap menerima tanpa menghakimi.

Dalam konteks remaja panti asuhan, *mindfulness* dapat menjadi sarana penting untuk memahami serta mengelola emosi yang kompleks. Savitri dan Listiyandini (2017) menyatakan bahwa *mindfulness* berperan positif dan signifikan terhadap setiap dimensi kesejahteraan psikologis pada remaja salah satunya terhadap dimensi penerimaan diri. Banyak remaja yang tinggal di panti memiliki luka batin yang mendalam akibat pengalaman masa lalu. Melalui *mindfulness and healing session*, mereka dapat belajar untuk hadir dalam momen ini, menyadari pikiran dan perasaan tanpa harus larut dalam luka atau trauma yang mungkin masih membekas. Dengan praktik ini dapat membantu mereka menjauh dari respons otomatis yang destruktif, dan beralih pada respons yang lebih sadar dan sehat. Sesi *mindfulness* yang dirancang khusus untuk remaja panti juga dapat menjadi media penyembuhan yang bersifat reflektif dan suportif.

Sesi ini umumnya mencakup latihan pernapasan, *self talk*, *visual imagery*, dan konseling kelompok. Melalui tiga teknik ini akan lebih mempercepat seseorang dalam mengontrol atau memaksimalkan keadaan kondisi psikologisnya (Arif Trimana, 2017). Dari kegiatan tersebut memungkinkan remaja untuk mengekspresikan perasaan secara aman dan terbuka. Selain itu, juga dapat membantu dalam mengatur emosi, dalam *healing session* juga dapat memberikan ruang bagi mereka untuk membangun koneksi sosial yang lebih sehat, serta dapat memperkuat rasa menghargai diri sendiri yang selama ini mungkin terabaikan. *Mindfulness* juga dapat memperkuat kemampuan remaja dalam menghadapi tekanan hidup. Melalui pemberian intervensi *Mindfulness* individu dapat menjadi lebih sabar akan kondisi yang sedang individu

alami pada saat itu untuk melakukan penilaian yang objektif dan lebih fokus pada penyelesaian masalah yang dihadapi (Dwidiyanti et al., 2021). Dengan membangun kesadaran terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar, mereka menjadi lebih mampu mengidentifikasi kebutuhan emosional, memahami reaksi diri terhadap konflik, dan memilih cara yang tepat dalam merespons situasi yang sulit. Praktik ini juga mendorong terciptanya ketenangan batin yang dapat membantu dalam proses pengambilan keputusan serta pengendalian impuls. Dalam jangka panjang, remaja yang terbiasa berlatih *mindfulness* cenderung memiliki daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi stres serta kemampuan adaptasi yang lebih tinggi terhadap perubahan dan tantangan.

Selain melakukan pendekatan *mindfulness*, pendekatan *healing session* juga dapat dilakukan mendukung kesehatan remaja panti. *Healing session* adalah proses pemulihan emosional yang dirancang untuk membantu individu seperti remaja panti asuhan menghadapi dan melepaskan luka batin, tekanan psikologis, dan trauma masa lalu. Asal istilah *healing* berasal dari ilmu psikologi yang berarti penyembuh atau menyembuhkan, karena sering disejajarkan dengan kata *al-Syifa'* yang bermakna pengobatan (Annisa Mutohharoh, 2022). *Healing* sendiri diartikan sebagai penyembuhan luka batin, baik yang disebabkan oleh pengalaman traumatis, tekanan emosional, kehilangan, maupun konflik batin yang belum terselesaikan. Secara umum, *healing* tidak hanya mengacu pada penyembuhan fisik, tetapi lebih menekankan pada pemulihan secara emosional, mental, dan spiritual. Menurut Annisa Mutohharoh (2022) *Healing session* adalah bagian dari proses *self-healing*, yaitu proses penyembuhan luka batin yang dilakukan secara sadar, di mana individu diberi ruang untuk mengenali, menerima, dan merespons emosinya secara lebih sehat. *Self-healing* merupakan salah satu metode yang cukup mendapatkan perhatian karena dianggap bisa membantu seseorang untuk mengendalikan emosi dan amarah (Chan et al., 2013)

Proses ini bertujuan untuk membantu individu memahami, menerima, dan melepaskan perasaan-perasaan negatif yang tertahan agar dapat mencapai kondisi psikologis yang stabil, tenang, dan seimbang. *Self-healing* tidak hanya digunakan sebagai metode kuratif, tetapi juga preventif. Artinya, kegunaan *self-healing* sebagai proses penyembuhan dan mencegah terjadinya penyakit, gangguan, atau masalah (Ahmad Redho, 2019). Berbeda dengan curhat atau berbagi cerita, *healing session* memberikan ruang aman dan terstruktur bagi remaja untuk menyentuh kembali pengalaman yang menyakitkan, bukan untuk membuka luka lama, tetapi untuk mengolahnya secara sadar dan menyeluruh. Bagi remaja yang telah melalui pengalaman seperti ditinggalkan, kehilangan figur orang tua, atau mengalami perlakuan tidak adil di masa kecil, sesi ini sangat penting untuk membantu menumbuhkan rasa penerimaan dan pengakuan terhadap pengalaman tersebut sebagai bagian dari hidupnya, bukan sebagai penghambat untuk berkembang.

Bahrien & Ardianty (2017) mengatakan bahwa *self healing* juga dapat dicapai melalui mekanisme psikologis yang sengaja diterapkan. Praktik *healing session* dikemas dengan pendekatan yang lembut dan empatik, seperti teknik relaksasi pernapasan, *visual imagery*, *self*

talk, dan juga konseling kelompok. Dalam penelitian Hawkes (dalam Septi Ardianty, 2017) menegaskan bahwa hal ini dapat dicapai melalui berbagai mekanisme, termasuk relaksasi, latihan pernapasan, latihan kebugaran, citra, dan meditasi. Semua aktivitas ini dilakukan dengan tujuan untuk membantu remaja mengakses perasaan terdalam yang selama ini terpendam, seperti rasa marah, kecewa, sedih, bahkan rasa bersalah. Dalam suasana kelompok yang suportif, remaja didorong untuk mengekspresikan emosinya secara aman tanpa rasa takut dihakimi. Dengan adanya proses ini, mereka mulai menyadari bahwa luka yang mereka alami bukan hanya milik mereka sendiri, melainkan juga dirasakan oleh orang lain yang mengalami situasi serupa, sehingga rasa kebersamaan dan penerimaan sosial yang penting bagi proses penyembuhan.

Dalam pengabdian Masyarakat ini, mindfulness dikombinasikan dengan pendekatan healing session untuk menciptakan ruang refleksi dan ketenangan bagi para peserta. Pendekatan healing session ini merujuk pada rangkaian aktivitas yang dirancang untuk membantu individu dalam memproses dan melepaskan beban emosional yang terpendam. Kegiatan ini menjadi pelengkap dari praktik mindfulness dengan memberikan ruang yang nyaman bagi peserta untuk mengekspresikan emosi, melakukan refleksi diri, serta membangun kembali hubungan positif dengan diri sendiri maupun lingkungan sosial. Proses ini melibatkan ice breaking untuk membangun bonding dengan panitia dan rekan-rekan lainnya, teknik pernapasan, refleksi, self talk, visual imagery, dan konseling kelompok kecil.

Kegiatan *peace within: mindfulness and healing session* yang dilaksanakan di Panti Asuhan LKSA Muhammadiyah Bandung ini bertujuan untuk memberikan ruang refleksi dan ketenangan bagi adik adik panti, mengembangkan kesadaran diri, fokus, pengelolaan emosi adik adik panti, selain itu juga diharapkan dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial melalui empati dan komunikasi, serta dapat menumbuhkan rasa Syukur penerimaan diri, dan semangat kebersamaan. Dalam kegiatan ini juga diharapkan dapat bermanfaat bagi adik adik panti dan seluruh audiens yang mengikuti acara ini karena dapat meningkatkan kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi dengan baik, serta perasaan diterima dan dihargai. Teknik mindfulness seperti breathing dan grounding membantu peserta mengenali kondisi emosinya sendiri, menurunkan kecemasan, memberikan ketenangan batin.

Sementara itu, sesi refleksi dan konseling kelompok mendorong terciptanya ruang aman untuk berbagi dan membangun empati satu sama lain. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan pengalaman emosional yang bermakna bagi peserta dan volunteer, namun juga dapat memperkaya proses pembelajaran mahasiswa dan mempererat sinergi antara Pendidikan tinggi dengan Masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan secara tatap muka di aula Panti Asuhan (LKSA) Muhammadiyah Bandung, dengan melibatkan kurang lebih 50 orang peserta yang terdiri dari adik-adik panti yang berusia 15-17 tahun dan kakak kakak volunteer dari Peduly Bandung. Rangkaian acara berlangsung mulai pukul 13.00 – 16.00 WIB yang difasilitasi oleh dosen dan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara dan bekerja sama dengan komunitas Peduly Bandung. Kegiatan ini dirancang dengan pendekatan yang

interaktif dan partisipatif, sehingga peserta dapat terlibat secara aktif dalam setiap sesinya, dari mulai ice breaking, Latihan mindfulness, hingga konseling kelompok. Secara keseluruhan, kegiatan Peace Within: Mindfulness and Healing Session ini diharapkan mampu menjadi program yang berkelanjutan dan dapat dilakukan oleh berbagai Lembaga sosial lainnya, sebagai bentuk dukungan konkret terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis remaja. Kerjasama antara mahasiswa, komunitas sosial, dan Lembaga panti asuhan menjadi bukti bahwa pendekatan sederhana seperti mindfulness dan healing session dapat memberikan dampak besar Ketika dilakukan secara terencana, empatik, dan berorientasi pada kebutuhan peserta.

Secara keseluruhan, kegiatan Peace Within: Mindfulness and Healing Session memberikan kontribusi yang signifikan dalam Upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan. Melalui kombinasi pendekatan mindfulness dan healing, peserta mendapatkan kesempatan untuk mengelola emosi, mengembangkan kesadaran diri, membangun hubungan sosial yang lebih sehat, serta menemukan makna hidup baru dalam menghadapi masa lalu dan masa depan mereka. Pendekatan ini terbukti mampu menciptakan ruang reflektif yang suportif dan transformative. Dengan demikian, kegiatan ini dapat dijadikan model intervensi psikososial yang tidak hanya relevan, namun juga layak untuk direplikasikan secara berkelanjutan di berbagai Lembaga sosial sebagai bentuk dukungan nyata terhadap Kesehatan mental remaja di Indonesia.

## **2. Metode Pelaksanaan**

Metode pelaksanaan kegiatan ini menggunakan pendekatan psikoedukatif berbasis partisipatif, yaitu suatu pendekatan dalam intervensi psikologis atau kegiatan edukasi yang menggabungkan penyuluhan psikologis (psikoedukasi dengan keterlibatan aktif dari peserta (partisipatif) dalam seluruh proses kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan secara langsung melalui sesi tatap muka yang melibatkan penyampaian materi, ice breaking, praktik Teknik mindfulness, serta refleksi diri melalui kegiatan konseling kelompok kecil. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan kebutuhan peserta, yaitu remaja yang tinggal di panti asuhan, yang membutuhkan ruang aman untuk mengenali dan mengelola emosi mereka secara sehat. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka langsung di Aula Panti Asuhan (LKSA) Muhammadiyah Bandung pada tanggal 15 Juni 2025, dengan jumlah audiens sekitar 50 orang remaja yang berusia 15-20 tahun. Rangkaian kegiatan dirancang secara interaktif agar peserta terlibat dalam setiap sesi yang diselenggarakan. Teknik yang digunakan dalam psikoedukasi ini yaitu berbasis ceramah membahas mengenai materi mindfulness, diskusi, praktik teknik mindfulness, serta sesi tanya jawab bersama audiens. Rangkaian kegiatan dimulai dengan pembukaan dan ice breaking untuk membangun bonding kepada peserta, setelah itu dilakukan psikoedukasi mengenai mindfulness, Teknik pernapasan, grounding, dan mental check-in. materi disampaikan secara sederhana dan dipraktikan langsung. Selanjutnya dilakukan senam otak yang di pantu bu liza dan sesi tanya jawab bersama peserta. Terakhir yaitu grup konseling

kelompok kecil dan sharing session bersama kakak volunteer dari Pesuly Bandung. Ditutup dengan penutupan dan foto untuk dokumentasi. Metode pelaksanaan ini dirancang untuk menjangkau aspek emosional dan kognitif peserta secara holistic, sekaligus membangun pengalaman pembelajaran yang bermakna. Melalui pendekatan yang menyentuh langsung pada kebutuhan psikologis remaja, kegiatan ini diharapkan mampu memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis peserta.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Peace Within: Mindfulness and Healing Session telah dilaksanakan pada hari Minggu, 15 Juni 2025, yang bertempat di Aula Panti Asuhan (LKSA) Muhammadiyah Bandung. Kegiatan ini diikuti oleh kurang lebih 50 peserta yang terdiri dari remaja panti yang berusia 15-20 tahun, serta berkolaborasi oleh tim Peduly Bandung dan mahasiswa serta dosen Universitas Bhayangkara. Selama kegiatan berlangsung, seluruh rangkaian acara berjalan dengan lancar dan sesuai dengan rundown yang telah dirancang oleh panitia. Peserta terlihat antusias dan aktif dalam mengikuti berbagai sesi yang diselenggarakan, mulai dari ice breaking, pemaparan materi, praktik Mindfulness, sesi tanya jawab, dan konseling kelompok kecil.



Sumber: Acara Psikoedukasi di Panti Asuhan (LKSA) Muhammadiyah Bandung (2025)

Gambar 1. Pemaparan Materi oleh Ibu Liza



Sumber: Acara Psikoedukasi di Panti Asuhan (LKSA) Muhammadiyah Bandung (2025)

Gambar 2. Pemberian materi untuk konseling kelompok



Sumber: Acara Psikoedukasi di Panti Asuhan (LKSA) Muhammadiyah Bandung (2025)

Gambar 3. Ice breaking



Sumber: Acara Psikoedukasi di Panti Asuhan (LKSA) Muhammadiyah Bandung (2025)

Gambar 4. Melakukan terapi mindfulness & healing session



Sumber: Acara Psikoedukasi di Panti Asuhan (LKSA) Muhammadiyah Bandung (2025)

Gambar 5. Melakukan terapi mindfulness & healing session



Sumber: Acara Psikoedukasi di Panti Asuhan (LKSA) Muhammadiyah Bandung (2025)

Gambar 6. Melakukan konseling kelompok



Sumber: Acara Psikoedukasi di Panti Asuhan (LKSA) Muhammadiyah Bandung (2025)

Gambar 7. Penyerahan Pelakat



Sumber: Acara Psikoedukasi di Panti Asuhan (LKSA) Muhammadiyah Bandung (2025)

Gambar 8. Foto bersama Peduli dan adik-adik panti asuhan

Hasil yang didapatkan dalam melaksanakan kegiatan ini peserta menunjukkan antusiasme dan partisipasi yang tampak jelas di setiap segmen kegiatan. Pada sesi mindfulness terutama pada latihan deep breathing, visual imagery, dan self talk, para peserta mengikuti instruksi dengan penuh perhatian. Ekspresi tenang dan khidmat yang terlihat jelas saat mereka memejamkan mata serta mengatur napas menunjukkan bahwa teknik relaksasi tersebut benar-benar membantu menurunkan ketegangan psikologis dan menumbuhkan kesadaran diri seutuhnya. Efek positif ini semakin terasa ketika para peserta memasuki kelompok-kelompok kecil. Efek positif ini terasa ketika para peserta memasuki kelompok-kelompok kecil.

Dalam suasana aman dan suportif, sebagian besar remaja berani mengungkapkan emosi maupun pengalaman pribadi tanpa takut dihakimi. Keberanian mereka untuk bercerita ini menandakan bahwa terbangunnya rasa saling percaya dan penerimaan, sekaligus membuktikan bahwa healing session mampu menyediakan ruang refleksi yang selama ini mungkin tidak mereka temukan. Pada sesi ice breaking di awal acara juga berhasil memecahkan kecanggungan, tawa, gerak aktif, dan candaan ringan menciptakan keterkaitan emosional yang memudahkan peserta menjalin bonding dengan panitia maupun sesama remaja. Ikatan tersebut kemudian berlanjut dengan senam otak, dimana peserta bergerak energik dan saling menyemangati, hal ini menambah suasana kebersamaan terasa lebih hangat. Dalam sesi tanya jawab juga peserta berpartisipasi aktif dengan bertanya. Dengan ini, program yang dilakukan tidak hanya bersifat edukatif, namun juga aplikatif. Remaja panti kini memiliki strategi pengelolaan stres berbasis mindfulness yang dapat mereka terapkan kapan pun dibutuhkan. Aktivitas pun pada akhirnya membuktikan bahwa pendekatan sederhana, relevan, dan penuh empati ini dapat menghasilkan dampak mendalam bagi kesejahteraan psikologis mereka. Dari hasil observasi yang dilakukan selama kegiatan, peserta tampak

mengalami perubahan emosi yang positif, dari awalnya canggung dan tertutup, menjadi lebih terbuka dan hangat terhadap fasilitator maupun sesama peserta. Hal ini menunjukkan bahwa suasana kegiatan mampu menciptakan ruang yang aman dan nyaman, serta suportif bagi mereka.

Kegiatan ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu menciptakan ruang refleksi yang aman dan nyaman, serta ketenangan bagi remaja panti melalui praktik mindfulness dan healing session. Praktik mindfulness ini terbukti efektif untuk membantu peserta secara utuh di saat ini dan lebih sadar terhadap kondisi emosionalnya. Teknik yang digunakan seperti deep breathing, self talk, dan visual imagery membantu peserta menurunkan ketegangan psikologis serta membangun kesadaran diri yang lebih kuat. Sementara, healing session ini melibatkan aktivitas ekspresif dan sesi sharing kelompok memberikan ruang bagi peserta untuk mengekspresikan perasaan yang mungkin selama ini terpendam. Berdasarkan interaksi dan respons peserta, terlihat bahwa kegiatan ini kontribusi terhadap peningkatan koneksi sosial, empati, serta rasa diterima yang sangat dibutuhkan oleh remaja panti. Kolaborasi antara mahasiswa, komunitas sosial, dan pengurus panti juga menjadi kekuatan tersendiri dalam menciptakan lingkungan yang suportif dan berkelanjutan. Kegiatan ini membuktikan bahwa intervensi sederhana yang berbasis empati dan kesadaran dapat memberikan dampak besar jika dilaksanakan dengan perencanaan dan pendekatan yang tepat.

#### **4. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis remaja panti. Peserta menunjukkan keterlibatan aktif, mampu mengikuti praktik mindfulness dengan khidmat, serta terbuka dalam sesi konseling kelompok. Teknik seperti deep breathing, visual imagery, dan self-talk efektif membantu peserta dalam menurunkan ketegangan emosional, menumbuhkan kesadaran diri, dan memperkuat rasa penerimaan terhadap diri sendiri. Selain itu, suasana kegiatan yang suportif dan interaktif berhasil menciptakan ruang aman bagi peserta untuk mengekspresikan perasaan mereka, membangun koneksi sosial, dan merasa dihargai. Mahasiswa sebagai fasilitator juga memperoleh pengalaman berharga dalam menerapkan ilmu psikologi di lapangan, sekaligus mempererat kerja sama antar lembaga Pendidikan, komunitas sosial, dan pihak panti. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan keterampilan emosional peserta, tetapi juga menunjukkan bahwa pendekatan sederhana seperti mindfulness dan healing session dapat menjadi intervensi efektif untuk memperkuat kesejahteraan psikologis remaja dalam lingkungan yang penuh keterbatasan. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan keterampilan emosional dan kesadaran diri peserta, namun juga menunjukkan bahwa pendekatan sederhana namun terarah seperti mindfulness dan healing session dapat menjadi bentuk intervensi efektif dalam memperkuat kesejahteraan psikologis remaja, khususnya mereka yang tumbuh dalam lingkungan yang penuh keterbatasan. Kegiatan ini diharapkan

dapat menjadi program yang berkelanjutan dan direplesikan di berbagai lembaga sosial lainnya sebagai dari upaya bersama menciptakan generasi muda yang tangguh secara mental dan emosional.

#### Daftar Pustaka

- Ahmad Redho, Y. S. A. W. W. (2019). Pengaruh Self Healing Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1, 205–214.
- Annisa Mutoharoh. (2022). Self Healing: Terapi atau Rekreasi? *Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 2797–779. <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.701>
- Arif Triman, S. B. E. F. J. S. P. (2017). *Pelatihan Mindfulness Untuk Mengurangi Emosi Marah Pada Pengemudi Usia Remaja*.
- Bahrien, B., & Ardianty, S. (2017). Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 141–148. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1227>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Chan, E. S., Koh, D., Teo, Y. C., Hj Tamin, R., Lim, A., & Fredericks, S. (2013). Biochemical and psychometric evaluation of Self-Healing Qigong as a stress reduction tool among first year nursing and midwifery students. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 19(4), 179–183. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2013.08.001>
- Dwidiyanti, M., Rahmawati, A. M., & Sawitri, D. R. (2021). The Effect of Islamic Spiritual Mindfulness on Self-Efficacy in Anger Management among Schizophrenic Patients. *Nurse Media Journal of Nursing*, 11(3), 404–412. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v11i3.37401>
- Hendriks, A. M., Bartels, M., Stevens, G. W. J. M., Walsh, S. D., Torsheim, T., Elgar, F. J., & Finkenauer, C. (2020). National Child and Adolescent Health Policies as Indicators of Adolescent Mental Health: A Multilevel Analysis of 30 European Countries. *Journal of Early Adolescence*, 40(4), 537–565. <https://doi.org/10.1177/0272431619858413>
- Septi Ardianty. (2017). Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Self Healing Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester Siswa SMA Negeri 8 Palembang 2017. *STIKes Muhammadiyah*, 5(2), 538–547.
- Wenita Cyntia Savitri, R. A. L. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora*, 2(1), 43–59. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>