

Penerapan *Self-Care* Berbasis Kebutuhan Lapangan dalam Mencegah Kelelahan Emosional Tenaga Asuh Panti Sosial Rehabilitasi Anak Membutuhkan Perlindungan Khusus di Ogan Ilir

Implementation of Field Needs-Based Self-Care to Prevent Emotional Exhaustion among Caregivers at the Social Rehabilitation Center for Children Requiring Special Protection in Ogan Ilir

Indra Prapto Nugroho*, Yeni Anna Appulembang, Angeline Hosana Zefany Tarigan, Putri Intan Purwari, Muhammad Fadhli, Kurdeniansyah

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya

*Email: ipnugroho@fk.unsri.ac.id

(Diterima 03-08-2026; Disetujui 23-09-2026)

ABSTRAK

Layanan rehabilitasi psikososial bagi anak yang membutuhkan perlindungan khusus sangat dipengaruhi oleh kemampuan tenaga asuh dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan stabilitas emosional selama menjalankan tugas pengasuhan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan self-care, mengurangi indikasi kelelahan emosional, memperkuat kemampuan regulasi emosi, serta mengembangkan praktik self-care yang dapat diterapkan secara berkelanjutan oleh tenaga asuh di UPTD Panti Sosial Rehabilitasi Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus Kabupaten Ogan Ilir. Kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan partisipatif berbasis kebutuhan lapangan yang meliputi identifikasi masalah, perencanaan solusi, pelatihan, pendampingan, monitoring, dan evaluasi. Materi intervensi mencakup psikoedukasi mengenai burnout dan secondary traumatic stress, teknik relaksasi, mindfulness, micro-break, strategi coping adaptif, serta penguatan dukungan sebaya. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan instrumen delapan butir yang mengukur indikasi kelelahan emosional dan praktik self-care, serta melalui observasi dan refleksi peserta. Hasil evaluasi menunjukkan penurunan rerata skor sebesar 50%, yaitu dari 12,4 sebelum intervensi menjadi 6,2 setelah intervensi. Penurunan skor tersebut menunjukkan berkurangnya indikasi kelelahan emosional dan meningkatnya keteraturan penerapan self-care. Peserta juga menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai kesehatan psikologis serta kemampuan mempraktikkan teknik relaksasi, regulasi emosi, dan pemulihan diri dalam aktivitas pengasuhan. Keberlanjutan program didukung melalui penggunaan modul self-care, worksheet pemantauan mandiri, dan dukungan sebaya. Program ini memberikan model pendidikan kesehatan mental berbasis praktik dan kebutuhan lapangan yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis tenaga asuh serta kualitas layanan rehabilitasi sosial anak.

Kata kunci: Self-Care, Kelelahan Emosional, Tenaga Asuh, Rehabilitasi Anak, Ogan Ilir

ABSTRACT

Psychosocial rehabilitation services for children requiring special protection are strongly influenced by caregivers' ability to maintain psychological well-being and emotional stability while performing their caregiving responsibilities. This community service program aimed to improve caregivers' understanding and skills in self-care, reduce indications of emotional exhaustion, strengthen emotion-regulation abilities, and develop sustainable self-care practices among caregivers at the Regional Technical Implementation Unit for the Social Rehabilitation of Children Requiring Special Protection in Ogan Ilir Regency. The program employed a participatory, field-based approach consisting of problem identification, solution planning, training, mentoring, monitoring, and evaluation. The intervention included psychoeducation on burnout and secondary traumatic stress, relaxation techniques, mindfulness, micro-breaks, adaptive coping strategies, and peer-support reinforcement. The program was evaluated through pre-test and post-test assessments using an eight item instrument measuring indications of emotional exhaustion and self-care practices, complemented by participant observation and reflection. The results showed a 50% decrease in the mean score, from 12.4 before the intervention to 6.2 after the intervention. This decrease indicated reduced emotional-exhaustion symptoms and more regular implementation of self-care practices. Participants also demonstrated improved understanding of psychological well-being and an enhanced ability to apply relaxation, emotion-regulation, and psychological-recovery techniques during caregiving activities. Program sustainability was supported through the use of a self-care module, self-monitoring worksheets, and peer support. This program provides a context-sensitive, practice-based mental health education model that can support caregivers' psychological well-being and improve the quality of child social rehabilitation services.

Keywords: Self-Care, Emotional Exhaustion, Caregivers, Child Rehabilitation, Ogan Ilir

PENDAHULUAN

Panti Sosial Rehabilitasi Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus (RAMPK) memiliki peran strategis sebagai lembaga penjangkauan dan pemulihan bagi anak-anak yang mengalami trauma berat, penelantaran, kekerasan, hingga eksploitasi. Sebagai unit pelaksana teknis di bawah Dinas Sosial Provinsi Sumatera Selatan yang berlokasi di Kabupaten Ogan Ilir, UPTD-RAMPK memikul mandat kelembagaan untuk menyelenggarakan rehabilitasi psikososial komprehensif. Dalam ekosistem pengasuhan ini, tenaga asuh merupakan garda terdepan (*frontline workers*) yang memegang peran krusial. Mereka tidak sekadar memenuhi kebutuhan fisik harian anak, tetapi juga berperan sebagai figur pengganti orang tua (*surrogate parents*) yang dituntut memberikan dukungan emosional, rasa aman, dan pengasuhan yang empatik secara konsisten.

Namun, tuntutan peran tersebut menempatkan tenaga asuh pada kondisi *emotional labor* yang sangat tinggi. Berdasarkan riset psikologi kerja sosial mutakhir, paparan terus-menerus terhadap perilaku traumatis, agresivitas, serta kebutuhan afeksi anak yang sangat tinggi tanpa batasan kerja yang jelas memicu terjadinya kelelahan emosional (*emotional exhaustion*). Maslach dan Leiter (2021) menegaskan bahwa *emotional exhaustion* merupakan dimensi utama dan indikator awal dari *burnout syndrome*, yang ditandai dengan terkurasnya energi psikologis, munculnya kejenuhan ekstrem, dan penurunan kemampuan regulasi emosi. Studi empiris oleh McFadden et al. (2020) serta Fong et al. (2022) pada pekerja layanan perlindungan anak juga mengonfirmasi bahwa tingkat stres kerja kronis pada sektor pengasuhan institusional berada pada kategori rentan, yang dipicu oleh paparan trauma sekunder (*secondary traumatic stress*).

Kondisi ini diperparah oleh hasil analisis lapangan di UPTD-RAMPK Ogan Ilir yang menunjukkan adanya kesenjangan (*gap*) struktur kelembagaan. Mekanisme pemulihan psikologis bagi tenaga asuh belum menjadi bagian dari sistem kerja formal, melainkan masih bersifat individual dan insidental. Tenaga asuh mengandalkan strategi *coping* mandiri yang kerap kali tidak adaptif dalam jangka panjang. Selain itu, keterbatasan fasilitas seperti minimnya akses terhadap psikolog profesional, belum tersedianya ruang pemulihan emosi (*decompressing space*), serta ketiadaan program reguler untuk manajemen stres berbasis organisasi membuat beban emosional tenaga asuh terakumulasi tanpa penyaluran yang tepat.

Apabila kondisi kelelahan emosional ini dibiarkan tanpa intervensi terstruktur, terdapat risiko serius yang tidak hanya merugikan tenaga asuh secara personal, tetapi juga menurunkan kualitas layanan organisasi secara keseluruhan. Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang buruk pada pengasuh berbanding lurus dengan turunnya tingkat empati, munculnya depersonalisasi (sikap apatis terhadap anak), serta peningkatan *turnover intention* (keinginan mengundurkan diri). Dalam konteks rehabilitasi, pengasuh yang mengalami *burnout* tidak akan mampu memberikan respon psikososial yang stabil. Hal ini berpotensi menciptakan siklus negatif (*vicious cycle*), di mana emosi pengasuh yang tidak stabil dapat memicu re-traumatisasi atau menghambat proses pemulihan psikologis anak asuh.

Guna memutus rantai permasalahan tersebut, diperlukan solusi nyata melalui penerapan *Self-Care Berbasis Kebutuhan Lapangan* (*Field-Based Self-Care Intervention*). Menurut Grise-Owens et al. (2021) serta Za'ba dan Bahrin (2024), intervensi *self-care* dalam pelayanan sosial tidak boleh dirancang secara generik atau sekadar membebaskan tanggung jawab kepada individu, melainkan harus berbasis kebutuhan kontekstual (*context-driven*) dan terintegrasi dengan budaya kerja kelembagaan (*organizational wellness*).

Melalui program pengabdian masyarakat ini, tim akademisi Universitas Sriwijaya mengusulkan model intervensi berbasis *field-based self-care* yang merangkul strategi *micro-break*, regulasi emosi praktis, serta pembentukan *peer-support system* di lingkungan panti. Program ini secara langsung mendukung SDG 3 (*Good Health and Well-being*) dan SDG 16 (*Strong Institutions*), serta memanifestasikan indikator kinerja utama (IKU) perguruan tinggi Universitas Sriwijaya melalui penerapan Tri Dharma yang berdampak langsung pada pemecahan masalah krusial di masyarakat.

BAHAN DAN METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang secara sistematis untuk mengatasi permasalahan utama yang dihadapi mitra, yaitu tingginya risiko kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) pada tenaga asuh akibat beban kerja psikososial serta belum tersedianya sistem *self-care* yang terstruktur di lingkungan kerja UPTD Panti Sosial Rehabilitasi Anak yang

Membutuhkan Perlindungan Khusus (UPTD-RAMPK) Ogan Ilir.

Kegiatan pengabdian menggunakan pendekatan partisipatif berbasis kebutuhan lapangan (*field-based intervention*). Pendekatan ini melibatkan mitra secara aktif serta menyesuaikan bentuk intervensi dengan kondisi, kebutuhan, dan karakteristik pekerjaan tenaga asuh. Program juga diarahkan untuk mengintegrasikan aspek kesehatan mental ke dalam sistem pelayanan sosial secara berkelanjutan (Grise-Owens et al., 2021).

Alat, Bahan, Media, dan Instrumen Pengabdian

Untuk menjamin efektivitas, keterukuran, dan akuntabilitas pelaksanaan intervensi, kegiatan pengabdian didukung oleh alat, bahan, media, dan instrumen yang disesuaikan dengan kebutuhan tenaga asuh.

Alat dan Bahan Intervensi

- Modul Cetak *Self-Care*: Panduan pelatihan berukuran A5 ($\pm$ 40 halaman) yang memuat materi psikoedukasi, panduan latihan relaksasi/mindfulness, dan petunjuk *micro-break*.
- Worksheet *Self-Care* Harian: Lembar kerja praktis (5–10 halaman) untuk pencatatan mandiri (*self-monitoring*) latihan regulasi emosi bulanan.
- Perangkat Multimedia: LCD projector, sound system, serta *lagu relaksasi* untuk memfasilitasi sesi *guided imagery* dan teknik pernapasan.

Instrumen Pengukuran dan Kisi-Kisi

Instrumen pengukuran terdiri atas delapan butir pernyataan yang disusun sendiri oleh peneliti berdasar teori Maslach dan Leiter (2021) untuk mengidentifikasi kondisi kelelahan emosional dan praktik *self-care* tenaga asuh. Setiap butir menggunakan tiga pilihan jawaban dengan rentang skor 0–2. Skor 0 menunjukkan kategori “tidak pernah”, skor 1 menunjukkan kategori “kadang-kadang”, dan skor 2 menunjukkan kategori “sering”. Kisi-kisi instrumen disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Kelelahan Emosional dan Praktik *Self-Care*

No.	Aspek yang Diukur	Indikator
1	Kelelahan emosional	Terkurasnya energi emosional setelah menjalankan pekerjaan pengasuhan
2	Pemulihan psikologis	Kesulitan melepaskan pikiran mengenai pekerjaan pada waktu istirahat
3	Regulasi emosi	Meningkatnya kecenderungan untuk marah, tersinggung, atau tidak sabar
4	Persepsi terhadap beban kerja	Munculnya persepsi bahwa pekerjaan pengasuhan merupakan beban yang berat
5	Keterlibatan emosional	Munculnya kecenderungan menjaga jarak emosional dari anak asuh
6	Kebermaknaan kerja	Menurunnya keyakinan terhadap hasil dan kebermaknaan usaha pengasuhan
7	Kondisi fisik	Munculnya gangguan tidur atau kelelahan fisik secara berulang
8	Praktik <i>self-care</i>	Rendahnya frekuensi kegiatan yang mendukung pemulihan kondisi fisik dan emosional

Skor total diperoleh dengan menjumlahkan skor pada seluruh butir. Berdasarkan delapan butir dengan rentang skor 0–2, skor minimum instrumen adalah 0 dan skor maksimum adalah 16. Semakin tinggi skor total yang diperoleh, semakin tinggi indikasi kelelahan emosional dan semakin rendah keteraturan penerapan *self-care* pada tenaga asuh. Interpretasi hasil dilakukan dengan membandingkan skor sebelum dan setelah pelaksanaan program, tanpa menggunakan pengategorian tertentu yang belum diuji secara empiris.

Teknik Analisis Data

Data kuantitatif yang diperoleh melalui pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif. Analisis dilakukan dengan menghitung skor total, nilai rerata, selisih rerata, dan persentase perubahan skor sebelum dan setelah pelaksanaan intervensi. Persentase penurunan skor dihitung menggunakan rumus berikut.

$$\text{Persentase penurunan} = \left[\frac{(\text{rerata pre-test} - \text{rerata post-test})}{\text{rerata pre-test}} \right] \times 100\%$$

Penurunan skor setelah intervensi diinterpretasikan sebagai berkurangnya indikasi kelelahan emosional dan meningkatnya keteraturan praktik *self-care*. Sebaliknya, skor yang tetap atau mengalami peningkatan digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi kembali kebutuhan peserta, kesesuaian materi, dan proses penerapan program.

Data kualitatif diperoleh melalui observasi dan refleksi peserta selama kegiatan berlangsung. Data tersebut dianalisis secara deskriptif dengan mengidentifikasi perubahan pemahaman peserta, kemampuan mempraktikkan teknik regulasi emosi, pengalaman selama mengikuti program, kendala dalam penerapan *self-care*, serta perubahan pandangan terhadap pentingnya *self-care* sebagai bagian dari tanggung jawab profesional. Hasil analisis data kuantitatif dan kualitatif digunakan secara terpadu untuk memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai pelaksanaan dan manfaat program pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) bertajuk "Penerapan Self-Care Berbasis Kebutuhan Lapangan dalam Mencegah Kelelahan Emosional Tenaga Asuh Panti Sosial Rehabilitasi Anak Membutuhkan Perlindungan Khusus di Ogan Ilir" telah dilaksanakan secara bertahap dan sistematis. Kegiatan ini melibatkan seluruh tenaga asuh di UPTD-RAMPK Ogan Ilir sebagai mitra sasaran utama.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan UPTD Panti Sosial RAMPK Ogan Ilir

1. Tahap Sosialisasi dan Asesmen Awal (*Pre-Test*)

Kegiatan diawali dengan sosialisasi program kepada pimpinan dan kepala bidang rehabilitasi sosial UPTD-RAMPK Ogan Ilir untuk menyamakan persepsi, menjelaskan tujuan kegiatan, serta membangun komitmen bersama. Selanjutnya dilakukan pengukuran kondisi awal (*baseline assessment*) mengenai tingkat kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) dan praktik *self-care* tenaga asuh menggunakan instrumen pengukuran yang terdiri atas delapan butir pernyataan. Hasil pengukuran awal digunakan sebagai dasar untuk mengidentifikasi kebutuhan intervensi dan merancang program *self-care* berbasis kebutuhan lapangan.



Gambar 2. Sosialisasi Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema *Self-Care* Berbasis Kebutuhan Lapangan di UPTD-RAMPK Ogan Ilir

2. Pelatihan Psikoedukasi dan Penerapan *Self-Care*

Pelatihan dilaksanakan melalui kombinasi materi psikoedukasi dan simulasi praktik langsung (*hands-on training*). Materi yang diberikan mencakup:

- Pemahaman *Burnout* dan *Secondary Traumatic Stress*: Memberikan edukasi terkait gejala dan dampak kelelahan emosional.
- Teknik Relaksasi dan *Mindfulness*: Pelatihan teknik pernapasan (*4-7-8 breathing technique*), *progressive muscle relaxation*, serta *guided imagery*.
- Strategi *Micro-Break*: Simulasi jeda singkat 3–5 menit di sela aktivitas pengasuhan harian yang intensif.
- Pembentukan *Support Group*: Sesi interaktif untuk saling melepaskan emosi negatif dan memperkuat empati antar sesama pengasuh.



Gambar 3. Pemberian Psikoedukasi dan Praktik Teknik Relaksasi Pernapasan oleh Peserta

3. Implementasi Modul *Self-Care* dan *Worksheet* Pemantauan Mandiri bagi Tenaga Asuh

Sebagai bentuk inovasi teknologi sosial (*social technology*) dalam program pengabdian ini, tim pengabdian mengembangkan dan mengimplementasikan buku rujukan berjudul “*Self-Care bagi Tenaga Asuh: Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis dan Mencegah Kelelahan Emosional (Burnout) pada Tenaga Asuh Anak*” yang di tulis oleh Indra Prapto Nugroho diterbitkan oleh CV Catvari Cipta dengan ISBN: 9786347804037 dan modul cetak *Self-Care Berbasis Kebutuhan Lapangan* yang dilengkapi dengan worksheet *self-care* harian.



Gambar 4. Buku referensi dan Modul Panduan Peserta

Buku dan Modul *Self-Care Berbasis Kebutuhan Lapangan* digunakan sebagai media edukasi dan pendampingan bagi tenaga asuh dalam memahami risiko kelelahan emosional serta mengembangkan strategi pemulihan psikologis berbasis praktik (Nugroho, 2026).

Pada tahap ini, tim pengabdian menyampaikan materi mengenai pentingnya penerapan *self-care* sebagai strategi untuk menjaga kesejahteraan psikologis dan mencegah kelelahan emosional (*emotional*

exhaustion) akibat tuntutan pekerjaan pengasuhan. Peserta mengikuti penyampaian materi, melakukan pencatatan, serta terlibat dalam aktivitas refleksi dan latihan yang telah disusun dalam modul pelatihan.



Gambar 5. Pengimplementasian Modul *Self-Care* dan Pendampingan Pengisian *Worksheet* Harian

Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode interaktif melalui penyampaian materi, diskusi, refleksi pengalaman kerja, serta latihan penerapan strategi *self-care*. Melalui kegiatan ini, tenaga asuh diarahkan untuk mengenali faktor penyebab stres kerja, memahami dampak keterlibatan emosional yang tinggi dalam pengasuhan, serta mengembangkan keterampilan praktis dalam mengelola emosi dan menjaga keseimbangan psikologis.



Gambar 6. Peserta menunjukkan keterlibatan dan keaktifan dalam pelatihan

Tenaga asuh secara aktif mengikuti proses pengisian lembar kerja dan mengerjakan aktivitas reflektif yang terdapat dalam booklet *self-care*. Kegiatan ini bertujuan mendorong peserta melakukan pemantauan mandiri (*self-monitoring*) terhadap kondisi emosi, sumber tekanan kerja, serta praktik *self-care* yang telah dilakukan. Melalui penggunaan modul dan worksheet, tenaga asuh tidak hanya memperoleh pemahaman konseptual, tetapi juga dilatih untuk menerapkan strategi regulasi emosi dan pemulihan psikologis secara mandiri dalam aktivitas kerja sehari-hari.

Penerapan media tersebut menjadi bagian penting dari pendekatan berbasis kebutuhan lapangan (*field-based intervention*) karena memberikan instrumen praktis yang dapat digunakan secara berkelanjutan oleh tenaga asuh setelah kegiatan pengabdian selesai. Dengan demikian, modul *self-care* tidak hanya berfungsi sebagai bahan pelatihan, tetapi juga sebagai panduan peserta dalam membangun budaya kerja yang lebih memperhatikan kesehatan mental khususnya pada tenaga pelayanan sosial.

Evaluasi Dampak Intervensi (Pembahasan)

Untuk mengetahui dampak penerapan *field-based self-care intervention*, evaluasi program dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Evaluasi kuantitatif dilakukan melalui pengukuran yang dilihat dari ada atau tidaknya perubahan skor instrumen kelelahan emosional dan praktik *self-care* sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi.

Sementara itu, evaluasi kualitatif dilakukan melalui observasi selama kegiatan berlangsung serta analisis lembar refleksi peserta untuk memperoleh gambaran mengenai perubahan pemahaman, pengalaman, dan kemampuan tenaga asuh dalam menerapkan strategi *self-care*.

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen delapan butir pernyataan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemberian intervensi *field-based self-care*, diperoleh gambaran mengenai perubahan kondisi psikologis tenaga asuh. Instrumen tersebut mengukur beberapa aspek, yaitu kelelahan emosional, kemampuan pemulihan psikologis, regulasi emosi, persepsi terhadap beban kerja, keterlibatan emosional, kebermaknaan kerja, kondisi fisik, serta praktik *self-care*.

Setiap butir instrumen menggunakan rentang skor 0–2, dengan skor 0 menunjukkan kategori “tidak pernah”, skor 1 menunjukkan kategori “kadang-kadang”, dan skor 2 menunjukkan kategori “sering”. Skor total diperoleh dengan menjumlahkan seluruh respons peserta, dengan rentang skor minimum 0 dan maksimum 16. Perubahan skor antara *pre-test* dan *post-test* digunakan sebagai indikator untuk melihat efektivitas intervensi dalam menurunkan indikasi kelelahan emosional serta meningkatkan penerapan praktik *self-care* tenaga asuh.

Hasil perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi disajikan pada tabel dan grafik berikut:

Tabel 2. Perubahan Kondisi Kelelahan Emosional dan Praktik *Self-Care* Tenaga Asuh Sebelum dan Sesudah Intervensi

Indikator Evaluasi	Sebelum Intervensi (<i>Pre-Test</i>)	Sesudah Intervensi (<i>Post-Test</i>)	Persentase Penurunan / Perubahan
Rerata Skor <i>Self Care</i>	12,4 (Kategori Tinggi)	6,2 (Kategori Rendah-Sedang)	↓ 50,0%
Kategori Kelelahan	Didominasi Tinggi (75%)	Didominasi Rendah (80%)	Mengalami Perubahan

Keterangan: Skor instrumen terdiri atas 8 butir pernyataan dengan rentang skor 0–2 pada setiap butir, sehingga total skor berada pada rentang 0–16. Penurunan skor menunjukkan berkurangnya indikasi kelelahan emosional dan meningkatnya penerapan praktik *self-care* tenaga asuh.

Data pada Tabel 2 menunjukkan adanya penurunan skor rerata kelelahan emosional dan peningkatan penerapan *self-care* sebesar 50% setelah pemberian intervensi. Sebelum intervensi, tenaga asuh memperoleh skor rerata sebesar 12,4 yang menunjukkan adanya indikasi kelelahan emosional serta keterbatasan dalam melakukan praktik pemulihan diri. Kondisi tersebut berkaitan dengan tingginya tuntutan emosional (*emotional demand*) dalam menjalankan tugas pengasuhan, khususnya ketika menghadapi anak binaan dengan latar belakang trauma, konflik psikososial, dan kebutuhan pendampingan emosional yang kompleks.

Setelah mengikuti program *field-based self-care intervention* melalui pelatihan, pendampingan, dan penerapan strategi *self-care* secara terstruktur, skor rerata mengalami penurunan menjadi 6,2. Perubahan tersebut menunjukkan adanya perbaikan kondisi psikologis tenaga asuh, ditandai dengan berkurangnya indikasi kelelahan emosional serta meningkatnya kemampuan peserta dalam menerapkan strategi regulasi emosi dan pemulihan diri dalam aktivitas kerja sehari-hari.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa penerapan *field-based self-care intervention* memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis tenaga asuh di UPTD Panti Sosial Rehabilitasi Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus (UPTD-RAMPK) Ogan Ilir. Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan instrumen delapan butir pengukuran kelelahan emosional dan praktik *self-care*, diperoleh penurunan skor rerata dari 12,4 sebelum intervensi menjadi 6,2 setelah intervensi, atau mengalami perubahan sebesar 50%. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa program yang diberikan mampu membantu tenaga asuh dalam mengenali tekanan emosional, meningkatkan kesadaran terhadap kondisi diri, serta mengembangkan strategi pemulihan psikologis yang lebih adaptif.

Temuan ini memperkuat pandangan bahwa tenaga pelayanan sosial merupakan kelompok profesional yang memiliki risiko tinggi mengalami tekanan psikologis karena berhadapan secara langsung dengan individu yang memiliki kebutuhan kompleks dan pengalaman traumatis. Tenaga asuh dalam konteks panti sosial tidak hanya menjalankan fungsi perawatan dasar, tetapi juga menjalankan peran pengasuhan emosional yang membutuhkan empati, kesabaran, dan keterlibatan psikologis secara berkelanjutan. Kondisi tersebut dapat meningkatkan tuntutan emosional (*emotional demands*) yang apabila tidak diimbangi dengan mekanisme pemulihan dapat menyebabkan kelelahan emosional. Ratcliff (2024) menjelaskan bahwa pekerja sosial menghadapi risiko *burnout* karena

tuntutan pekerjaan yang melibatkan kepedulian, empati, dan pelayanan intensif kepada individu maupun kelompok rentan. Oleh karena itu, strategi *self-care* menjadi bagian penting dalam menjaga keberlanjutan kualitas pelayanan sosial.

Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa pendekatan *field-based self-care* memiliki nilai kebaruan karena tidak hanya memberikan edukasi mengenai kesehatan mental secara umum, tetapi dirancang berdasarkan kebutuhan nyata tenaga asuh di lingkungan panti sosial. Intervensi disusun melalui kombinasi psikoedukasi, latihan regulasi emosi, teknik relaksasi, penerapan *micro-break*, penggunaan modul, serta pemantauan mandiri melalui *worksheet*. Pendekatan kontekstual tersebut memungkinkan peserta menghubungkan materi pelatihan dengan pengalaman kerja sehari-hari, sehingga strategi *self-care* lebih mudah diterapkan secara berkelanjutan. Temuan ini sejalan dengan hasil tinjauan sistematis Jian et al. (2024) yang menunjukkan bahwa intervensi *self-care* pada pekerja sosial perlu mempertimbangkan karakteristik pekerjaan, kebutuhan peserta, serta konteks organisasi agar mampu memberikan dampak terhadap kesejahteraan psikologis.

Selain aspek individual, perubahan yang terjadi juga menunjukkan pentingnya pendekatan yang menggabungkan penguatan kapasitas personal dan dukungan lingkungan kerja. Program ini tidak hanya mengajarkan tenaga asuh untuk mengelola stres secara mandiri, tetapi juga membangun kesadaran bahwa kesehatan psikologis merupakan bagian dari profesionalisme dalam pelayanan pengasuhan. Hal ini menjadi aspek penting karena praktik *self-care* sering kali dipahami sebagai tanggung jawab individu semata, padahal keberhasilannya sangat dipengaruhi oleh dukungan organisasi. Bryce et al. (2024) melalui kajian sistematis mengenai intervensi pengurangan *burnout* pada pekerja sosial menjelaskan bahwa pendekatan berbasis keterampilan individu seperti *mindfulness* dan pelatihan kelompok perlu berjalan bersama dengan perubahan dukungan kelembagaan agar dampaknya lebih berkelanjutan.

Komponen intervensi berupa latihan regulasi emosi, teknik relaksasi, dan *micro-break* menjadi salah satu strategi yang relevan dengan karakteristik pekerjaan tenaga asuh yang memiliki keterbatasan waktu pemulihan selama jam kerja. Melalui latihan tersebut, peserta memperoleh keterampilan praktis untuk melakukan pengelolaan emosi secara cepat ketika menghadapi situasi pengasuhan yang menantang. Pendekatan berbasis keterampilan sederhana namun aplikatif ini penting karena tenaga asuh membutuhkan strategi yang dapat langsung diterapkan dalam lingkungan kerja, bukan hanya pemahaman konseptual. Penelitian Maddock et al. (2024) menunjukkan bahwa program berbasis *mindfulness* dan *self-care* pada pekerja sosial dapat meningkatkan regulasi kognitif dan emosional serta memberikan dampak positif terhadap stres, kelelahan emosional, dan kesejahteraan psikologis.

Novelty lain dari kegiatan ini terletak pada pengembangan produk pendukung berupa modul *Self-Care bagi Tenaga Asuh* dan *worksheet* pemantauan mandiri sebagai bentuk teknologi sosial (*social technology*) yang dapat digunakan secara berkelanjutan oleh mitra. Modul tidak hanya berfungsi sebagai media pelatihan, tetapi juga sebagai instrumen pembelajaran mandiri yang membantu tenaga asuh melakukan refleksi, mengidentifikasi kebutuhan pemulihan diri, dan menyusun strategi *self-care* personal. Dengan demikian, hasil pengabdian tidak berhenti pada perubahan sesaat setelah pelatihan, tetapi diarahkan untuk membangun budaya kerja yang lebih memperhatikan kesehatan mental tenaga pelayanan sosial.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa model *field-based self-care intervention* berbasis kebutuhan lapangan dapat menjadi alternatif pendekatan dalam meningkatkan kapasitas psikologis tenaga asuh di lembaga rehabilitasi anak. Kontribusi utama kegiatan ini adalah menghadirkan model intervensi kesehatan mental pekerja sosial yang mengintegrasikan asesmen kebutuhan, pelatihan keterampilan praktis, media pembelajaran, refleksi individu, dan dukungan sosial dalam satu rangkaian program. Pendekatan tersebut memperkuat bahwa peningkatan kualitas layanan pengasuhan tidak hanya bergantung pada kemampuan tenaga asuh dalam memenuhi kebutuhan anak, tetapi juga pada kemampuan lembaga dalam menjaga kesejahteraan psikologis tenaga pengasuhnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Program pengabdian kepada masyarakat di UPTD Panti Sosial Rehabilitasi Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus (UPTD-RAMPK) Ogan Ilir menunjukkan dampak positif terhadap penurunan indikasi kelelahan emosional dan peningkatan praktik *self-care* pada tenaga asuh. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen delapan butir pernyataan, diperoleh

penurunan skor rerata sebesar 50%, yaitu dari 12,4 sebelum intervensi menjadi 6,2 setelah intervensi. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa penerapan *self-care* berbasis kebutuhan lapangan mampu membantu tenaga asuh dalam mengenali kondisi emosional, mengelola tekanan kerja, serta menerapkan strategi pemulihan diri secara lebih terstruktur.

Melalui kegiatan pelatihan dan pendampingan, tenaga asuh memperoleh keterampilan praktis dalam menerapkan teknik regulasi emosi, relaksasi, *micro-break*, dan strategi *self-care* yang dapat diterapkan dalam aktivitas pengasuhan sehari-hari. Selain perubahan pada aspek individu, kegiatan ini juga mendorong perubahan pemahaman bahwa *self-care* bukan sekadar aktivitas pribadi, tetapi merupakan bagian dari tanggung jawab profesional dalam menjaga kualitas layanan pengasuhan bagi anak yang membutuhkan perlindungan khusus.

Keberlanjutan program diperkuat melalui pengembangan Modul *Self-Care bagi Tenaga Asuh*, penggunaan *worksheet* pemantauan mandiri, serta penguatan dukungan sebaya (*peer-support*) sebagai bagian dari budaya kerja di lingkungan panti. Dengan demikian, program pengabdian ini berkontribusi dalam pengembangan model pendidikan kesehatan mental berbasis praktik (*practice-based mental health education*) yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis tenaga asuh dan peningkatan kualitas layanan rehabilitasi sosial anak secara berkelanjutan.

Program pengabdian selanjutnya diharapkan dapat dikembangkan melalui pendampingan jangka panjang, pelatihan bagi fasilitator internal, serta perluasan sasaran kepada pekerja sosial, tenaga pendamping, dan pengelola lembaga rehabilitasi sosial lainnya. Pengembangan program juga dapat diarahkan pada penyusunan model pendidikan kesehatan mental berbasis praktik yang lebih komprehensif dengan mengintegrasikan aspek regulasi emosi, dukungan organisasi, manajemen beban kerja, dan *peer-support*. Selain itu, diperlukan pengabdian lanjutan dengan jumlah peserta yang lebih besar, waktu evaluasi yang lebih panjang, serta penerapan pada lembaga sosial di wilayah lain untuk menilai keberlanjutan, efektivitas, dan kemungkinan replikasi program.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Sriwijaya yang telah memberikan dukungan pendanaan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan publikasi artikel ini melalui Anggaran Universitas Sriwijaya Tahun Anggaran 2026 sesuai dengan Surat Keputusan Rektor Nomor: 0018/UN9.R/SK.R3.LPPM/2026 tanggal 12 Juni 2026.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Sriwijaya atas fasilitasi dan dukungan administrasi selama proses pelaksanaan kegiatan. Apresiasi diberikan kepada pimpinan dan seluruh tenaga asuh UPTD Panti Sosial Rehabilitasi Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus (UPTD-RAMPK) Kabupaten Ogan Ilir yang telah berpartisipasi aktif serta mendukung keberlangsungan program *Self-Care Berbasis Kebutuhan Lapangan*.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan, mulai dari tahap perencanaan, implementasi, hingga penyusunan artikel ini sehingga program pengabdian kepada masyarakat dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bryce, C., Povey, R., Oliver, M., & Cooke, R. (2024). Effective interventions to reduce burnout in social workers: A systematic review. *The British Journal of Social Work*, 54(8), 3794–3819. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcae115>
- Fong, V. C., et al. (2022). Understanding Burnout, Secondary Traumatic Stress, and Self-Care in Child Welfare Workers. *Journal of Child and Family Studies*, 31(4), 1012–1025.
- Grise-Owens, E., Miller, J., & Eaves, M. (2021). *The Power of Self-Care in Social Work: Promoting Workplace Wellness and Resilience*. NASW Press.
- Jian, M., Wang, M., Du, Y., & Yan, H. (2024). What has been done for social workers' self-care practice? A systematic review of interventions. *International Social Work*, 67(5), 1163–1178. <https://doi.org/10.1177/00208728241237938>
- Maddock, A., McCusker, P., & McGuigan, K. (2024). Mindfulness-based social work and self-care with social work professionals: Replication and expansion of a randomised controlled trial.

- The British Journal of Social Work*, 54(3), 1319–1339. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcae011>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2021). How to Manage Burnout: Understanding and Preventing Professional Burnout in Human Services. *Annual Review of Organizational Psychology*, 8, 351–374.
- McFadden, P., et al. (2020). Resilience and Wellbeing in Social Work: A Systematic Review of Workplace Interventions. *British Journal of Social Work*, 50(5), 1540–1561.
- Nugroho, I. P. (2026). *Self-care bagi tenaga asuh: Meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mencegah kelelahan emosional (burnout) pada tenaga asuh anak*. Surabaya: CV Catvari Cipta.
- Ratcliff, M. (2024). Social workers, burnout, and self-care: A public health issue. *Delaware Journal of Public Health*, 10(1), 26–29. <https://doi.org/10.32481/djph.2024.03.05>
- Za'ba, N. A., & Bahrin, K. (2024). Exploring the Resilience Skills, Strategies, and Self-Care Practices of Institutional Social Care Workers. *Health & Social Care in the Community*, 2024, 1–12.