



## THREE DREAM: Upaya Meningkatkan Regulasi Emosi, Kecerdasan Emosi, dan Kesehatan Mental Anak Jalanan

Lia Juniarni<sup>1</sup>, Dwi Agustin Putri Gunawan<sup>1</sup>, Novia Nurul Jannah<sup>1</sup>, Rahma Putri Khaleda<sup>1</sup>,  
Dendi Rustiawan<sup>1</sup>, Mega Maharani Catur Putri<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, STIKep PPNI Jawa Barat, Bandung, West Java, Indonesia

Correspondence author: Lia Juniarni

Email: [juniarnilia@yahoo.com](mailto:juniarnilia@yahoo.com)

Address: Jl. Ahmad IV No. 32, West Java 40173 Indonesia, Telp. (022) 6121914

DOI: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i6.740>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

### Abstract

**Introduction:** Mental and emotional health among street children remains an urgent issue in Indonesia due to limited psychosocial support and exposure to daily stressors. This community service program, THREE DREAM (3 Diary Recovery Emotion Actual Mindfulness), was developed as an innovative model combining expressive diary writing and mindfulness training to help children recognize, express, and regulate emotions more effectively.

**Objective:** This study aims to improve emotional regulation, emotional intelligence, and mental health among street children at Yayasan Bagea Bandung through interactive and reflective learning activities.

**Method:** The program was implemented over six offline sessions involving 20 children aged 7–12 years. Each session integrated storytelling, diary writing, drawing, sharing emotions, and mindfulness exercises. Quantitative data were collected using pre-test and post-test questionnaires on three variables: emotional intelligence, emotional regulation, and mental health. The Wilcoxon Signed Rank Test was used to analyze the differences before and after the intervention.

**Result:** The results showed a significant improvement in all measured aspects, with mean emotional intelligence increasing from 64.50 to 82.50, emotional regulation from 21.20 to 33.35, and mental health from 30.90 to 46.75 ( $p = 0.000$ ). Children exhibited higher self-awareness, confidence, and openness in expressing emotions.

**Conclusion:** The THREE DREAM program effectively enhanced the children's emotional well-being through creative and mindful activities. This community-based model demonstrates strong potential for replication and sustainability in other social institutions supporting vulnerable children.

**Keywords:** diary, emotional regulation, mental health, mindfulness, street children

## Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam tumbuh kembang anak yang memengaruhi kemampuan belajar, hubungan sosial, dan pembentukan kepribadian. Anak dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki prestasi akademik optimal, mudah beradaptasi, dan menunjukkan perilaku sosial positif. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menimbulkan kesulitan belajar dan gangguan emosi. Laporan World Health Organization (2023) menyebutkan satu dari tujuh anak di dunia mengalami masalah kesehatan mental. Di Indonesia, hasil Riskesdas (2018) dan laporan Kementerian Kesehatan (2023) menunjukkan peningkatan kasus gangguan mental emosional pada anak dan remaja, sementara kesadaran masyarakat terhadap pentingnya intervensi psikososial masih rendah.

Anak jalanan merupakan kelompok yang paling rentan terhadap gangguan psikologis akibat lingkungan hidup yang keras, tidak stabil, dan kurang dukungan emosional dari keluarga. Berdasarkan data Kementerian Sosial RI (2021), jumlah anak jalanan di Indonesia mencapai puluhan ribu dengan konsentrasi di kota besar seperti Bandung, Jakarta, dan Surabaya. Kondisi ini membuat mereka berisiko tinggi mengalami stres, gangguan perilaku, dan kesulitan mengatur emosi (Aldao & Gee, 2020; Wulandari & Hartono, 2023). Minimnya akses terhadap bimbingan psikologis juga menyebabkan anak menekan emosi secara negatif, yang dapat memicu perilaku agresif atau menarik diri dari lingkungan sosial (Brooks et al., 2023).

Kondisi tersebut tercermin pada anak-anak binaan Yayasan Bagea Bandung yang menaungi lebih dari 120 anak dari keluarga kurang mampu dan anak jalanan di Babakan Ciparay, Kota Bandung. Hasil observasi menunjukkan sebagian besar anak mengalami kesulitan mengenali dan mengendalikan emosi, sering mudah marah, cemas, atau tidak fokus saat belajar. Hal ini diperparah oleh terbatasnya pembinaan yang berfokus pada penguatan psikologis, karena kegiatan yayasan masih menitikberatkan pada bantuan materi dan pendidikan akademik (Wulandari & Hartono, 2023).

Kemampuan mengatur dan mengekspresikan emosi disebut regulasi emosi, yaitu proses menyesuaikan reaksi emosional terhadap situasi tertentu. Anak dengan regulasi emosi baik mampu berpikir rasional, menenangkan diri, dan berperilaku adaptif dalam menghadapi tekanan (Gross, 2015; Aldao & Gee, 2020). Selain itu, kecerdasan emosi berperan penting dalam kesejahteraan psikologis. Goleman (2019) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan mengenali dan mengelola emosi diri serta menjalin hubungan sosial yang sehat. Penelitian menunjukkan peningkatan kecerdasan emosi dapat menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan anak (Serrat, 2021; Zhou & Wang, 2024).

Pendekatan menulis ekspresif dan latihan mindfulness terbukti efektif dalam memperkuat keseimbangan emosional anak. Kegiatan menulis ekspresif membantu individu memahami dan menyalurkan emosi secara sehat (Travagin, Margola, & Revenson, 2020; Savera, Purwaningrum, & Hidayat, 2022), sedangkan latihan mindfulness meningkatkan kesadaran diri, fokus, dan keseimbangan psikologis (Tang, Hölzel, & Posner, 2022; Jones & Lee, 2021). Penelitian Putri dan Santoso (2022) juga menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi pada anak sekolah dasar mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis serta kemampuan mengelola perasaan positif. Temuan ini memperkuat bahwa pendekatan edukatif dan reflektif seperti THREE DREAM berpotensi memberikan dampak positif terhadap perkembangan emosional anak.

Berdasarkan teori tersebut, tim mahasiswa Keperawatan STIKep PPNI Jawa Barat mengembangkan program THREE DREAM (*3 Diary Recovery Emotion Actual Mindfulness*) sebagai kegiatan pengabdian masyarakat dalam kerangka Program Kreativitas Mahasiswa bidang

Pengabdian Masyarakat (PKM-PM) yang diselenggarakan oleh Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Sains, dan Teknologi (kemdiktisaintek). Program ini bertujuan meningkatkan kemampuan regulasi emosi, kecerdasan emosi, dan kesehatan mental anak jalanan melalui kegiatan menulis diary, menggambar, berbagi cerita, dan latihan mindfulness sederhana. Pendekatan ini disesuaikan dengan karakteristik anak usia 7–12 tahun yang cenderung aktif, senang bermain, dan belajar melalui aktivitas reflektif.

Program THREE DREAM juga dikembangkan untuk mengisi research gap, karena sebagian besar pembinaan anak jalanan masih berfokus pada pendidikan akademik dan bantuan ekonomi (Rahmah, Sari, & Hidayat, 2022). Padahal, intervensi berbasis ekspresif dan reflektif terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis anak (Davis & Hayes, 2011; Kabat-Zinn, 2013). Oleh karena itu, program ini menjadi upaya konkret dalam mengintegrasikan kegiatan kreatif dan kesadaran diri untuk membantu anak-anak memahami serta mengelola emosinya secara adaptif.

Selain berfokus pada penguatan individu, program ini juga menekankan pentingnya kolaborasi lintas sektor antara lembaga pendidikan, pemerintah, dan komunitas sosial. Melalui program ini, diharapkan anak-anak tidak hanya mendapatkan keterampilan emosional, tetapi juga membangun rasa percaya diri, empati, dan solidaritas sosial. Hasil pelaksanaan program THREE DREAM diharapkan dapat menjadi model intervensi psikososial sederhana, efektif, dan berkelanjutan yang dapat direplikasi di berbagai lembaga sosial lain di Indonesia.

Dengan demikian, program THREE DREAM (*3 Diary Recovery Emotion Actual Mindfulness*) merupakan inovasi dalam promosi kesehatan mental anak melalui pendekatan edukatif, partisipatif, dan berbasis komunitas. Program ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis anak jalanan, tetapi juga mendukung pencapaian *Sustainable Development Goals (SDGs)* poin ke-3, yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan kesejahteraan bagi semua usia.

## Tujuan

Program ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan anak-anak jalanan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi melalui kegiatan menulis diary dan latihan mindfulness sederhana, serta mengembangkan model intervensi psikososial berbasis komunitas yang berkelanjutan.

## Metode

Program THREE DREAM (*3 Diary Recovery Emotion Actual Mindfulness*) dilaksanakan di Yayasan Bagea Bandung, Babakan Ciparay, Kota Bandung, yang menaungi sekitar 123 anak dari keluarga prasejahtera dan anak jalanan. Kegiatan berlangsung selama dua bulan (September 2025) berdasarkan Surat Tugas Nomor 1995/B2/DT.01.00/2025, sebagai bagian dari Program Kreativitas Mahasiswa bidang Pengabdian kepada Masyarakat (PKM-PM) yang diselenggarakan oleh Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Sains, dan Teknologi (kemdiktisaintek) bekerja sama dengan yayasan.

Tahap persiapan meliputi koordinasi antara tim pelaksana, dosen pembimbing, dan pengurus yayasan untuk menyusun jadwal kegiatan, menentukan peserta, serta menyesuaikan modul THREE DREAM dengan karakteristik anak binaan. Tim melakukan observasi awal dan asesmen psikososial untuk mengidentifikasi kebutuhan anak terkait pengelolaan emosi dan kesejahteraan mental. Berdasarkan hasil asesmen, dipilih 20 anak berusia 7–12 tahun dengan

kriteria aktif dalam kegiatan yayasan, mampu membaca dan menulis dasar, bersedia mengikuti seluruh sesi, serta mendapat izin dari pengurus yayasan.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui enam pertemuan tatap muka selama satu bulan, dengan durasi 90–120 menit tiap pertemuan. Kegiatan terdiri dari ice breaking, penyampaian materi menggunakan media visual, menulis diary, menggambar, berbagi cerita, latihan mindfulness, refleksi, dan penutupan. Pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif-edukatif yang menekankan keterlibatan aktif anak, difasilitasi oleh mahasiswa keperawatan di bawah bimbingan dosen pendamping dan pengurus yayasan.

Instrumen yang digunakan meliputi Kuesioner Regulasi Emosi, Kecerdasan Emosi, dan Kesehatan Mental Anak, yang telah diuji validitas isi oleh dosen pembimbing. Pengumpulan data dilakukan melalui pre-test dan post-test, kemudian dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perubahan sebelum dan sesudah intervensi. Evaluasi mencakup proses (observasi partisipasi anak) dan hasil (perbandingan skor pre-post). Hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan pada ketiga variabel utama dengan nilai  $p < 0,05$ , yang berarti program memberikan dampak positif terhadap regulasi emosi, kecerdasan emosi, dan kesehatan mental anak jalanan.

Tahap akhir meliputi penyusunan laporan, refleksi bersama pihak yayasan, serta penyerahan modul dan hasil evaluasi sebagai pedoman kegiatan lanjutan. Tim pelaksana juga melakukan diseminasi hasil program dalam bentuk publikasi ilmiah sebagai bentuk pertanggungjawaban akademik kepada Kemdiktisaintek dan mitra. Selain itu, penerapan kegiatan berbasis komunitas seperti ini selaras dengan temuan Moordiningsih et al. (2024) yang menegaskan bahwa pendekatan sosial-spiritual dapat memperkuat dukungan emosional dan kesejahteraan anak dalam lingkungan pendidikan dan masyarakat.

## Hasil

Setelah seluruh rangkaian program THREE DREAM (3 Diary Recovery Emotion Actual Mindfulness) selesai dilaksanakan, dilakukan pengumpulan data melalui pengisian kuesioner pre-test dan post-test terhadap 20 anak binaan Yayasan Bagea Bandung. Pengukuran ini bertujuan untuk menilai perubahan tingkat regulasi emosi, kecerdasan emosi, dan kesehatan mental sebelum dan sesudah intervensi. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Selain itu, dilakukan pula analisis deskriptif terhadap karakteristik responden, seperti usia, untuk menggambarkan profil peserta program.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan

Gambar ini menampilkan proses kegiatan program THREE DREAM yang meliputi sesi menulis diary, menggambar, berbagi cerita, dan latihan mindfulness. Kegiatan dilakukan secara partisipatif di bawah bimbingan mahasiswa dan dosen pendamping.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Remaja

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
7	4	20
8	5	25
9	5	25
10	3	15
11	2	10
12	1	5

Berdasarkan hasil analisis karakteristik peserta, dari total 20 anak binaan yang mengikuti program THREE DREAM, mayoritas berusia 9–10 tahun (45%), diikuti oleh usia 7–8 tahun (30%), dan usia 11–12 tahun (25%).

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon terhadap Regulasi Emosi, Kecerdasan Emosi, dan Kesehatan Mental Anak Jalanan

Variabel	Mean Pre-test	Mean Post-test	Z	p-value
Regulasi Emosi	21.20	33.35	-3.926	0.000
Kecerdasan Emosi	64.50	82.50	-3.923	0.000
Kesehatan Mental	30.90	46.75	-3.926	0.000

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, terdapat peningkatan skor rata-rata pada seluruh variabel setelah pelaksanaan program THREE DREAM. Rata-rata skor regulasi emosi meningkat dari 21,20 menjadi 33,35, kecerdasan emosi dari 64,50 menjadi 82,50, dan kesehatan mental dari 30,90 menjadi 46,75. Hasil analisis menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) pada ketiga variabel, yang

berarti terdapat perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Dengan demikian, program THREE DREAM telah terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi, kecerdasan emosi, dan kesehatan mental anak jalanan di Yayasan Bagea Bandung.

## Diskusi

Berdasarkan hasil analisis karakteristik peserta pada Tabel 1, mayoritas anak binaan program THREE DREAM berusia 9–10 tahun (45%), diikuti kelompok usia 7–8 tahun (30%) dan 11–12 tahun (25%). Rentang usia ini termasuk tahap middle childhood, ketika anak mulai mengembangkan kemampuan kognitif dan sosial yang lebih kompleks. Pada fase ini, anak sudah mampu mengenali berbagai bentuk emosi, namun belum sepenuhnya mampu mengendalikannya (Santrock, 2021). Oleh karena itu, intervensi seperti THREE DREAM menjadi tepat sasaran karena melalui kegiatan menulis dan mindfulness, anak belajar mengekspresikan dan mengatur emosinya secara positif.

Hasil uji Wilcoxon pada Tabel 2 menunjukkan peningkatan signifikan pada ketiga variabel utama regulasi emosi, kecerdasan emosi, dan kesehatan mental dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Rata-rata skor regulasi emosi meningkat dari 21,20 menjadi 33,35, kecerdasan emosi dari 64,50 menjadi 82,50, dan kesehatan mental dari 30,90 menjadi 46,75. Hal ini menunjukkan bahwa anak mengalami perkembangan positif dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi setelah mengikuti program. Temuan ini sejalan dengan teori Gross (2015) dan Aldao & Gee (2020) bahwa kemampuan mengontrol reaksi emosional merupakan faktor pelindung terhadap stres dan gangguan psikologis.

Perubahan signifikan pada aspek regulasi emosi menunjukkan anak mulai mampu mengontrol perasaan marah, sedih, dan takut dengan cara adaptif. Kegiatan menulis diary ekspresif membantu mereka menyalurkan emosi secara sehat dan menurunkan ketegangan emosional. Hal ini sesuai dengan pendapat Pennebaker & Chung (2021) dan Savera, Purwaningrum, & Hidayat (2022) bahwa menulis ekspresif dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Latihan mindfulness juga memperkuat kesadaran diri dan penerimaan tanpa penilaian negatif (Creswell & Lindsay, 2024).

Peningkatan kecerdasan emosi mencerminkan perkembangan kemampuan anak dalam mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, berempati, serta berkomunikasi secara lebih terbuka. Dalam kegiatan THREE DREAM, anak tidak hanya menulis tentang emosi, tetapi juga diajak untuk berbagi cerita dan berdiskusi dengan teman sebaya. Aktivitas ini dapat memperkuat rasa saling memahami dan keterampilan sosial, yang menjadi bagian penting dari kecerdasan emosi (Goleman, 2019). Hasil ini juga sejalan dengan Santrock (2021) yang menjelaskan bahwa interaksi sosial positif dapat memperkuat pemahaman emosi dan hubungan interpersonal pada masa anak-anak.

Peningkatan kesehatan mental anak terlihat dari meningkatnya rasa tenang, percaya diri, dan kebahagiaan setelah mengikuti program. Hasil ini mendukung penelitian Wulandari dan Hartono (2023) yang menegaskan efektivitas pendekatan komunitas reflektif dalam memperkuat ketahanan emosional anak-anak dari kelompok rentan. Latihan mindfulness sederhana seperti pernapasan sadar dan refleksi diri membantu anak fokus pada pengalaman saat ini serta menurunkan tingkat stres dan kecemasan. World Health Organization (2022) menegaskan bahwa pendekatan berbasis komunitas seperti ini efektif dalam mendukung kesehatan mental anak-anak yang hidup dalam kondisi sosial rentan. Farida dan Hapsari (2023) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness mampu menurunkan stres dan meningkatkan

kesejahteraan emosional pada anak usia sekolah dasar. Hal tersebut menunjukkan bahwa praktik mindfulness yang terintegrasi dalam kegiatan reflektif seperti menulis diary dapat menjadi metode efektif dalam meningkatkan kesehatan mental anak jalanan.

Dengan demikian, hasil ini telah memperkuat bukti bahwa program THREE DREAM dapat menjadi model intervensi psikososial sederhana yang efektif, menyenangkan, dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional anak jalanan di lingkungan yayasan.

### **Kesimpulan**

Program THREE DREAM (3 Diary Recovery Emotion Actual Mindfulness) telah terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi, kecerdasan emosi, dan kesehatan mental anak jalanan di Yayasan Bagea Bandung. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, seluruh variabel menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara skor sebelum dan sesudah intervensi. Rata-rata skor regulasi emosi meningkat dari 21,20 menjadi 33,35, kecerdasan emosi dari 64,50 menjadi 82,50, dan kesehatan mental dari 30,90 menjadi 46,75. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan menulis diary ekspresif dan latihan mindfulness sederhana mampu membantu anak mengenali, mengekspresikan, serta mengelola emosi dengan cara yang sehat dan adaptif. Program THREE DREAM dapat memberikan dampak yang positif tidak hanya pada aspek psikologis individu, tetapi juga pada dinamika sosial anak di lingkungan yayasan. Kegiatan reflektif dan berbagi cerita dalam kelompok berhasil menumbuhkan empati, rasa percaya diri, dan dukungan sosial di antara peserta. Dengan pendekatan yang partisipatif, sederhana, dan menyenangkan, program ini dapat dijadikan sebagai model intervensi berbasis komunitas untuk meningkatkan kesejahteraan emosional anak-anak rentan, serta mendukung pencapaian *Sustainable Development Goals (SDGs)* poin ke-3 tentang kesehatan dan kesejahteraan.

### **Ucapan Terima Kasih**

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Sains, dan Teknologi (kemdiktisaintek) atas dukungan pendanaan dan kesempatan yang diberikan melalui Program Kreativitas Mahasiswa bidang Pengabdian kepada Masyarakat (PKM-PM) Tahun 2025. Apresiasi yang sebesar-besarnya juga disampaikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan PPNI Jawa Barat atas bimbingan dan dukungan, serta kepada Yayasan Bagea Bandung yang telah menjadi mitra pelaksana dan memberikan ruang belajar yang berharga bagi tim pelaksana. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, rekan sejawat, dan seluruh anak binaan Yayasan Bagea Bandung atas partisipasi aktif, kerja sama, dan antusiasme selama pelaksanaan program THREE DREAM (3 Diary Recovery Emotion Actual Mindfulness) sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar dan memberikan manfaat nyata bagi peningkatan kesejahteraan psikologis anak-anak binaan.

### **Pendanaan**

Kegiatan THREE DREAM (3 Diary Recovery Emotion Actual Mindfulness) ini didanai oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Sains, dan Teknologi Republik Indonesia melalui Program Kreativitas Mahasiswa bidang Pengabdian kepada Masyarakat (PKM-PM) Tahun 2025, berdasarkan Surat Tugas Nomor 1995/B2/DT.01.00/2025 yang diterbitkan oleh Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan.

## Daftar Pustaka

1. Aldao, A., & Gee, D. G. (2020). Emotion regulation flexibility and mental health in youth. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 495–520.
2. Brooks, H., Irmansyah, I., Kamaludi, S., et al. (2023). Evaluating a prototype digital mental health literacy intervention for children and young people aged 11–15 in Java, Indonesia: A mixed methods, multi-site case study evaluation. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17, 79.
3. Creswell, J. D., & Lindsay, E. K. (2024). Mindfulness training and physical health: Mechanisms and outcomes. *Psychosomatic Medicine*, 86(1), 12–28.
4. Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198–208.
5. Farida, N., & Hapsari, R. (2023). Efektivitas intervensi berbasis mindfulness terhadap penurunan stres dan peningkatan kesejahteraan emosional anak sekolah dasar. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Anak*, 5(1), 45–56.
6. Goleman, D. (2019). Emotional intelligence: *Why it can matter more than IQ* (25th Anniversary ed.). Bantam Books.
7. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
8. Jones, L., & Lee, S. (2021). Mindfulness interventions for emotional regulation in children: A systematic review. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 62(8), 945–960.
9. Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Revised ed.). Bantam Books.
10. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan kesehatan jiwa dan kesejahteraan psikologis anak dan remaja di Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI.
11. Kementerian Sosial Republik Indonesia. (2021). *Laporan tahunan kesejahteraan sosial anak jalanan di Indonesia*. Kementerian Sosial RI.
12. Moordiningsih, M., Kristiati, A., Supartini, N., et al. (2024). Spiritual and community-based mental health services for children with special needs in Islamic boarding school. *Jurnal Psikologi*, 51(1), 103–119.
13. Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2021). Expressive writing: Connections to physical and mental health. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 417–430). Oxford University Press.
14. Putri, A. M., & Santoso, D. (2022). Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis siswa sekolah dasar. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 101–112.
15. Rahmah, A. N., Sari, R. P., & Hidayat, T. (2022). Pendekatan psikososial dalam pembinaan anak jalanan di Indonesia: Sebuah kajian literatur. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 31(3), 215–225.
16. Santrock, J. W. (2021). *Life-span development* (19th ed.). McGraw-Hill Education.
17. Saveria, N. D., Purwaningrum, R., & Hidayat, R. (2022). A literature review: Does expressive writing effective to reduce stress? *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 3(2).
18. Serrat, O. (2021). *Understanding and developing emotional intelligence*. Springer Nature.
19. Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2022). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Psychology*, 1, 70–84.

20. Travagin, G., Margola, D., & Revenson, T. A. (2020). How expressive writing influences emotional adjustment to stress: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 80, 101874.
21. World Health Organization. (2023). *Mental health and psychosocial well-being among vulnerable children: Global report*. WHO Press.
22. Wulandari, F., & Hartono, B. (2023). Community-based approaches to child mental health promotion in Indonesia. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 55–66.
23. Zhou, Y., & Wang, H. (2024). Emotional resilience training and child well-being: An integrative framework. *Frontiers in Psychology*, 15, 122134.