

PELATIHAN REGULASI EMOSI PADA ANAK YANG BERKONFLIK DENGAN HUKUM DI UPTD RUMOH SEUJAHTERA JROH NAGUNA BANDA ACEH

Rawdhah Binti Yasa, Fatmawati

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh,
rawdha@ar-raniry.ac.id.

Abstract

Emotion plays an important role in human life because it will give meaning to the behavior displayed by individuals. These emotions will usually arise in the context of "interaction" and when interacting, it takes an ability to build positive relationships with other individuals. This ability is known as emotional intelligence. One form of training to develop emotional intelligence is to create a structured program through emotional regulation training. This training consists of five sessions, namely: getting to know your emotions, recognizing and managing your own emotions, recognizing and understanding other people's feelings, thinking positively, and communicating your feelings. This emotional regulation training was given to 8 adolescents who are in the process of legal rehabilitation at UPTD Rumoh Seujahtera Jroh Naguna Banda Aceh. From the training process it was found that the emotional aspect is one of the things that plays an important role in life because it colors human life, emotional management can be learned and trained by interacting with other people, and emotional regulation training is a form of learning that can be used to develop intelligence. emotion.

Keywords: emotion regulation, emotional intelligence, adolescents, training.

Abstrak

Emosi merupakan salah satu hal yang berperan penting dalam kehidupan manusia karena ia akan memberi warna pada tingkah laku yang ditampilkan individu. Emosi ini biasanya akan timbul dalam konteks "interaksi" dan pada saat berinteraksi, dibutuhkan suatu kemampuan untuk membangun hubungan yang positif dengan individu lainnya. Kemampuan ini dikenal dengan istilah kecerdasan emosi. Salah satu bentuk pelatihan untuk mengembangkan kecerdasan emosi adalah dengan membuat program yang terstruktur melalui pelatihan regulasi emosi. Pelatihan ini terdiri dari lima sesi, yaitu: berkenalan dengan emosi, kenali dan kelola emosi diri, kenali dan pahami perasaan orang lain, berpikir positif, dan komunikasikan perasaanmu. Pelatihan regulasi emosi ini diberikan kepada 8 remaja yang sedang dalam proses rehabilitasi hukum di UPTD Rumoh Seujahtera Jroh Naguna Banda Aceh. Dari proses pelatihan ditemukan bahwa aspek emosi merupakan salah satu hal yang memegang peranan penting dalam kehidupan karena mewarnai kehidupan manusia, pengelolaan emosi dapat dipelajari dan dilatih dengan cara berinteraksi dengan orang lain, dan pelatihan regulasi emosi merupakan salah satu bentuk pembelajaran yang dapat digunakan untuk mengembangkan kecerdasan emosi.

Kata kunci: regulasi emosi, kecerdasan emosi, remaja, pelatihan.

PENDAHULUAN

Masa remaja dikenal dengan masa transisi karena merupakan periode peralihan dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa (Diananda, 2019). Oleh karena itu, masa remaja banyak sekali

mengalami perubahan, baik secara fisik dan juga psikologis. Salah satu perubahan signifikan yang terjadi pada masa ini adalah penyesuaian emosional yang banyak menyebabkan terjadinya ketegangan atau konflik jika tidak

dikelola dengan baik (Himmah & Desiningrum, 2018). Ketegangan emosi pada masa remaja dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk interaksi dengan teman sebaya (Raviyoga & Marheni, 2019) hingga lingkungan tempat tinggal (Abdullah, Tamam, & Rahman, 2021). Sayangnya, tidak semua remaja beruntung untuk dapat tinggal bahagia dan dibesarkan oleh orangtua mereka di rumah dengan kasih sayang dan kehangatan. Beberapa kondisi kesulitan ekonomi karena peristiwa kehilangan orangtua, membuat remaja harus melanjutkan kehidupannya di panti asuhan (Ashari, 2021).

Panti asuhan merupakan tempat untuk memelihara anak-anak yang sudah tidak memiliki orangtua (Ashari, 2021). Selain itu, anak-anak yang tinggal di panti asuhan dapat pula mereka yang berasal dari keluarga yang mengalami keterbelakangan ekonomi (Sufi & Mujahiddin, 2020). Tinggal di panti asuhan bukan hal yang mudah untuk dilalui oleh anak, apalagi remaja karena mereka tidak mendapatkan cinta kasih dari orangtua kandung secara langsung. Ketidakhadiran figur orangtua dapat menjadikan mereka individu yang kurang percaya diri dan cenderung terancam terhadap gangguan emosi (Sary, 2022). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa remaja penghuni panti termasuk kategori individu yang kurang sejahtera dari segi emosi (Haryanti, Pamela, & Susanti, 2019).

Hal serupa juga terjadi pada remaja yang tinggal di UPTD Rumoh Seujahtera Jroh Naguna Banda Aceh. Panti Asuhan yang berlokasi di Lampineung-Kota Banda Aceh ini tidak hanya memelihara anak-anak yang berasal dari keluarga kurang mampu, namun juga anak-anak yang berhadapan

dengan hukum. Oleh karena itu, panti asuhan ini juga menjalankan rehabilitasi sosial guna mengubah pola pikir dan perilaku anak-anak ke arah yang positif sehingga dapat berfungsi sebagai individu yang dapat mengaktualisasikan potensi diri dengan maksimal. Dengan kondisi yang mereka alami ini, anak-anak di UPTD Rumoh Seujahtera Jroh Naguna sering merasakan emosi negatif seperti sedih dan marah yang mengakibatkan mereka menunjukkan kepribadian yang apatis, mudah putus asa, cemas, dan inferior. Untuk itulah, dibutuhkan kemampuan untuk dapat mengendalikan atau meregulasi emosi dengan baik agar kesejahteraan psikologis mereka dapat terpelihara.

Menurut Gross (2013), regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengontrol, mengevaluasi, serta memodifikasi respon emosinya agar tujuan individu tersebut tercapai. Hal ini berimplikasi bahwa individu harus meyakini jika ia mampu menghadapi ketegangan atau tekanan dalam hidupnya. Oleh sebab itu, keterampilan regulasi ini sangatlah dibutuhkan, terutama untuk remaja. Dalam pelaksanaan pelatihan regulasi emosi, biasanya individu akan diajarkan teknik yang tepat dalam merespon emosi. Mereka akan diajak untuk mengkonstruksi kognitifnya dengan rasional sehingga emosi negatif yang muncul dapat dikelola dengan baik (Gross, 2008). Sehingga dengan demikian, kemampuan mengatur ekspresi emosi akan berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian dan kecerdasan emosional. Emosi positif yang dimiliki akan lebih mengarahkan individu untuk lebih kreatif dalam memecahkan masalah serta efisien dalam mengambil keputusan (Gross, 2008).

Goleman (2001) mengatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan seorang individu untuk dapat mengelola perasaannya, sehingga dapat memotivasi dirinya untuk tetap kuat dalam menghadapi frustrasi dalam hidup. Goleman (2011) juga menambahkan bahwa individu yang cerdas secara emosional cenderung menunda segala hal yang bersifat pemuasan kebutuhan sesaat, anti-impulsif, dapat mengelola suasana hari dengan baik, dapat berempati, dan hangat terhadap orang lain. Sehingga dengan jelas dapat dilihat bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik, maka akan memiliki kecerdasan emosi yang baik pula. Dengan demikian, berdasarkan penjelasan latar belakang di atas maka pengabdian ini bertujuan untuk mengaplikasi program pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan kecerdasan emosi pada anak-anak binaan di Panti Asuhan Jroh Naguna Banda Aceh.

METODE

Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 8 peserta dengan kisaran usia dari 14 hingga 18 tahun. Semua peserta merupakan anak laki-laki yang berkonflik dengan hukum dan sedang menjalani proses rehabilitasi. Dalam implementasinya, program pengabdian ini akan dilakukan dengan langkah sebagai berikut.

1. Tahap identifikasi masalah. Kegiatan ini dilakukan melalui *Focus Group Discussion* (FGD) dan *screening test* berupa survey yang nantinya akan dijadikan data *baseline*. FGD dilakukan dengan *sharing* langsung untuk menyaring permasalahan. Dilanjutkan dengan *screening* untuk

mendapatkan data awal sejauh mana permasalahan yang dialami.

2. Tahap persiapan. Berupa penyusunan modul pelatihan berdasarkan analisa masalah dengan tetap memperhatikan tahapan-tahapan pada *experiential learning*. Modul disusun berdasarkan teori regulasi emosi menurut Gross dan Thompson (2007), yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi, dengan jumlah 6 sesi aktivitas.
3. Tahap pelaksanaan program. Pelatihan akan dilakukan selama 2 hari. Rangkaian kegiatan pelatihan hari pertama akan dimulai dengan perkenalan dan *building rapport*. Lalu dilanjutkan dengan beberapa kegiatan berikut:
 - a. Sesi I, dengan tema “Berkenalan Dengan Emosi”. Sesi I bertujuan agar partisipan mampu mengidentifikasi jenis emosi berdasarkan pengalaman yang dimiliki.



Gambar 1.
Sesi Berkenalan dengan Emosi

- b. Sesi II, mengenali perasaan sendiri dan bagaimana mengelolanya. Tujuan sesi II agar partisipan memahami jenis dan bentuk emosi serta memahami kaitan antara emosi dengan munculnya perilaku yang tidak wajar.



Gambar 2.
Sesi Kenali dan Kelola Emosi Diri

- c. Selanjutnya materi III, mengenali dan memahami perasaan orang lain. Tujuan sesi III agar partisipan mampu memahami perasaan orang lain dalam suatu situasi tertentu, mengetahui efek dari reaksi emosi yang dirasakan ketika menyelesaikan suatu masalah/tugas serta dapat mengembangkan keterampilan empati.



Gambar 3.
Sesi Kenali dan Pahami Perasaan Orang Lain

- d. Sesi IV, berpikir positif. Tujuan sesi ini agar partisipan fokus pada cara yang tepat mengekspresikan perasaan dan mampu mengontrol perilaku yang lebih positif sekalipun dalam kondisi tertekan.



Gambar 4.
Sesi Berpikir Positif

- e. Terakhir, materi V tentang pemecahan masalah. Tujuan sesi V mengenali perbedaan reaksi emosi orang lain dalam suatu situasi yang sama serta mampu untuk melakukan analisa-sintesa terhadap reaksi emosi, baik yang

dirasakan oleh diri sendiri maupun orang lain.



Gambar 5.
Sesi Komunikasikan Perasaanmu

4. Tahap monitoring dan evaluasi. Selama kegiatan berlangsung, akan dilakukan monitoring melalui lembar kerja partisipan dan observasi yang dilakukan fasilitator. Pada tahap akhir sesi ini akan dilakukan evaluasi dan refleksi. Evaluasi dilakukan sebagai upaya dalam menentukan keefektifan pembelajaran, sedangkan refleksi dilakukan melalui proses pemaknaan terhadap semua tahapan program yang dilakukan.

HASIL

Kegiatan pengabdian dilakukan selama 2 hari yaitu tanggal 09 sampai 10 Agustus 2022. Pengabdian dilakukan di Mushalla UPTD Rumoh Seujahtera Jroh Naguna dari pukul 08.00 hingga 13.00. Pada awal pertemuan dilakukan pengambilan data *pretest* untuk mengetahui gambaran kecerdasan emosi yang dimiliki subjek dan pada akhir pertemuan dilakukan *posttest* untuk mengetahui perubahan skor kecerdasan emosi setelah diberikan pelatihan. *Pretest* dan *posttest* dilakukan menggunakan skala kecerdasan emosi

yang dikembangkan oleh Mayer dan Salovey (1997) yang terdiri dari 16 aitem pernyataan.

Dari data *pretest* dan *posttest* yang diperoleh, kemudian dilakukan kategorisasi subjek. Subjek dibagi dalam dua kategori yaitu rendah dan tinggi. Skala kecerdasan emosi menggunakan alternatif jawaban dengan skor bergerak dari 1-4 yang berjumlah 16 pernyataan. Deskripsi data dapat dilihat secara rinci pada tabel berikut.

Tabel 1. Deskripsi Data Subjek

Kecerdasan Emosi	N	Mean	SD	Max	Min
<i>Pretest</i>	8	43.25	7.47	57	31
<i>Posttest</i>	8	46.25	6.96	58	38

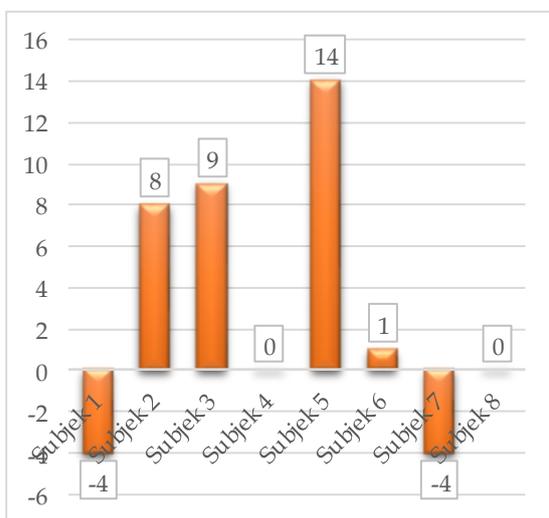
Selanjutnya berdasarkan statistik deskriptif tersebut didapatkan norma nilai untuk *pretest* yaitu yang lebih rendah dari 43 ($x < 43$) termasuk dalam kategori rendah, sedangkan nilai yang lebih besar dari 44 ($x \geq 44$) termasuk dalam kategori tinggi. Sedangkan untuk *posttest*, yang lebih rendah dari 46 ($x < 46$) termasuk dalam kategori rendah, sedangkan nilai yang lebih besar dari 47 ($x \geq 47$) termasuk dalam kategori tinggi. Untuk lebih jelasnya, pada tabel berikut terdapat penjabaran nilai skor dan kategori regulasi emosi berdasarkan skor *pretest* dan *posttest*.

Tabel 2. Deskripsi Skor *Pretest* dan *Posttest* Kecerdasan Emosi

Subjek	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		Selisih
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	45	Tinggi	41	Rendah	-4
2	38	Rendah	46	h	+8
3	46	h	55	Rendah	+9
4	41	Tinggi	41	h	0
5	31	Rendah	45	Tinggi	+14
6	57	h	58	Rendah	+1
7	42	Rendah	38	h	-4
8	46	h	46	Rendah	0
		Tinggi		h	
		Rendah		Tinggi	

h Tinggi	Renda h Renda h
Keterangan: Kat=Kategori	

Berdasarkan deskripsi skor *pretest* dan *posttest* kecerdasan emosi di atas, dapat dilihat bahwa pada saat *pretest* skor kecerdasan emosi bergerak dari angka 31 hingga 57, sedangkan saat *posttest* skor kecerdasan emosi bergerak dari angka 38 hingga 58. Rangkuman selisih skor *pretest* dan *posttest* kecerdasan emosi persubjek juga dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 6. Rangkuman Selisih Skor Kecerdasan Emosi Persubjek

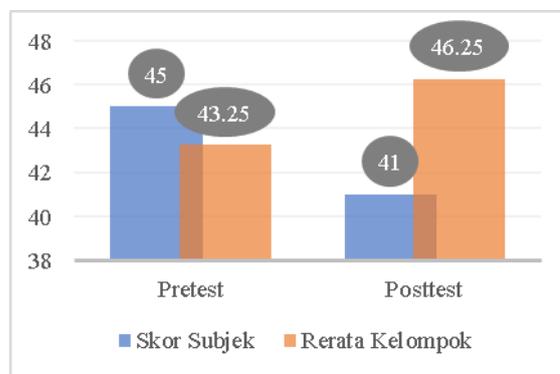
Dari grafik di atas terlihat bahwa perubahan skor kecerdasan emosi paling banyak dimiliki oleh subjek 5 yaitu sebanyak 14 poin. Terdapat dua subjek yang tidak mengalami kenaikan yaitu subjek 4 dan subjek 8, sedangkan penurunan paling besar dimiliki oleh subjek 1 dan subjek 7 dengan total sebanyak 4 poin.

Analisis data individual juga dilakukan dengan membandingkan skor kecerdasan emosi setiap subjek dengan rerata skor kelompok pada saat *pretest* dan *posttest*. Hasil analisis ini kemudian

disajikan dalam bentuk grafik. Berikut adalah penjabarannya.

a. Subjek 1

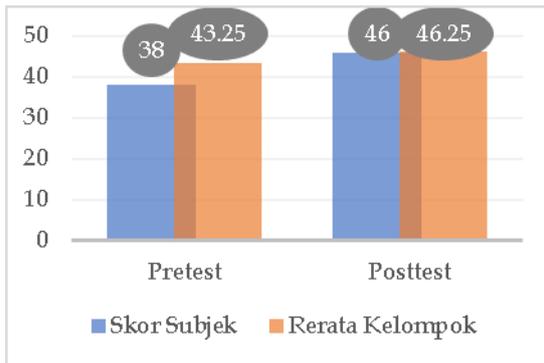
Berdasarkan skala kecerdasan emosi diketahui bahwa subjek 1 memiliki skor 45 pada saat *pretest*, kemudian menurun 4 poin saat *posttest* menjadi 41. Terlihat juga bahwa pada saat *pretest* subjek 1 memperoleh skor di atas rerata kelompoknya. Sedangkan pada saat *posttest* subjek 1 memperoleh skor di bawah rerata kelompoknya.



Gambar 7. Perbandingan Skor Kecerdasan Emosi antara Subjek 1 dengan Rerata Kelompok

b. Subjek 2

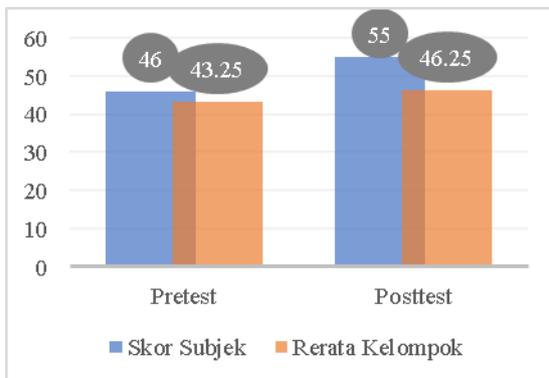
Berdasarkan skala kecerdasan emosi diketahui bahwa subjek 2 memiliki skor 38 pada saat *pretest*, kemudian meningkat 8 poin saat *posttest* menjadi 46. Terlihat juga bahwa pada saat *pretest* subjek 2 memperoleh skor di bawah rerata kelompoknya. Sedangkan pada saat *posttest* subjek 2 memperoleh skor sama dengan rerata kelompoknya.



Gambar 8. Perbandingan Skor Kecerdasan Emosi antara Subjek 2 dengan Rerata Kelompok

c. Subjek 3

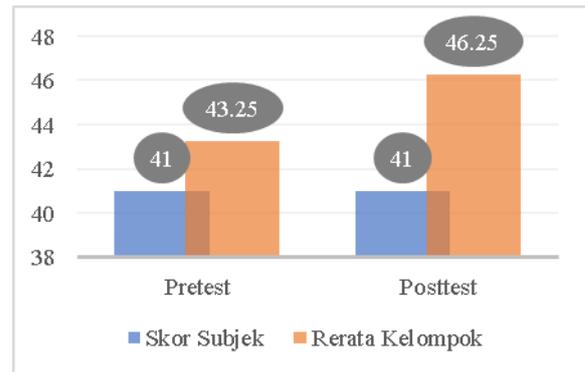
Berdasarkan skala kecerdasan emosi diketahui bahwa subjek 3 memiliki skor 46 pada saat *pretest*, kemudian meningkat 9 poin saat *posttest* menjadi 55. Terlihat juga bahwa pada saat *pretest* dan *posttest* subjek 3 memperoleh skor di atas rerata kelompoknya.



Gambar 9. Perbandingan Skor Kecerdasan Emosi antara Subjek 3 dengan Rerata Kelompok

d. Subjek 4

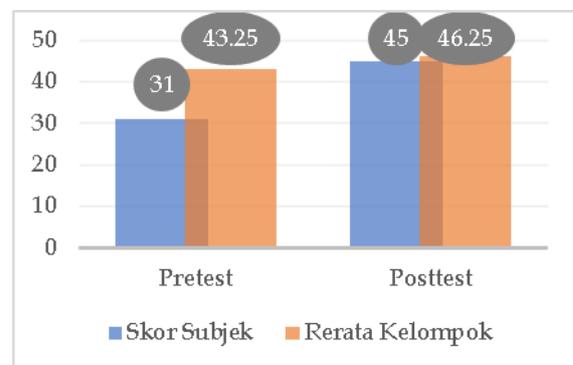
Berdasarkan skala kecerdasan emosi diketahui bahwa subjek 4 memiliki skor 41 pada saat *pretest* dan *posttest*. Terlihat juga bahwa pada saat *pretest* dan *posttest* subjek 4 memperoleh skor di bawah rerata kelompoknya.



Gambar 10. Perbandingan Skor Kecerdasan Emosi antara Subjek 4 dengan Rerata Kelompok

e. Subjek 5

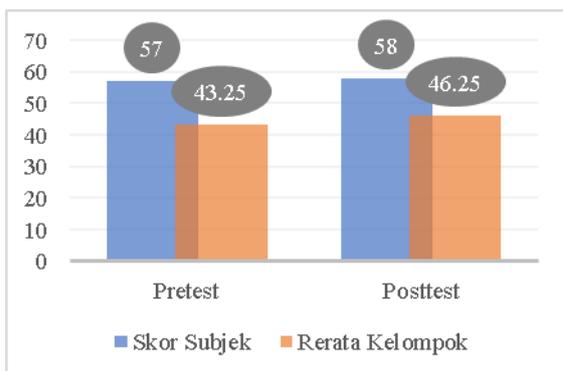
Berdasarkan skala kecerdasan emosi diketahui bahwa subjek 5 memiliki skor 31 pada saat *pretest*, kemudian meningkat 14 poin saat *posttest* menjadi 45. Terlihat juga bahwa pada saat *pretest* dan *posttest* subjek 5 memperoleh skor di bawah rerata kelompoknya.



Gambar 11. Perbandingan Skor Kecerdasan Emosi antara Subjek 5 dengan Rerata Kelompok

f. Subjek 6

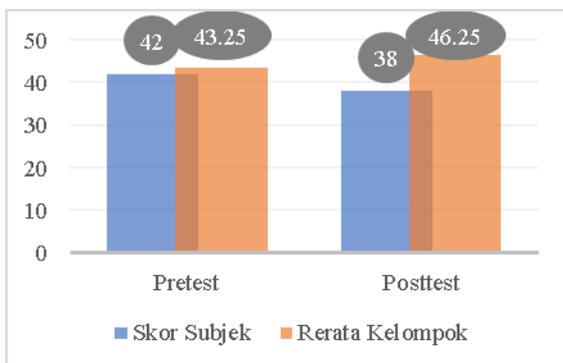
Berdasarkan skala kecerdasan emosi diketahui bahwa subjek 6 memiliki skor 57 pada saat *pretest*, kemudian meningkat 1 poin saat *posttest* menjadi 58. Terlihat juga bahwa pada saat *pretest* dan *posttest* subjek 6 memperoleh skor di atas rerata kelompoknya.



Gambar 12. Perbandingan Skor Kecerdasan Emosi antara Subjek 6 dengan Rerata Kelompok

g. Subjek 7

Berdasarkan skala kecerdasan emosi diketahui bahwa subjek 7 memiliki skor 42 pada saat *pretest*, kemudian menurun 4 poin saat *posttest* menjadi 38. Terlihat juga bahwa pada saat *pretest* dan *posttest* subjek 7 memperoleh skor di bawah rerata kelompoknya.

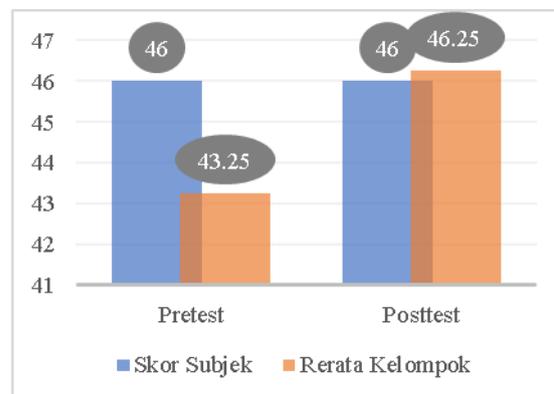


Gambar 13. Perbandingan Skor Kecerdasan Emosi antara Subjek 7 dengan Rerata Kelompok

h. Subjek 8

Berdasarkan skala kecerdasan emosi diketahui bahwa subjek 8 memiliki skor 46 pada saat *pretest* dan *posttest*. Terlihat juga bahwa pada saat *pretest* subjek 8 memiliki skor di atas rerata kelompoknya dan pada saat

posttest subjek 8 memperoleh skor sama dengan rerata kelompoknya.



Gambar 14. Perbandingan Skor Kecerdasan Emosi antara Subjek 8 dengan Rerata Kelompok

PEMBAHASAN

Emosi merupakan salah satu hal yang berperan penting dalam kehidupan manusia karena ia akan memberi warna pada tingkah laku yang ditampilkan individu. Emosi ini biasanya akan timbul dalam konteks “interaksi” dan pada saat berinteraksi, dibutuhkan suatu kemampuan untuk membangun hubungan yang positif dengan individu lainnya. Kemampuan ini dikenal dengan istilah kecerdasan emosi, yang menurut Mayer dan Salovey (1997) adalah suatu kemampuan untuk menangkap perasaan dan ekspresi emosi yang dirasakan, baik oleh diri sendiri maupun orang lain, membedakan antara perasaan serta emosi yang dirasakan, kemudian menggunakan informasi tersebut untuk mengarahkan pikiran dan tindakan yang akan dilakukan.

Kecerdasan emosi akan berkembang seiring dengan perkembangan usianya. Pada remaja, kecerdasan emosi dapat dikatakan telah berkembang optimal ketika ia dapat mengidentifikasi reaksi emosi, baik yang dirasakan oleh diri sendiri maupun orang lain, secara akurat; mampu

mengekspresikan reaksi emosi yang dirasakan secara akurat; mampu memahami efek dari suasana hati pada proses penyelesaian masalah; memahami situasi-situasi yang dapat membangkitkan suatu reaksi emosi tertentu, serta terbuka atau memiliki toleransi pada reaksi emosi yang dirasakan, baik reaksi emosi yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan sehingga dapat menjadi pembelajaran untuk dapat melakukan pengolahan emosi ketika merasakan suatu reaksi emosi yang sama dalam situasi tertentu.

Dari paparan di atas tampak bahwa kecerdasan emosi dapat dilatih dan dikembangkan. Salah satu bentuk pelatihan untuk mengembangkan kecerdasan emosi adalah dengan membuat program yang terstruktur melalui pelatihan **regulasi emosi**. Materi yang diberikan dalam pelatihan ini mencakup 5 sesi dengan materi yang saling berkaitan. Pelatihan dimulai dengan *sesi pembukaan (building rapport)* yang bertujuan membangun hubungan dan komunikasi yang baik antar peserta pelatihan dan fasilitator. Dilanjutkan dengan yang merupakan fase awal dari pengenalan terhadap *total experience* melalui penciptaan iklim keinginan belajar. Pada sesi ini, individu yang menjadi peserta pelatihan akan memperoleh gambaran umum mengenai proses yang akan dilalui serta proses pembelajaran yang akan didapatkan. Penciptaan iklim belajar akan dilanjutkan oleh sesi *Ice Breaking*, yang menjadi media keterlibatan awal peserta pelatihan.

Materi paling dasar yang akan dilatih pada sesi pertama yaitu mengenai pengenalan berbagai macam reaksi emosi dasar yang ditampilkan melalui bahasa non-verbal, yaitu

melalui ekspresi wajah, intonasi suara, maupun bahasa tubuh. Tujuan dari diberikannya materi ini adalah agar individu mampu memahami dan mengenali jenis-jenis emosi dan bentuk-bentuknya serta mampu memahami kaitan emosi dengan munculnya perilaku tertentu. Pada materi ini, individu diminta untuk menuliskan suatu reaksi emosi yang ditampilkan melalui ekspresi wajah dan bahasa tubuh. Individu juga diminta untuk menuliskan ciri-ciri yang menyertai reaksi tersebut. Hal ini diharapkan dapat membuat individu belajar mengenai ketepatan dalam menetapkan suatu reaksi emosi berdasarkan ciri-cirinya. Individu belajar bahwa ekspresi emosi tidak hanya sekedar dapat ditetapkan melalui ekspresi yang ditampilkan oleh salah satu anggota tubuh, melainkan melalui keseluruhan dari ekspresi yang ditampilkan (misalnya mata melotot tidak hanya sekedar menunjukkan bahwa individu sedang marah, melainkan dapat juga terjadi pada individu yang sedang merasa terkejut. Hal ini bergantung dari ciri yang lain, seperti gerakan pipi, tarikan wajah, gerakan mulut).

Selanjutnya, sesi kedua yaitu sesi mengenali emosi diri. Tujuan pada materi sesi kedua adalah mengidentifikasi perubahan-perubahan yang terjadi ketika mengalami berbagai emosi. Materi yang diberikan berupa membaca cerita singkat terkait emosi kemudian meminta peserta untuk menjawab pertanyaan. Materi kedua diberikan dengan tujuan untuk melatih individu agar mampu mengidentifikasi perasaan orang lain dan mengenali perbedaan reaksi emosi orang lain dalam suatu situasi yang sama serta mampu untuk melakukan analisa-sintesa terhadap reaksi emosi, baik yang dirasakan oleh diri sendiri maupun

orang lain. Pada tahap ini, individu akan dikenalkan bahwa tidak cukup jika memahami suatu reaksi emosi yang dirasakan orang lain hanya dengan melihat ekspresi wajah atau bahasa tubuhnya saja. Ada hal penting lainnya yang berpengaruh terhadap hal tersebut. Oleh sebab itu, kegiatan pada sesi ini berupa membaca buku yang berkaitan dengan emosi. Pada saat diskusi, individu memperoleh lebih banyak pengetahuan mengenai pemaknaan yang beraneka ragam dari suatu ekspresi wajah tertentu. Dari proses ini, individu belajar mengenai berbagai macam reaksi emosi yang mungkin dirasakan ketika berada pada suatu situasi; juga mengenai ciri-ciri yang menyertai suatu reaksi emosi yang mungkin “kurang ditangkap” oleh individu lain.

Materi ketiga yang diberikan memiliki tujuan untuk melatih individu agar mampu memfokuskan pada cara yang tepat untuk mengekspresikan berbagai perasaan dan mampu mengontrol perilaku positif ketika dalam keadaan tertekan dengan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif. Hal lain yang dapat diperoleh dari materi ini, yaitu individu mampu memahami variasi ekspresi reaksi orang lain dalam berbagai situasi, serta mampu memadukan antara reaksi emosi yang dirasakan, baik oleh diri sendiri maupun orang lain, untuk memperoleh hasil yang positif. Pada sesi ini, aktivitas yang diberikan diawali dengan menonton video dan dilanjutkan dengan meminta peserta menuliskan pengalaman ketika mengalami kejadian salah paham dengan orang lain. Melalui tugas menuliskan pengalaman tersebut diarahkan diskusi terkait kemungkinan reaksi emosi yang muncul ketika tidak mampu mengontrol perilaku positif pada situasi yang tidak menyenangkan.

Materi keempat yang diberikan bertujuan agar subjek dapat memfokuskan pada cara yang tepat untuk mengekspresikan berbagai perasaan dan mampu mengontrol perilaku positif ketika dalam keadaan tertekan dengan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif. Pada sesi ini subjek akan diminta mengingat kembali pengalaman saat salah paham dengan orang lain dan apa yang akan terjadi jika kesalahpahaman tersebut tidak pernah terjadi. Materi ini memungkinkan subjek untuk menyadari bahwa setiap kondisi yang terjadi dapat menjadi lebih baik jika dilandasi dengan cara berpikir yang positif dan regulasi emosi yang baik.

Pada sesi terakhir dalam pelatihan ini, yaitu sesi 5 materi yang diberikan berkaitan dengan bagaimana mengkomunikasikan perasaan pada orang lain. Tujuan sesi ini adalah individu mampu mengungkapkan emosi dengan cara yang tepat. Sesi ini diawali dengan aktivitas yang harus diselesaikan dalam kelompok berupa menyusun korek api menjadi sebuah bangunan. Tugas dapat selesai bila dikerjakan secara bersama-sama, dimana setiap individu menyadari bahwa gerakan yang dilakukan oleh salah satu individu akan memiliki akibat tertentu pada individu yang lain dan lebih jauh berakibat pada proses penyelesaian masalah. Hal ini diharapkan dapat menggugah anggota kelompok untuk memperhatikan anggota kelompok yang lain. Materi yang diberikan memungkinkan terjadinya pemunculan konflik sehingga dapat terlihat keunikan dari setiap individu dalam menyelesaikan masalah ketika berinteraksi dengan orang lain. Pada saat permainan berlangsung, individu dapat memperoleh umpan balik secara langsung dari reaksi emosi

yang diekspresikan orang lain. Individu belajar untuk mengatasi konflik yang terjadi dengan cara mencoba mengungkapkan perasaan yang ia rasakan. Permainan ini memungkinkan individu untuk lebih memahami efek dari suatu reaksi emosi ketika berada pada situasi nyata. Diskusi dilakukan untuk menggali perasaan individu ketika diberi stimulus tertentu dari individu lain (misalnya perasaan individu ketika dibentak oleh individu saat bermain) dan apakah individu memiliki pertimbangan tertentu sebelum memberikan suatu reaksi. Hal-hal ini akan menjadi latihan yang dapat mengembangkan kemampuan individu ketika berinteraksi dengan orang lain.

Berdasarkan usia partisipan yang berada pada fase remaja awal (dengan karakteristik fungsi kognitif memungkinkan berpikir konseptual, ingin menunjukkan kemandirian dan menemukan sendiri sejumlah aspek yang dipelajari dari materi yang diberikan), maka penggunaan pendekatan *experiential learning* dinilai lebih tepat. Pendekatan ini akan memberikan pengalaman langsung melalui sejumlah simulasi mengenai kecerdasan emosi dalam bentuk permainan. Subjek penelitian akan merasakan secara langsung kesulitan, tantangan, kegagalan dan keberhasilan dalam pelaksanaan sejumlah tugas.

SIMPULAN

Berdasarkan paparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Aspek emosi merupakan salah satu hal yang memegang peranan penting dalam kehidupan karena mewarnai kehidupan manusia.
2. Pengelolaan emosi dapat dipelajari dan dilatih dengan

cara berinteraksi dengan orang lain.

3. Pelatihan regulasi emosi merupakan salah satu bentuk pembelajaran yang dapat digunakan untuk mengembangkan kecerdasan emosi.

Guna perbaikan dalam pelaksanaan pengabdian ini selanjutnya, terdapat beberapa saran yang dapat penulis berikan.

1. Melibatkan pengukuran yang lebih komprehensif sehingga kecerdasan emosi dapat terlihat dengan lebih holistik, seperti memberikan alat ukur saat *follow-up*.
2. Untuk ke depannya dapat dilakukan dengan menggunakan design penelitian eksperimen dan melibatkan kelompok kontrol, sehingga efektivitas pelatihan regulasi emosi dapat dikomparasi dengan jelas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberikan dana untuk melakukan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. H., Tamam, A. M., & Rahman, I. K. (2021). Program pembinaan kematangan emosi anak yatim tingkat siswa sekolah dasar. *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam*, 14(1), 73-82.
- Aqila, F. Y., Prihartanti, N., & Asyanti, S. (2021). Peningkatan penyesuaian diri remaja panti asuhan melalui pelatihan

- regulasi emosi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 297-306.
- Ashari, N. (2021). Kematangan sosial pada remaja di Panti Asuhan Fahmi Makassar. *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 4(1), 30-39.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Istighna: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Goleman, D. (2001). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. *The Emotionally Intelligent Workplace*, 13, 26.
- Goleman, D. (2011). The brain and emotional intelligence: New insights. *Regional Business*, 94-95.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. *Handbook of Emotions*, 3(3), 497-513.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359.
- Handayani, D. A. P., Sanjaya, D. B., Asril, N. M., & Dewantara, P. M. (2022). Peningkatan regulasi emosi melalui program harmony from within pada remaja Panti Asuhan Narayan Seva Buleleng-Bali. *Widya Laksana*, 11(1), 147-157.
- Haryanti, D., Pamela, E. M., & Susanti, Y. (2019). Perkembangan mental emosional remaja di panti asuhan. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 4(2), 97-104.
- Hidayati, N. L., & Widyana, R. (2021). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku perundungan pada remaja pelaku perundungan. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 25-37.
- Himmah, L., & Desiningrum, D. R. (2018). Hubungan kecerdasan emosional dan penyesuaian diri pada santri remaja kelas VII Pondok Pesantren Askhabul Kahfi. *Jurnal Empati*, 6(3), 337-350.
- Morelen, D., Shaffer, A., & Suveg, C. (2016). Maternal emotion regulation: Links to emotion parenting and child emotion regulation. *Journal of Family Issues*, 37(13), 1891-1916.
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., Budiani, M. S., & Dewi, N. W. S. P. (2020). Pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan strategi regulasi emosi pada mahasiswa psikologi FIP Unesa yang terdampak pandemi covid-19. *Jurpikat: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 249-261.
- Pfeiffer, J. W., & Jones, J. E. (1979). *Reference Guide to Handbooks and Annuals: Volumes I-VIII and '72-'81 Annuals*. University Associates.
- Putra, J. S., Nursanti, A., & Karimulloh, K. (2019). Pelatihan regulasi emosi untuk remaja Harapan Mulya Kemayoran. *Jurnal Terapan Abdimas*, 4(2), 142-147.
- Raviyoga, T. T., & Marheni, A. (2019). Hubungan kematangan emosi dan konformitas teman sebaya terhadap agresivitas remaja di SMAN 3 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 44-55.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination*,

- cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Sary, Y. N. E. (2022). Kesehatan mental emosional korban perceraian pada anak usia dini di panti asuhan. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3680-3700.
- Schwartz, J. P., Thigpen, S. E., & Montgomery, J. K. (2006). Examination of parenting styles of processing emotions and differentiation of self. *The Family Journal*, 14(1), 41-48.
- Sufi, D. K., & Mujahiddin, M. (2020). Peranan Panti Asuhan Putri Aisyiyah Kabupaten Aceh Singkil dalam meningkatkan kemandirian anak. *Jurnal Intervensi Sosial dan Pembangunan (JISP)*, 1(1), 1-16.
- Urry, H. L., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation in older age. *Current Directions in Psychological Science*, 19(6), 352-357.