

PELATIHAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA BARU

Dewi Lutfianawati^{1*}, Asri Mutiara Putri², Junaidi³, Tri Wijayanti⁴, Kina Okta
Vina⁵, Juni Ramadhani Sari⁶¹⁻⁶ Program Studi Psikologi Universitas Malahayati

Email Korespondensi: DewiLutfi@malahayati.ac.id

Disubmit: 07 Juli 2023

Diterima: 12 Agustus 2023

Diterbitkan: 15 Agustus 2023

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.10857>

ABSTRAK

Mahasiswa baru merupakan mahasiswa yang berada di tahun pertama perkuliahan. Periode tahun pertama perkuliahan sering dianggap sebagai masa sulit dan penuh tantangan. Penyesuaian kuliah di tahun pertama menjadi suatu hal yang penting dilakukan karena berdampak pada prestasi akademik, retensi, efikasi diri, kesejahteraan psikologis, dan kondisi emosi mahasiswa. Berhasil atau tidaknya penyesuaian kuliah itu sendiri dipengaruhi salah satunya oleh Regulasi Emosi. Oleh karena itu program pengabdian masyarakat ini berupa Pelatihan regulasi emosi bagi mahasiswa baru. Pelatihan yang dilakukan akan memberikan pengalaman dan kesempatan bagi siswa untuk memperoleh wawasan serta mempraktekan langsung keterampilan regulasi emosi. Peserta kegiatan ini adalah mahasiswa baru Perguruan Tinggi di Bandar Lampung. Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa pelatihan ini dapat dikatakan berhasil dalam pemahaman secara kognitif, dibuktikan ketika peserta diminta untuk menjawab pertanyaan yang diberikan oleh para fasilitator peserta memahami mengenai materi yang di sampaikan dengan beberapa dasar hal yang mereka pahami dan menjadi lebih paham ketika melakukan pelatihan.

Kata kunci: Mahasiswa Baru, Pelatihan, Regulasi Emosi

ABSTRACT

New students are students who are in their first year of study. The period of the first year of college is often considered a difficult and challenging period. Adjustment of lectures in the first year is an important thing to do because it has an impact on academic achievement, retention, self-efficacy, psychological well-being, and emotional conditions of students. The success or failure of the lecture adjustment itself is influenced by Emotion Regulation. Therefore this community service program is in the form of emotional regulation training for new students. The training will provide experience and opportunities for students to gain insight and directly practice emotion regulation skills. Participants in this activity were new university students in Bandar Lampung. Based on the activities that have been carried out, it can be concluded that this training can be said to be successful in cognitive understanding. training.

Keywords: New Student, Training, Emotion Regulation

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa baru merupakan mahasiswa yang berada di tahun pertama perkuliahan. Periode tahun pertama perkuliahan sering dianggap sebagai masa sulit dan penuh tantangan (Feldt et al., 2011). Talwar et al., (2013) menemukan bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki kecenderungan tingkat stress lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tahun kedua dan ketiga. Selaras dengan hasil tersebut, penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama dan terakhir kuliah mengalami stres lebih banyak daripada mahasiswa lainnya (Elias et al., 2009). Stres yang dialami mahasiswa tahun terakhir berkaitan dengan beban akademik dan keputusan masa depan yang dipilih setelah lulus dari perkuliahan, sedangkan mahasiswa tahun pertama lebih disebabkan perubahan besar akibat proses transisi dari sekolah menuju perkuliahan (Nurfitriana, 2016). Transisi lainnya yang dialami mahasiswa baru adalah transisi menuju dewasa awal (*emerging adult*). Menurut Arnett (2006), *emerging adult* memiliki karakteristik sedang melakukan eksplorasi untuk membentuk identitas diri (*identity exploration*), berfokus pada diri (*self-focus*), mengalami kondisi tidak stabil akibat berbagai perubahan (*instability*), perasaan di antara (*feeling in between*), dan memiliki optimisme yang tinggi (*optimism/possibilities*).

Baker & Siryk (1884) mendefinisikan penyesuaian kuliah sebagai proses interaksi multidimensional antara individu dan lingkungannya dengan maksud menyalurkan tuntutan dan kebutuhan. Penyesuaian kuliah di tahun pertama menjadi suatu hal yang penting dilakukan karena berdampak pada prestasi akademik, retensi, efikasi diri, kesejahteraan psikologis, dan kondisi emosi mahasiswa (Salami, 2011). Berhasil atau tidaknya penyesuaian kuliah itu sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Tanner (2018) menyebutkan tiga di antaranya, yaitu kelekatan, resiliensi, dan regulasi emosi.

Regulasi emosi merupakan sekumpulan proses di mana individu menilai, mengatasi, mengelola, dan mengekspresikan emosi yang dialami (J. J. Gross & John, 2003). Tujuan akhir regulasi ini adalah tercapainya kestabilan emosi. Dengan emosi yang stabil, mahasiswa baru mampu untuk merespon emosi secara tepat sesuai dengan kondisi yang dihadapi (McCrae & Costa dalam Bubic & Ivanisevic, 2016). Kesederhanaan tubuh, ucapan, dan pikiran yang disebabkan oleh emosi yang stabil mengarahkan pada pengendalian diri yang tinggi serta konsep diri yang positif. Hal ini kemudian membuat mahasiswa baru dapat menyesuaikan diri dengan lebih baik dan terhindar dari perilaku *maladjustment* (Nehra & Rangnekar, 2019). Thompson (1994) menggambarkan individu dengan regulasi emosi yang baik memiliki kemampuan mengenali dan memahami emosi yang dirasakan. Ketika menghadapi suatu kejadian yang memicu stres, individu mampu untuk mengambil hikmah atau pelajaran dari peristiwa yang terjadi. Hal tersebut akan membantu individu bertahan melewati

permasalahan dengan cara merubah emosi agar terhindar dari keadaan negatif (seperti cemas, marah, dan putus asa).

Emosi negatif yang dialami mahasiswa dapat diminimalkan apabila mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya dengan baik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk dapat mengelola emosi dengan tepat adalah dengan melakukan pelatihan regulasi emosi. Pelatihan regulasi emosi diharapkan dapat mengatasi permasalahan dalam mengelola emosi-emosi negatif yang dimiliki oleh mahasiswa khususnya mahasiswa baru. Mahasiswa yang dapat mengelola emosi negatif yang ada pada dirinya dapat tetap belajar secara optimal, dapat berinteraksi dengan baik pada lingkungan sekitarnya, dan dapat mengorganisir tugas lebih baik. Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mahasiswa baru mengenai regulasi emosi. Serta meningkatkan keterampilan regulasi emosi negative yang dialami mahasiswa baru.

2. MASALAH

Sebelum pelatihan dilaksanakan, terlebih dahulu penulis melakukan analisis kebutuhan pada mahasiswa baru untuk mengetahui regulasi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa baru. Hal ini dilakukan agar pelatihan yang dilakukan lebih fokus, spesifik, dan tepat sasaran. Analisis dilakukan dengan menggunakan metode wawancara dan penyebaran angket untuk mengetahui Regulasi Emosi mahasiswa baru. Penggalan data dilakukan pada beberapa orang mahasiswa baru di Universitas Malahayati untuk mengisi angket dan menjadi subjek wawancara. Berdasarkan hasil yang ditemukan bahwa mahasiswa baru Universitas Malahayati Bandar Lampung sebagian besar memiliki regulasi emosi yang kurang. Sehingga dalam hal ini kami menyimpulkan mahasiswa baru perlu melakukan pelatihan regulasi emosi. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi mahasiswa melalui kegiatan pelatihan.

3. KAJIAN PUSTAKA

Regulasi Emosi

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI Daring) 2022, regulasi diartikan sebagai pengaturan. Sedangkan emosi, didefinisikan sebagai perasaan atau afeksi yang timbul ketika seseorang sedang berada dalam suatu keadaan atau suatu interaksi yang dianggap penting olehnya, terutama *well-being* dirinya (Campos, dkk, dalam Santrock, 2006).

Berdasarkan pandangan fungsional, regulasi emosi dilihat sebagai proses yang melihat pengambilan inisiatif, mempertahankan dan mengatur atau memodulasi rangsangan emosi agar dapat mencapai tujuan-tujuan individu dan memfasilitasi fungsi sosial yang adaptif (Thompson dalam Feng et al., 2013).

Greenberg (2002) regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang terdapat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Menurut

Bosse dalam Safitri (2017), individu dikatakan memiliki regulasi emosi yang baik jika individu tersebut mampu membuat strategi respon emosi dengan tepat.

Definisi regulasi emosi lain muncul dari Diamond & Aspinwall (2003) yang berarti reaksi emosi mengacu pada proses internal dan melewati proses transaksional dimana individu secara sadar atau tidak sadar mengatur satu atau lebih komponen dari emosi, dengan memodifikasi baik itu dari pengalaman, perilaku, ekspresi atau dari situasi yang mendatangkan emosi.

Gross (2014) mendefinisikan regulasi emosi sebagai cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Fredrickson (1998) regulasi emosi meliputi pengurangan emosi atau menghentikan emosi, terkadang juga termasuk meregulasi emosi yang meningkat.

Kemampuan meregulasi emosi merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan emosional. Menurut Calkins & Hill (dalam Gross, 2014), proses regulasi emosi merupakan perilaku-perilaku, kemampuan dan strategi, baik secara disadari atau tidak, secara otomatis atau sengaja diusahakan, yang dipersiapkan untuk memodulasi, mencegah dan meningkatkan pengalaman dan ekspresi emosi. Mereka juga melihat dimensi dari kereaktifan emosi sebagai bagian dari proses regulasi emosi.

Sejalan dengan teori tersebut, Eisenberg et al., (2004) mendefinisikan regulasi emosi sebagai dari pengambilan inisiatif, mempertahankan, memodulasi atau mengubah suatu peristiwa, intensitas atau durasi pada tahapan perasaan internal dan tujuan-tujuan, proses fisiologis yang terkait dengan emosi dan perilaku-perilaku yang muncul bersamaan atau seiring dengan emosi. Cole (dalam Feng et al., 2013) menjelaskan bahwa sebagian peneliti melihat regulasi emosi sebagai perubahan dalam intensitas dan valensi emosi yang tidak bergantung pada aktivitas emosi.

Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Aspek-aspek kemampuan regulasi emosi menurut Thompson (dalam Gross & John, 2003) terdiri dari:

a) Memonitor emosi (*emotions monitoring*)

Memonitor emosi adalah kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam diri, seperti: perasaan, pikiran, dan latar belakang dari tindakan. Aspek ini merupakan dasar dari seluruh aspek lain. Artinya kesadaran diri akan membantu tercapainya aspek-aspek yang lain. Memonitor emosi membantu individu terhubung dengan emosi-emosi, pikiran-pikiran, dan keterhubungan ini membuat individu mampu menamakan setiap emosi yang muncul.

b) Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*)

Mengevaluasi emosi yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialami. Kemampuan mengelola

emosi-emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam, dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam. Hal ini mengakibatkan individu tidak mampu lagi berpikir rasional. Sebagai contoh ketika individu mengalami perasaan kecewa dan benci, kemudian mampu menerima perasaan tersebut apa adanya, tidak berusaha menolak, dan berusaha menyeimbangkan emosi tersebut secara konstruktif.

c) *Modifikasi emosi (emotions modifications)*

Modifikasi emosi yaitu kemampuan individu untuk mengubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, cemas, dan marah (Gross, 2014). Kemampuan ini membuat individu mampu menumbuhkan optimisme dalam hidup. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang membebani, mampu terus berjuang ketika menghadapi hambatan yang besar, dan tidak mudah putus asa serta kehilangan harapan.

Gross (dalam Strongman, 2003) juga menjelaskan berbagai aspek-aspek regulasi emosi, antara lain:

- a) *Pemilihan situasi (situation selection)*. Pemilihan situasi dapat dilakukan dengan mendekati atau menjauhi orang, tempat, atau objek-objek tertentu.
- b) *Modifikasi situasi (situation modification)*. Modifikasi situasi berhubungan dengan strategi pemecahan masalah. Penyebaran perhatian (*attentional deployment*). Penyebaran perhatian berhubungan dengan kebingungan, konsentrasi, dan atau perenungan.
- c) *Perubahan kognitif (cognitive change)*. Perubahan kognitif menyangkut evaluasi dari modifikasi yang telah dibuat, termasuk pertahanan psikologis, dan menurunkan perbandingan sosial (misalnya dia lebih salah daripada saya). Pada umumnya perubahan kognitif merupakan transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh emosional yang kuat dari suatu situasi.
- d) *Modifikasi respon (response modification/modulation)*. Contoh modifikasi respon adalah cara agar tidak mengonsumsi obat-obatan terlarang, mengonsumsi alkohol. Modulasi respon mengacu pada mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku selangsiung mungkin.

Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Hendrikson (dalam Zwagery & Nurliani, 2018), emosi pada setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, begitu juga ketika individu harus mengatur kondisi emosinya. Faktor-faktor tersebut antara lain :

- a) *Faktor Lingkungan*, faktor lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan tempat individu berada termasuk lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat. Keharmonisan keluarga, kenyamanan di sekolah dan kondisi masyarakat yang kondusif akan sangat mempengaruhi perkembangan emosi.

- b) Pola Asuh Orang Tua, pola asuh orang tua sangat bervariasi. Ada pola asuh yang otoriter, memanjakan, acuh tak acuh dan ada yang penuh kasih sayang. Bentuk pola asuh itu akan mempengaruhi pola emosi yang dikembangkan individu.
- c) Pengalaman traumatik, kejadian masa lalu yang memberikan kesan traumatis akan mempengaruhi perkembangan emosi seseorang. Akibatnya rasa takut dan juga sikap terlalu waspada yang berlebihan akan mempengaruhi kondisi emosionalnya.
- d) Jenis kelamin, penelitian dilakukan oleh Karista (2005) memperlihatkan bahwa perbedaan gender juga berhubungan dengan perbedaan strategi regulasi emosi yang digunakan. Seorang wanita yang berumur 7-17 tahun lebih dapat meluapkan tentang emosi yang menyakitkan dari pada anak laki-laki yang juga seumuran dengannya (Salovey & Sluyter, 1997).
- e) Usia, kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang. Semakin bertambah usia, kadar hormonal seseorang menurun sehingga mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang.
- f) Perubahan jasmani, perubahan jasmani yaitu perubahan hormon- hormon yang mulai berfungsi sesuai dengan jenis kelaminnya masing-masing. Misalnya, perubahan kulit wajah yang awalnya bersih menjadi berjerawat.
- g) Perubahan pandangan luar, perubahan pandangan luar dapat menimbulkan konflik dalam emosi seseorang. Seperti tidak konsistennya sikap dunia luar terhadap pribadi seseorang, membedakan wanita dan pria, dunia luar memanfaatkan kondisi ketidakstabilan seseorang untuk pengaruh yang negatif.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor- faktor yang mempengaruhi emosi individu dapat berasal dari faktor lingkungan, pola asuh orang tua, pengalaman traumatik, jenis kelamin, usia, perubahan jasmani dan perubahan pandangan luar.

Ekspresi Emosi

Kemunculan emosi seseorang bisa dikenali dari ekspresi yang ditampilkan seketika itu, baik dari perubahan wajah, nada suara, atau tingkah lakunya. Ekspresi emosi muncul secara spontan dan seringkali sulit dikontrol atau ditutup-tutupi. Ekspresi emosi selain diwarisi secara genetis juga diperkaya oleh berbagai pengalaman dalam berinteraksi dengan orang lain. Berkacak pinggang saat marah, loncar kegirangan sewaktu memenangi pertandingan, adalah contoh-contoh ekspresi emosi dalam bentuk tingkah laku yang diperoleh dari pengalaman berinteraksi dengan orang lain. Bentuk-bentuk ekspresi emosi manusia yang sering muncul dalam realitas: ekspresi wajah, suara, sikap dan tingkah laku, serta ekspresi lain seperti pingsan, kejang-kejang, ngompol dan sebagainya.

1. Ekspresi wajah

Ekspresi wajah merupakan ekspresi paling umum terjadi manakala seseorang mengalami peristiwa emosi. Wajah pucat, merah, mengerut, berseri-seri adalah sederet bentuk ekspresi emosi yang lazim dialami. Menurut Davidoff (dalam Nadhiroh, 2017), bukan mustahil ekspresi wajah bersifat hereditas, karena fakta membuktikan bahwa bayi yang terlahir buta-tuli sekalipun mampu mengomunikasikan emosi dengan ekspresi-ekspresi yang khas manusia normal. Jadi, pengalaman hanyalah memperkaya ekspresi wajah.

2. Ekspresi suara

Ekspresi suara saat emosi dikenal secara umum dalam pergaulan sehari-hari, seperti tertawa, bersenandung, berteriak-teriak, memaki, atau tiba-tiba terenyak dengan tatapan kosong. Ekspresi suara mungkin tidak segampang diketahui bila dibandingkan dengan ekspresi wajah dalam mengomunikasikan emosi, tapi keduanya sangat penting. Para pakar komunikasi menganggap komunikasi dalam bentuk ekspresi suara lebih mudah dipahami dan lebih berpengaruh ketimbang berbentuk tulisan. Aksentuasi dalam percakapan sangat membantu memahami makna yang dimaksud oleh pembicara.

3. Ekspresi sikap dan tingkah laku

Ekspresi emosi dalam bentuk tingkah laku cakupannya sangat luas, seluas aktivitas manusia itu sendiri. Namun, dapat dibagi menjadi dua ekspresi sikap dan tingkah laku yakni: tingkah laku pelibatan diri (*attachment*) dan pelepasan diri (*withdrawal*). Tingkah laku emosi dengan pelibatan diri adalah tingkah laku dengan upaya bergerak maju mempertahankan suasana yang menyenangkan pada emosi positif. Tingkah laku agresif dan eksplosif adalah contoh pelibatan diri dalam menghadapi berbagai ancaman sebagai upaya mekanisme pertahanan diri (*self-defense mechanism*). Sedangkan tingkah laku emosi dalam bentuk pelepasan diri adalah lari atau menghindari dari obyek yang menimbulkan emosi. contoh dari ekspresi pelepasan diri adalah, lari terbirit-birit untuk menyelamatkan diri dari sumber yang menakutkan atau tertunduk malu.

4. Ekspresi lain-lain

Pada kasus-kasus emosi berat dijumpai pula adanya orang yang mengalami syok berat atau bahkan tak sadarkan diri (pingsan). Demikian juga pada sebagian orang, ada yang latah dengan menyebut kata-kata tertentu, terutama ketika kaget. Latah ini banyak terjadi dikalangan masyarakat Indonesia dan ditengarai tidak dikenal di dunia barat, sehingga istilah itu telah menjadi istilah ilmiah. Latah ini dapat digolongkan pada ekspresi suara tetapi karena ekspresinya spesifik dan tidak terjadi pada setiap orang, maka dimasukkan dalam kelompok ekspresi lain-lain.

Strategi Regulasi Emosi

Menurut J. J. Gross & Thompson, (2007) strategi regulasi emosi merupakan suatu proses berpikir yang dilakukan seseorang ketika menghadapi situasi yang emosional. Strategi regulasi emosi dapat dilakukan dengan menilai lebih positif atau menekan kondisi emosional dan mengekspresikannya secara berbeda dari kondisi sebenarnya. Gross membuat daftar 5 rangkaian proses regulasi emosi, akan tetapi strategi tersebut dapat dilakukan tanpa melalui seluruh tahap proses tersebut. Adapun strategi regulasi emosi menurut Gross tersebut adalah: Pemilihan Situasi (*Situation Selection*) yakni pemilihan jenis aktivitas, hubungan interpersonal, dukungan sosial dan situasi lingkungan yang dilakukan untuk mendekatkan atau menjauhkan dampaknya. Misal: menghindari rekan kerja yang emosional, pergi berlibur ke pegunungan, dan lain sebagainya.

Perubahan/Modifikasi Situasi (*Situation Modification*) Yakni memodifikasi eksternal atau lingkungan fisik. Proses regulasi emosi ini sama dengan *problem-focused coping* (PFC) yakni strategi kognitif untuk penanganan stres yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalah dengan berusaha menyelesaikannya. Misal: memberikan motivasi pada orang-orang yang tertimpa bencana, menunjukkan sikap peduli dan empati, mengajak bicara agar emosi berubah lebih tenang, dan lain sebagainya.

Penyebaran Perhatian (*Attentional deployment*) yakni suatu cara bagaimana individu mengarahkan perhatiannya di dalam sebuah situasi untuk mengatur emosinya, atau bisa juga diartikan memfokuskan perhatian pada hal yang berbeda dari situasi yang dihadapi. Misalnya, ketika seseorang menghadapi suatu hal yang tidak menyenangkan ia akan melibatkan pikiran dan perasaan yang menyenangkan untuk mengatasi situasi yang tidak menyenangkan itu, atau seorang aktor yang melibatkan pikiran pengalaman tidak menyenangkannya agar peran yang ia bawakan menjadi semakin meyakinkan.

Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*) yakni perubahan cara seseorang dalam menilai situasi ketika berada dalam situasi yang bermasalah untuk mengubah signifikansi emosinya, baik dengan cara merubah cara berpikir mengenai situasi tersebut atau mengenai kemampuan untuk mengatur tuntutan- tuntutanannya. Misalnya seorang narapidana yang divonis hukuman 4 tahun penjara tidak merasa bahwa itu sebagai masa terburuk, tetapi masa tenang untuk bisa lebih mendekatkan diri kepada Tuhan.

Perubahan Respon (*Response Modulation*) yakni upaya yang dilakukan setelah emosi terjadi untuk mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman dan tingkah laku dari emosi negatif. Misalnya melaksanakan sholat untuk mengurangi atau meniadakan agresivitas saat marah, obat-obatan untuk mengurangi respon fisiologis seperti ketegangan otot atau migrain karena stres, makan, dan lain sebagainya.

4. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berbentuk pelatihan berbasis *experiential learning* dimana setiap sesi pelatihan mencakup 4 siklus pembelajaran dalam *experiential learning*, yaitu *concrete experience* (aktivasi kesiapan belajar dan pengetahuan peserta melalui aktivitas atau pengalaman belajar), *reflective observation* (evaluasi pengalaman belajar untuk memperoleh insight pembelajaran), *abstract conceptualization* (pembentukan pengetahuan baru melalui kegiatan ceramah dan diskusi), *active experimentation* (menerapkan pengetahuan baru pada situasi nyata)(Kolb, 2014). Dengan pendekatan tersebut, peserta pelatihan diharapkan dapat betul-betul mencapai perubahan perilaku tidak hanya dalam bentuk kognitif, namun juga afektif dan tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Sebelum melakukan kegiatan ini, terdapat beberapa persiapan yang perlu dilakukan antara lain analisis kebutuhan pelatihan, persiapan pembuatan modul pelatihan regulasi emosi dan alat ukur *pre* dan *post test*. Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan pada 10 Desember 2022 di Universitas Malahayati. Peserta kegiatan adalah mahasiswa baru di Perguruan Tinggi.

Kegiatan pelatihan ini berlangsung dalam 4 sesi, yaitu sesi pengantar, sesi 2, sesi 3, dan sesi 4. Tahap pelaksanaan dari tiap sesi dapat dilihat pada tabel berikut:

No	Sesi	Tujuan	Waktu	Kegiatan
1	Sesi Pengantar	Peserta terlibat aktif dalam kegiatan yang dilakukan	08.05-08.50	Pembukaan Pre-test Ice Breaking Harapan dan Kekhawatiran Kesepakatan Bersama
2	Sesi Gambaran Umum Regulasi Emosi	Peserta mampu mengenali minimal 70% gambaran umum mengenai regulasi emosi melalui pengisian kuesioner	08.55-10.25	Pengisian kuesioner untuk melihat regulasi emosi Debrief Materi Regulasi Emosi Menarik Kesimpulan
3	Sesi Refleksi dan Kontrol Emosi	Peserta mampu memahami minimal 3 ekspresi dalam regulasi emosi melalui role play	10.30-12.00	Studi Kasus untuk mengetahui ekspresi dalam regulasi emosi Debrief Materi Diskusi
4	Sesi Manajemen Konflik	Peserta mampu menerapkan control emosi dengan role play	13.05-14.35	Role Play (kontrol emosi) Debrief Materi Diskusi

5	Evaluasi	Peserta mampu memberikan evaluasi kepada fasilitator dan diri sendiri mengenai apa yang sudah dilakukan pelatihan	14.35- 15.45	Post test
				Evaluasi
				Foto bersama

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum, kegiatan pelatihan berjalan dengan lancar. Peserta cukup aktif dan antusias mengikuti setiap sesi pelatihan. Tidak ada kendala yang berarti selama pelatihan berlangsung. Analisis kuantitatif dan kualitatif dilakukan untuk melihat perubahan perilaku peserta sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan. Hal ini diketahui dari membandingkan hasil pre dan post test yang sudah dikerjakan peserta. Uji yang dilakukan adalah uji paired sample t-test. Berikut adalah hasil analisis yang dilakukan:

Analisis kuantitatif

Tabel 1 Hasil Uji Paired Simple T Test

	Mean	t	df	Sig. (2 tailed)
Pre test	29.92	-3.339	11	.007
Post test	31.67			

Berdasarkan hasil uji paired sample t test ditemukan perbedaan rata-rata skor sebelum dan sesudah pelatihan diberikan ($t(11) = -3.339$, $p = .007$). Lebih lanjut, berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata post test lebih besar dari pre test sehingga dapat dikatakan ada kenaikan pemahaman peserta tentang regulasi emosi sebagai hasil dari pelatihan yang diberikan.

Analisis Kualitatif

Pada sesi pertama, tujuan dilakukan perkenalan agar nantinya selama proses pelatihan, baik antar peserta maupun antara peserta dan fasilitator terjadi interaksi yang dekat, sehingga memungkinkan pelatihan dapat mencapai keberhasilan. Selanjutnya peserta diajak untuk membuat kesepakatan bersama agar kegiatan pelatihan dapat berjalan dengan lancar tanpa ada kendala yang bisa mengganggu jalannya pelatihan. Diakhir sesi pertama, peserta juga diberikan pre-test mengenai regulasi emosi untuk melihat seberapa signifikan perbandingan nilai setelah nanti dilakukan post-test di sesi terakhir. Hasil pre-test peserta menunjukkan rata-rata regulasi emosi mahasiswa yaitu 29.92.

Pada sesi kedua, fasilitator mengarahkan peserta untuk mengerjakan kuisioner mengenai gambaran emosi secara umum. Setelah itu peserta akan ditanya untuk kedepannya pelatihan akan membahas tentang apa saja. Setelah itu fasilitator memberikan materi terkait regulasi dan

gambaran emosi secara umum dan dilanjutkan sesi diskusi. Diskusi dilakukan dengan menggali lebih dalam terkait pemahan peserta terhadap materi yang telah disampaikan dan juga bagaimana peserta mampu berefleksi dan mengelola emosi. Dari hasil diskusi dapat diketahui peserta telah memahami tentang apa yang dimaksud dengan emosi dan bagaimana meregulasi emosi.

Sesi ketiga dimulai dengan dengan pemberian skenario *Role play*. *Role play* adalah salah satu metode dalam pelatihan yang sering digunakan dalam hal melatih peserta untuk menghadapi situasi yang sering diluar kontrol atau situasi yang tidak dikehendaki, tetapi peserta harus bisa menghadapinya. Tujuan pemberian *role play* pada sesi ini bertujuan agar peserta mampu mengidentifikasi ekspresi-ekspresi yang muncul, dan bisa dikaitkan dengan kehidupan sehari. setelah itu dilakukan *debrief* dan kegiatan tanya jawab. Sesi ini diakhiri dengan kesimpulan dari fasilitator mengenai materi ekspresi emosi. Melalui sesi ini, dapat dilihat bahwa peserta mulai mengenali ekspresi emosi sehari-hari dan mengekspresikannya secara tepat.

Pada sesi ke 4, materi dilanjutkan mengenai gambaran kontrol emosi dan bagaimana menyusun strategi emosi. Sesi dibuka dengan melakukan kegiatan *Role Play*. Setelah itu, peserta diajak untuk merefleksikan apa aja yang baru saja lakukan dan bagaimana perasaan masing-masing peserta. Lalu peserta akan diminta untuk menyebutkan apa saja hambatan ketika melakukan *role play* dan apa yang membuat mereka kesulitan dalam memerankan karakter. Setelah melakukan tanya jawab, barulah muncul hambatan yang mereka alami. Kemudian fasilitator akan memberikan materi guna menjawab pertanyaan para peserta. Setelah pemberian materi selesai, peserta diminta untuk menjelaskan kembali bagaimana cara mengontrol emosi dan bagaimana strategi penanganan emosi dan mengaitkannya dengan kehidupan sehari-hari peserta. Pada sesi ini, peserta terlihat mampu mengenali bagaimana cara mengontrol emosi dan strategi penanganan emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya pada sesi terakhir, peserta diminta untuk mengisi *post-test* dengan soal yang sama pada *pre-test* yang dilakukan di sesi awal. Tujuannya untuk mengetahui apakah nilai yang diperoleh setelah melakukan pelatihan menunjukkan keaikan atau malah menurun. *Post-test* sangat menentukan apakah pemahaman peserta mengenai materi yang telah disampaikan dapat dicerna dan diinternalisasi. Dari hasil post test, diketahui skor regulasi emosi masing-masing peserta mengalami kenaikan dengan rata-rata 31.67. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil pre-test dan post-test peserta sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan mengalami perubahan, di mana terjadi kenaikan skor pada post-test.

Setelah pengisian post-test, sesi di akhiri dengan penyampaian kritik dan saran dari peserta selama mengikuti pelatihan. Peserta menyampaikan bahwa banyak sekali manfaat dari pelatihan yang diberikan terutama dalam hal meregulasi emosi.

6. KESIMPULAN

Pelatihan ini bisa dikatakan berhasil dalam pemahaman secara kognitif, dibuktikan ketika peserta diminta untuk menjawab pertanyaan yang diberikan oleh para fasilitator. Peserta memahami mengenai materi yang di sampaikan dengan beberapa dasar hal yang mereka pahami dan menjadi lebih paham ketika melakukan pelatihan. Selain itu, nilai post-test juga mengalami kenaikan yang cukup signifikan. Pelatihan ini juga memberikan manfaat bagi mahasiswa terutama dalam hal meregulasi emosi.

Saran yang dapat diberikan dari pelatihan ini yaitu harapannya pelatihan seperti ini dapat terus dilakukan mengingat pelatihan regulasi emosi bagi mahasiswa baru sangat diperlukan agar mahasiswa baru dapat mengelola emosi dengan baik ketika dihadapkan pada stressor di perguruan tinggi sehingga dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus. Selain itu kampus tanpa adanya mahasiswa yang baik dalam meregulasi emosi saat menghadapi masalah perkuliahan, tidak akan berjalan dengan maksimal. Mahasiswa yang sudah mendapatkan pelatihan tentunya akan berbeda dengan mahasiswa yang tidak mengikuti pelatihan. Selain itu, pihak kampus juga dapat melakukan pelatihan dengan mengangkat tema yang lain yang bermanfaat bagi mahasiswa dalam menjalankan aktivitas perkuliahan untuk membantu mengoptimalkan potensi mahasiswa.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2006). *Emerging Adulthood: The Winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/ACPROF:OSO/9780195309379.001.0001>
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1884). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 179-189. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179>
- Bubic, A., & Ivanisevic, K. (2016). The role of emotional stability and competence in youngadolescents' career judgments. *Journal of Career Development*, 43(6), 498-511. <https://doi.org/10.1177/0894845316633779>
- Diamond, L. M., & Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation: conceptual and empirical foundations. Dalam handbook of emotional regulation, edited by James J. Gross. *Motivation and Emotion*, 27(2), 125-156. <https://doi.org/https://doi.org/10.1023/A:1024521920068>
- Eisenberg, N., Smith, C. L., Sadovsky, A., & Spinrad, T. L. (2004). Effortful control: Relations with emotion regulation, adjustment, and socialization in childhood. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*, 259-282. The Guilford Press.
- Elias, H., Mahyuddin, R., & Uli, J. (2009). Adjustment amongst first year students in a Malaysian University. *European Journal of Social Sciences*, 8, 496-595.
- Feldt, R. ., Ferry, A., Bullock, M., Camarotti Carvalho, A., Collingwood, M., Eliers, S., Meyer, L., & Nurre, E. (2011). Personality, career indecision, and college adjustment in the first semester. *Individual Differences*

- Research, 9, 107-114.
- Feng, H. Y., Fan, J. J., & Yang, H. z. (2013). The Relationship Of Learning Motivation And Achievement In EFL: Gender As An Intermediated Variable. *Educational Research International*, 2(2), 50-58.
- Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Sage Journals*, 2(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12(2), 154-189. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/1053-0479.12.2.154>
- Gross, J. (2014). Emotion regulation: conceptual and empirical foundations. *Handbook of Emotional Regulation, Edited by James J. Gross*.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for Affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.). *Gross (Ed.), Handbook of Emotion Regulation*.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI Daring). (2022). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI Daring)*. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>
- Karista, A. . (2005). *Perbedaan Tipe Regulasi Emosi Remaja Laki-Laki dan Remaja Perempuan*. Universitas Indonesia.
- Kolb, D. A. (2014). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. FT press.
- Nadhiroh, Y. F. (2017). Pengendalian emosi (kajian religio-psikologis tentang psikologi manusia). *Jurnal Saintifika Islamica*, 2(1), 53-63.
- Nehra, N. S., & Rangnekar, S. (2019). Does emotional stability mediates the relationship between self-disclosure, personality integration, and social adjustment. *International Journal of Business Excellence*, 17, 58-82. <https://doi.org/10.1504/IJBEX.2019.096904>
- Nurfitriana, P. (2016). *Penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Safitri, G. S. (2017). *Hubungan antara konflik orang tua dan regulasi emosi remaja* [Universitas Islam Indonesia]. <https://dspace.uin.ac.id/handle/12345678%0A9/5699.%0D>
- Salami, S. O. (2011). Personality and psychological well-being of adolescents: The moderating role of emotional intelligence. *Social Behavior and Personality*, 39, 785-794. <https://doi.org/10.2224/SBP.2011.39.6.785>
- Salovey, P., & Sluyter, D. J. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. Basic Books.
- Santrock, J. W. (2006). *Life-Span Developmental Psychology*. Mc Graw Hill Companies, Inc.
- Strongman, K. T. (2003). *The Psychology of Emotion, 5th ed* (West Susse). John Wiley & Sons, Ltd.
- Talwar, P., Kusumaraswamy, N., & Fadzil, M. (2013). Perceived social support, stress and gender differences among university students: A cross sectional study. *The Malaysian Journal of Psychiatry*, 22, 42-49.
- Tanner, S. (2018). The relationship between attachment, self-regulation, and resilience in undergraduate students' college adjustment. *Walden*

Dissertations and Doctoral Studies.
<https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations/4947%0D>

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A Theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52. <https://doi.org/10.1111/J.1540-5834.1994.TB01276.X%0D>

Zwagery, R. V., & Nurliani, R. (2018). Studi Kasus Regulasi Emosi Pada Masyarakat Yang Terkena Dampak Pencemaran Lingkungan Batubara Di Kabupaten Barito Kuala. *Jurnal Ecopsy*, 5(3), 156-158. <file:///C:/Users/HP/Downloads/5567-12251-1-PB.pdf>