

# Pembekalan Mahasiswa di STAK PESAT Salatiga Bertajuk “Mengenali dan Mengelola Emosi”

**Debora Tiurlan Tambunan**

Sekolah Tinggi Teologi Torsina

[deboratiur@gmail.com](mailto:deboratiur@gmail.com)

## Histori

Submitted : 3 Okt 2024  
Revised : 29 Nov 2024  
Accepted : 29 Nov 2024  
Published : 30 Nov 2024

## DOI

<https://doi.org/10.69668/rvhm7739>

## Deskripsi

Artikel ini merupakan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pembekalan mahasiswa tentang pengenalan dan pengelolaan emosi yang dilaksanakan di STAK PESAT Salatiga pada tanggal 5 Agustus 2024.

## Sitasi

Tambunan, D. T. (2024). Pembekalan Mahasiswa Bertajuk “Mengenali dan Mengelola Emosi” di STAK PESAT Salatiga. *Journal Of Society Empowerment Publications*, 1(2), 54-64. <https://doi.org/10.69668/rvhm7739>

## Copyright

©2024. The Authors.  
Licensee: This work is licensed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.



## Abstract

*Adolescence, the period currently being experienced by college students, is the most important and dynamic period in the development of human emotions. Individuals who have emotional intelligence are individuals who can adapt in various situations and are able to establish good relationships with other humans. Realizing the importance of this, an education program entitled "Recognizing and Managing Emotions" at STAK PESAT Salatiga was held on Monday, August 5<sup>th</sup> 2024. Using a collaboration of lecture, discussion and practice methods, the training was held for two sessions with two focus topics in each session, namely recognizing emotions and managing emotions. The positive responses given by each participant at the end of the program stated that this provision made them aware to the emotions they felt and helped them respond to every emotion they experienced.*

**Keywords:** *emotion; college students; understanding; managing*

## Abstrak

Masa remaja, masa yang sedang dijalani oleh para mahasiswa, adalah masa yang paling penting dan dinamis dalam perkembangan emosi manusia. Individu yang memiliki kecerdasan emosi merupakan individu yang dapat beradaptasi dalam berbagai situasi serta mampu menjalin relasi dengan baik antar sesama manusia. Menyadari pentingnya hal ini, maka pembekalan mahasiswa bertajuk “Mengenali dan Mengelola Emosi” di STAK PESAT Salatiga diadakan pada hari Senin tanggal 5 Agustus 2024. Menggunakan kolaborasi dari metode ceramah, diskusi dan latihan, pelatihan diadakan selama dua sesi dengan dua fokus topik di setiap sesinya yaitu mengenali emosi dan mengelola emosi. Respon positif yang diberikan oleh setiap peserta di akhir pelatihan menyatakan bahwa pembekalan ini membuat mereka memiliki kepekaan akan emosi yang dirasakan serta menolong mereka merespons setiap emosi yang dialami.

**Kata kunci:** *emosi; mahasiswa; mengenali; mengelola*

## PENDAHULUAN

Emosi adalah suatu reaksi tubuh menghadapi situasi tertentu. Sifat dan intensitas emosi biasanya terkait erat dengan aktivitas kognitif (berpikir) manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi sehingga, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah hasil reaksi kognitif terhadap situasi spesifik (Cahyono, 2011). Oleh sebab itu, emosi pada dasarnya adalah suatu hal yang netral dialami oleh setiap individu tergantung situasi yang dialami. Paul Ekman, seorang psikolog yang menghabiskan waktunya untuk meneliti tentang emosi manusia, menyatakan bahwa ada enam emosi dasar manusia, yaitu marah, sedih, terkejut, jijik, takut dan senang (Ekman, 2003). Setiap emosi yang muncul merupakan hasil reaksi kognitif terhadap situasi yang berbeda-beda. Marah muncul dari situasi yang tidak seharusnya terjadi berdasarkan pemahaman seorang individu; sedih muncul dari situasi kehilangan; jijik muncul dari situasi ketidaksukaan terhadap sesuatu hal; takut muncul dari situasi yang mengancam baik secara fisik maupun psikologi; senang muncul dari situasi yang indah serta menggembirakan sedangkan terkejut muncul dari situasi yang tidak terduga atau tiba-tiba. Beberapa pakar emosi tidak menganggap terkejut sebagai emosi karena terkejut tidak tergolong dalam emosi positif atau pun negatif (Ekman, *Universal Emotions*, 2023). Sehingga dalam emosi dasar dapat dibagi menjadi dua, emosi positif (senang) dan emosi negatif (marah, takut, sedih, dan takut).

Jika emosi pada dasarnya adalah suatu reaksi yang netral dan tidak dapat dihindari oleh setiap individu, maka hal yang penting sesungguhnya adalah kemampuan individu dalam mengenali dan mengelola emosi tersebut. Kemampuan manusia dalam mengenali dan mengelola emosi diformulasikan sebagai sebuah kecerdasan yang sering disebut *emotional intelligence*. Bahkan sebuah penelitian yang dilakukan terhadap lima ratus orang membuktikan bahwa kecerdasan emosi berpengaruh pada kemampuan individu dalam mengelola stres dan menghadapi tekanan sehingga berkontribusi besar bagi kesuksesan individu (Cherniss, 2000). Salovey dan Mayer dalam jurnal *Healthcare* menyatakan bahwa individu dengan tingkat kecerdasan emosi yang tinggi menghasilkan kemampuan adaptif yang berguna dalam berbagai situasi terutama yang berhubungan dengan relasi sesama manusia (Bru-Luna, 2021). Hal ini menunjukkan pentingnya mengembangkan kemampuan mengenali dan mengelola emosi.

Hal yang menarik adalah masa remaja merupakan masa yang paling penting dan dinamis dalam perkembangan regulasi emosi (Silvers, 2022). Bagi banyak individu, keterampilan mengelola emosi meningkat selama masa remaja; namun, bagi sebagian yang lain, masa remaja menandai dimulainya atau memburuknya psikopatologi yang ditandai dengan kesulitan dalam mengelola emosi. Oleh sebab itu, pembekalan yang berkaitan dengan emosi sangat penting diberikan bagi anak-anak di usia remaja. Sekolah Tinggi Agama Kristen (STAK) Pelayanan Desa Terpadu (PESAT) Salatiga memahami pentingnya kecerdasan emosi yang sedang berkembang di usia remaja yang sesuai dengan demografi mahasiswa-mahasiswa yang saat ini sedang menjalani studi di STAK Terpadu PESAT. Apalagi menurut para mentor yang bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa di setiap pondokan atau asrama menyatakan bahwa banyak konflik yang terjadi antar mahasiswa berkaitan dengan emosi yang tidak dikelola. Oleh sebab itu, pemahaman di atas menjadi latar belakang dari kegiatan

pembekalan mahasiswa yang bertajuk “Mengenal dan Mengelola Emosi” di Sekolah Tinggi Agama Kristen (STAK) Pelayanan Desa Terpadu (PESAT) Salatiga. Pembekalan ini bertujuan agar mahasiswa yang merupakan individu di masa remaja dapat dibekali untuk mengenali dan mengelola emosi diri sehingga memiliki keterampilan emosi yang baik bahkan bertujuan memiliki kecerdasan emosi yang tinggi.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode yang digunakan dalam pembekalan ini merupakan kolaborasi dari metode ceramah, diskusi dan latihan untuk selanjutnya dilakukan metode kualitatif untuk meneliti hasil dari pembekalan. Metode ceramah adalah cara yang digunakan untuk menyampaikan materi, keterangan, informasi atau uraian tentang suatu pokok persoalan serta masalah secara lisan (Roestiyah, 2008). Sedangkan, metode diskusi adalah cara pembelajaran yang memfokuskan pada pertukaran pikiran antara penyampaian materi dan semua peserta untuk memecahkan persoalan atau masalah yang bersangkutan dengan materi pembelajaran yang disampaikan. Dalam metode diskusi ini, semua peserta dapat berpendapat, menyangkal pendapat dan mengajukan saran maupun kritik (Supriyati, 2020). Metode latihan adalah cara mengajar untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu (Djamarah, 2010). Dalam pembekalan ini, kebiasaan yang ingin ditanamkan adalah kebiasaan mengenali emosi diri dan mengelola emosi. Peserta yang dimaksud dalam program pelatihan ini adalah 29 orang mahasiswa semester 3 di Sekolah Tinggi Agama Kristen Pelayanan Desa Terpadu (PESAT), Salatiga. Setelah pembekalan selesai, dilakukan metode kualitatif untuk meneliti kondisi objek melalui wawancara tidak terstruktur untuk memahami, menggali pandangan dan pengalaman mahasiswa-mahasiswa setelah mendapat pembekalan (Iskandar, 2009).

### **Tempat dan Waktu Pelaksanaan**

Pembekalan dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 5 Agustus 2024 dan terdiri dari dua sesi kegiatan. Sesi pertama diadakan pada pukul 10.30 – 12.00 WIB dan sesi kedua dilanjutkan pada pukul 14.00 – 16.00 WIB. Pelatihan diadakan di Damaris Hall, Sekolah Tinggi Agama Kristen Pelayanan Desa Terpadu (PESAT), Salatiga.

### **Manfaat Pembekalan Mahasiswa**

Pembekalan mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Kristen Pelayanan Desa Terpadu (PESAT), Salatiga ini dirancang untuk memberikan berbagai manfaat yang signifikan. Bagi mahasiswa, pelatihan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang benar tentang emosi dan proses emosi dalam diri individu. Selanjutnya, mahasiswa-mahasiswa dapat mengenal emosi diri dengan benar serta mengenal emosi orang lain sehingga dapat berempati dengan tepat. Selain itu, melalui pembekalan ini, mahasiswa-mahasiswa juga diharapkan memiliki bekal untuk mengelola emosi berdasarkan situasi spesifik yang dialami sehingga mahasiswa yang ada di masa remaja ini dapat memiliki perkembangan kecerdasan emosi yang baik. Bagi Sekolah Tinggi Agama Kristen Pelayanan Desa Terpadu (PESAT) Salatiga, pelatihan ini diharapkan dapat

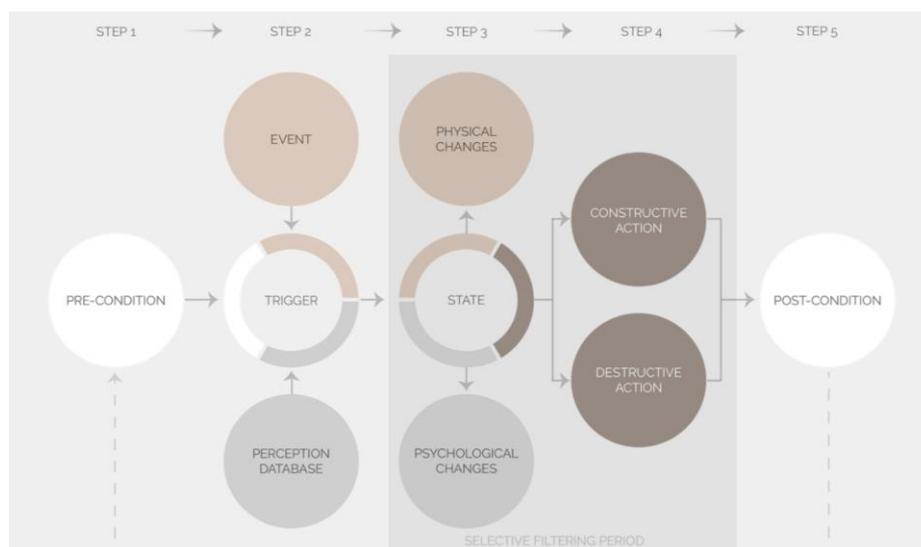
menolong mahasiswa dalam kaitannya dengan kehidupan sosial antar mahasiswa dengan baik. Hal ini terjadi sebagai dampak dari kecerdasan emosi yang meningkat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Mengenal Emosi Positif dan Emosi Negatif

Pada sesi pertama, fasilitator berfokus pada bagaimana individu dapat mengenali emosi. Materi yang disampaikan antara lain pengertian emosi, proses terjadinya emosi, emosi-emosi dasar manusia, dan ekspresi emosi. Emosi merupakan sebuah respon dari adanya reaksi kognitif terhadap situasi tertentu yang diatur oleh otak manusia (Shiota, 2024). Sistem limbik pada otak manusia yang terdiri dari amigdala, septum, hipotalamus, talamus dan hipokampus membentuk tingkah laku emosi manusia (Pudjono, 1995). Sistem otak ini mengatur dua sistem saraf otonom yaitu saraf simpatik untuk menghasilkan reaksi fisiologi emosi negatif dan saraf parasimpatik untuk menghasilkan reaksi fisiologi emosi positif. Saraf simpatik mengatur saat tubuh menghadapi situasi stress atau bahaya dengan cara meningkatkan detak jantung, melebarkan pupil mata, mengurangi produksi saliva, meningkatkan produksi keringat, membuat pencernaan terganggu dan menghasilkan hormon stres. Sedangkan saraf parasimpatik mengatur saat tubuh menghadapi situasi rileks dan menyenangkan dengan cara memperlambat detak jantung, mengecilkan pupil mata, meningkatkan produksi saliva, mengurangi produksi keringat dan menghasilkan hormon bahagia (Pudjono, 1995).

Para psikolog membuat teori yang berkaitan dengan proses terbentuknya emosi manusia seperti James-Lange, Cannon-Bard, maupun Schachter namun teori-teori emosi tersebut dinilai terlalu sederhana dalam menggambarkan proses munculnya emosi manusia. Paul Ekman dalam bukunya *Approaches to Emotion* memformulasikan pembentukan emosi dalam lima tahapan yang dapat diilustrasikan melalui diagram di bawah ini (Ekman, 1984).



Gambar 1. Teori Emosi Paul Ekman

Secara singkat, emosi muncul karena ada tiga kondisi yaitu pre-kondisi (situasi yang dialami oleh individu sebelumnya dalam suatu periode), persepsi individu dan kondisi pemicu. Ketiga

kondisi tersebut menghasilkan perubahan fisiologis dan psikologis yang disebut dengan emosi. Namun demikian, emosi tersebut belum berakhir karena ada respon yang juga menentukan kondisi emosi seseorang. Respon tersebut dapat dibagi menjadi dua, yaitu respon membangun atau respon merusak yang pada akhirnya akan menghasilkan kondisi pasca situasi yang dialami yang juga akan berpengaruh pada emosi individu. Jadi, Paul Ekman menyatakan bahwa emosi manusia tidak hanya suatu hasil, namun merupakan rangkaian dari ketergugahan fisiologis, pengalaman subyektif dan ekspresi perilaku yaitu respon yang dipilih oleh individu. Memahami betapa kompleksnya emosi manusia, maka emosi manusia juga memiliki intensitas yang kompleks dan bervariasi seperti kurva (Ekman, 1994). Misalnya, seseorang yang mendapat hadiah akan mengalami emosi senang, namun intensitas emosi senang yang muncul dapat berbeda tergantung dari persepsi subyektif individu, yaitu pemberian hadiah oleh pacar memiliki intensitas yang lebih tinggi daripada pemberian hadiah oleh teman biasa.

Dalam memahami dan mengenali emosi diri, ada dua hal yang perlu diperhatikan dan dikenali. Pertama, mengenali situasi yang dialami. Situasi yang menggembirakan atau keadaan yang indah akan memunculkan emosi positif yaitu senang. Situasi yang mengancam baik secara fisik atau psikologi akan memunculkan emosi negatif yaitu takut. Situasi kehilangan akan memunculkan emosi negatif yaitu sedih. Situasi ketidaksukaan akan memunculkan emosi negatif yaitu jijik. Situasi yang tidak seharusnya terjadi berdasarkan idealisme seseorang akan memunculkan emosi negatif yaitu marah. Seringkali situasi yang terjadi dapat bersifat kompleks seperti saat orang yang dikasihi meninggal, seorang individu dapat mengalami kehilangan yang adalah emosi sedih sekaligus emosi marah karena menganggap meninggalnya orang tersebut adalah situasi yang tidak seharusnya terjadi. Dengan mengenali situasi yang sedang dialami dapat menolong individu untuk mengenali emosi apa yang sedang dialami.

Kedua, mengenali ekspresi wajah yang muncul (Ekman, 2023). Senyum adalah ekspresi wajah universal yang menandakan kebahagiaan seseorang namun senyum yang dimaksud melibatkan gerakan otot di ujung mata serta di ujung bibir yang memberikan kesan pipi yang naik. Ekspresi wajah takut menunjukkan alis yang terangkat dengan jelas, alis pada ekspresi ketakutan lebih lurus dan lebih horizontal serta kelopak mata atas juga terangkat lebih tinggi dan memperlihatkan lebih banyak sklera (bagian putih mata); bibir menegang dan meregang. Ekspresi kesedihan terlihat dari sudut dalam alis yang terangkat dan ujung bibir yang turun. Ekspresi jijik yang paling mudah dikenali dan jelas adalah kerutan pada hidung. Sedangkan saat marah, alis mata akan turun dan menyatu, mata melotot, dan sudut bibir menyempit. Selama penekanan amarah secara sadar atau tidak sadar, ekspresi mungkin tidak terlalu kentara, meskipun orang tersebut mungkin menunjukkan tanda-tanda amarahnya dalam ekspresi mikro sepersekian detik.

Di akhir sesi pertama, setiap peserta diajak untuk mengenali emosi berdasarkan ekspresi emosi yang dimunculkan oleh fasilitator sebagai sebuah latihan untuk membentuk kebiasaan baru mengenali emosi diri maupun emosi orang lain. Dalam diskusi dan latihan ini, mahasiswa-mahasiswa sangat antusias serta menunjukkan kemampuan mengenali emosi berdasarkan situasi dan ekspresi yang ditampilkan.

## Mengelola Emosi Positif dan Emosi Negatif

Pada sesi kedua, fasilitator berfokus pada bagaimana individu dapat mengelola emosi diri. Materi yang disampaikan antara lain pengertian Alkitab tentang emosi, pemahaman tentang emosi-emosi negatif, respon-respon yang salah dalam mengelola emosi dan respon-respon yang benar dalam mengelola emosi. Pengertian Alkitab tentang emosi perlu dikaji karena ada banyak pendapat dalam gereja yang menyarankan agar orang percaya tidak boleh takut, tidak boleh marah dan tidak boleh sedih, seakan-akan emosi-emosi negatif yang dalam perspektif fisiologis dan psikologis adalah suatu hal yang netral menjadi buruk. Jika melihat pada fase penciptaan dalam Kejadian 1: 31, Allah menciptakan segalanya sungguh amat baik yang menunjukkan adanya suatu emosi positif yaitu senang. Namun, memasuki fase kejatuhan manusia dalam Kejadian 3 muncul emosi-emosi negatif yang ditunjukkan seperti manusia merasa takut bertemu dengan Allah, manusia merasa marah dan saling menyalahkan, manusia merasa jijik dan malu melihat kondisi mereka yang telanjang serta kesedihan yang muncul saat diusir oleh Allah dari Taman Eden. Hal ini menunjukkan bahwa memang pada mulanya Allah hanya menyediakan yang baik, yang indah, yang berarti manusia hanya memiliki emosi positif namun dosa merusak apa yang baik dari Tuhan sehingga emosi-emosi negatif pun muncul dan dialami oleh manusia. Namun demikian, Allah berjanji dalam Wahyu 21:4 bahwa Dia akan menghapus air mata, tidak akan ada lagi perkabungan atau dukacita yang berarti emosi-emosi negatif pun akan dihapus.

Melalui pemahaman di atas dapat dipahami bahwa selama masih hidup di dunia yang fana dan berdosa ini, di mana kitab Roma 3:23 menyatakan bahwa semua orang telah berbuat dosa dan telah kehilangan kemuliaan Allah, berarti emosi-emosi negatif menjadi suatu bagian dalam kehidupan manusia yang sudah jatuh dalam dosa ini. Karena emosi-emosi negatif tidak terelakkan dalam hidup manusia di dunia ini, maka yang dapat dilakukan adalah mengelola emosi-emosi negatif dengan benar supaya tidak merusak bukan menghindarinya. Bahkan sesungguhnya, emosi negatif dapat memiliki tujuan yang positif serta menolong individu untuk bertumbuh dan membangun ketahanan diri. Misalnya, orang yang merasa takut menghadapi ujian akan berusaha mempersiapkan diri dengan belajar sungguh-sungguh agar dapat menghadapi ujian dengan lebih baik. Oleh sebab itu, emosi-emosi negatif bersifat netral tergantung bagaimana cara individu mengelolanya.

Beberapa orang memiliki respon yang salah dalam mengelola emosi negatif seperti menyangkal dan menolak bahwa dia mengalami emosi negatif yang mana hal ini membuat orang memendam emosi yang dapat berdampak buruk dalam kehidupan individu. Respon salah yang lainnya adalah menarik diri dari kehidupan sosial saat mengalami emosi negatif dan berpikir dapat mengatasinya sendiri. Hal ini justru akan membuat individu semakin terpuruk dan tertekan. Tidak jarang, orang yang demikian justru semakin ekstrim sampai melakukan *self-harm* atau melukai diri sendiri atau jatuh dalam berbagai adiksi sebagai pelampiasan terhadap emosi negatif yang dialami. Di sisi lain, ada yang justru melakukan perundungan kepada orang lain saat mengalami emosi negatif sebagai cara pelampiasan. Namun demikian, hal ini justru akan merusak tidak hanya diri sendiri namun juga orang lain.

Respon yang benar dalam mengelola emosi negatif antara lain melakukan jeda atau melakukan teknik pernapasan untuk berhenti sebentar saat mengalami situasi yang menghasilkan emosi negatif. Hal ini diperlukan supaya individu tidak bersifat impulsif dan menyadari serta mengakui emosi negatif apa yang sedang dialami. Hal ini penting karena setiap emosi negatif memiliki cara pengelolaannya sendiri-sendiri. Emosi sedih yang terjadi karena situasi kehilangan perlu dikelola dengan cara melewati lima fase duka yang dirumuskan oleh Elizabeth Kubler-Ross (Corr, 2020). Yang diperlukan dalam pengelolaan emosi sedih adalah pendampingan. Individu yang mengalami emosi sedih membutuhkan seseorang atau sistem pendukung yang dapat mendampingi melewati lima fase ini. Setiap orang memiliki kecepatan yang berbeda-beda dalam melewatinya. Emosi jijik yang terjadi karena situasi ketidaksukaan perlu dikelola dengan cara menganalisis apakah ketidaksukaan yang dialami adalah sesuatu yang normal atau tidak. Ada beberapa orang yang mengalami ketidaksukaan yang tidak normal dan berdampak buruk dalam fungsi seseorang seperti tidak suka air yang menyebabkan individu tersebut menolak mandi. Hal ini perlu tindakan terapi profesional untuk digali dan ditolong menghadapi ketidaksukaannya. Namun, jika hal tersebut masih dalam kategori normal seperti tidak suka ular, individu tersebut tidak perlu terlalu merisaukan. Emosi tersebut adalah emosi yang normal. Emosi marah yang terjadi karena situasi yang tidak seharusnya terjadi perlu dikelola dengan cara menganalisis apakah situasi yang dihadapi dapat diubah atau tidak. Jika situasi tersebut dapat diubah, maka seorang individu perlu melakukan *problem-based solving*. Sedangkan, jika situasi tersebut tidak dapat diubah, maka seorang individu perlu berfokus mengangani emosinya dengan cara *emotional-based solving* (Lovallo, 2015). Emosi takut yang terjadi karena situasi yang mengancam perlu dikelola dengan menganalisis sumber ancaman apakah bersifat fisiologis atau psikologis. Jika individu tidak dapat menghindari dari situasi yang mengancam tersebut, individu perlu membayangkan kemungkinan terburuk yang terjadi dan melakukan *emotional-based solving*.

*Emotional-based solving* yang dapat dilakukan dalam menghadapi berbagai emosi negatif antara lain dengan cara melakukan katarsis, yaitu mengeluarkan emosi dengan berbagai metode seperti menulis jurnal, menggambar, berdoa, meditasi alam, atau bercerita yang dimaksudkan untuk membuat individu mengalami kelegaan. Mencari bantuan profesional seperti konselor, psikolog atau psikiater juga penting untuk dapat menggali luka-luka batin sebagai pre-kondisi atau persepsi subyektif yang sangat berpengaruh pada emosi negatif individu sebagaimana yang dipaparkan oleh Paul Ekman (Ekman, 1984). Selain itu, melakukan hobi atau hal-hal yang disukai juga dapat dilakukan dengan tujuan menolong individu merasa lebih baik. Hal-hal tersebut perlu memenuhi unsur biologi, psikologi, sosial, dan spiritual untuk mendapat kelegaan yang holistik (Baker & Jones, 2008).

Di akhir sesi kedua, setiap peserta diajak untuk berdiskusi dalam studi kasus untuk menganalisis cara mengelola emosi-emosi negatif. Dalam diskusi dan latihan ini, mahasiswa-mahasiswa menunjukkan kesulitan namun kemauan untuk mengelola emosi negatif. Selain itu, para peserta antusias untuk bertanya terutama berkaitan dengan situasi yang mereka alami.

## Hasil Pembekalan

Hasil dari pembekalan mahasiswa bertajuk “Mengenali dan Mengelola Emosi” di Sekolah Tinggi Agama Kristen Pelayanan Desa Terpadu (PESAT), Salatiga menunjukkan bahwa para peserta dapat memahami serta membedakan emosi positif dan negatif, proses terjadinya emosi dan cara mengelola emosi negatif. Fasilitator menggunakan berbagai alat bantu visual seperti video, gambar, serta contoh-contoh kasus yang bersifat praktis atau yang sering dialami dalam kehidupan sehari-hari untuk didiskusikan bersama.



Gambar 2. Pelatihan Mahasiswa dengan Metode Ceramah

Di akhir dari semua sesi pembekalan, para mahasiswa menuliskan respon-respon yang hendak dilatih untuk diberikan kepada para mentor sebagai sebuah komitmen untuk melatih kebiasaan mengenali dan mengelola emosi dalam kehidupan berasrama.



Gambar 3. Para peserta menulis respon-respon yang hendak dilatih.

Selain itu, para mahasiswa juga memberikan umpan balik kepada fasilitator atas pembekalan yang sudah didapatkan. Berdasarkan umpan balik yang diberikan oleh para peserta, semua peserta merasa pelatihan mahasiswa ini sangat bermanfaat dan menarik bagi mereka. Mereka merasa lebih memahami dan mengenali emosi diri. Sebagian besar peserta merasa diperlengkapi dalam mengelola emosi. Para peserta mengapresiasi kolaborasi metode yang digunakan karena materi yang disampaikan oleh fasilitator sangat jelas, mudah dipahami dan menarik sehingga tidak membosankan.

### **Tantangan dan Rekomendasi**

Dalam diskusi yang berlangsung, didapati juga bahwa tantangan dalam mengenali dan mengelola emosi adalah membentuk kebiasaan baru di mana selama ini para mahasiswa sudah terbiasa bersikap impulsif dan melakukan respon-respon yang salah. Perlu adanya tekad dan disiplin dalam membentuk kebiasaan baru untuk mengenali dan mengelola emosi. Oleh karena itu, diharapkan peran aktif para mentor yang bertanggung jawab dalam pondokan atau asrama untuk mengevaluasi kebiasaan baru ini serta menolong jika mahasiswa menghadapi kesulitan dalam praktik sehari-hari mereka dalam konteks hidup berasrama.

Dalam pembekalan mahasiswa ini, ada beberapa tantangan teknis yang dapat diidentifikasi selama pelaksanaan. Salah satu tantangan utama adalah keterbatasan waktu yang dimiliki peserta. Ada beberapa masalah yang bisa dan perlu didiskusikan lebih lanjut namun tidak dapat terjadi karena waktu yang terbatas. Selain itu, sumber daya seperti fasilitas meja juga menjadi tantangan dalam pelatihan ini. Tidak adanya alas untuk menulis membuat para peserta cukup kurang nyaman dalam mencatat atau menulis respon-respon dalam latihan yang diberikan. Oleh karena itu, diharapkan dalam program pembekalan mahasiswa berikutnya dapat dirancang dengan jadwal yang lebih fleksibel atau menambah sesi pelatihan. Selain itu, kolaborasi dari pihak kampus diperlukan untuk menyediakan sumber daya seperti fasilitas meja.

### **Rencana untuk Program Selanjutnya**

Respon positif dari para peserta pembekalan dapat menjadi masukan untuk pengadaan pembekalan mahasiswa lagi berkaitan dengan emosi. Hal ini penting bagi perkembangan mahasiswa yang sedang berada di masa remaja. Selain itu, tinjauan dari latihan-latihan kebiasaan perlu dilakukan oleh para mentor yang mendampingi para peserta di masing-masing pondokan atau asrama mereka. Dalam program selanjutnya, kolaborasi dari metode ceramah, diskusi dan latihan perlu untuk terus digunakan sehingga para peserta dapat secara aktif mengikuti proses pelatihan. Pengalaman positif dari pelatihan mahasiswa bertajuk "Mengenali dan Mengelola Emosi" ini menunjukkan adanya kebutuhan yang relevan serta pendekatan yang tepat sehingga menghasilkan dampak yang signifikan dalam perkembangan kecerdasan emosi mahasiswa. Oleh karena itu, evaluasi berkelanjutan dan penyesuaian program berdasarkan umpan balik peserta sangat penting untuk memastikan keberhasilan dan kelanjutan dari pembekalan ini.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan pembekalan mahasiswa bertajuk “Mengenali dan Mengelola Emosi” di STAK PESAT Salatiga yang telah dilaksanakan dengan baik dan lancar, kesan yang diperoleh adalah sangat positif. Para peserta memberikan respon positif dan merasakan dampak yang positif dari pelatihan ini. Para peserta merasa lebih memahami dan mengenali emosi diri. Sebagian besar peserta bahkan merasa diperlengkapi dalam mengelola emosi. Kesadaran dan pemahaman yang benar tentang emosi serta pengertian untuk berespon dengan benar dalam mengelola emosi meningkatkan kecerdasan emosi para mahasiswa. Hal ini juga diharapkan berdampak positif dalam lingkungan berelasi di kampus dan asrama tempat mereka tinggal.

## REFERENSI

- Baker, H. S., & Jones, S. K. (2008). Adding a Spiritual Dimension to the Biopsychosocial Model. *Transdisciplinarity in Science and Religion*, 135-171.
- Bru-Luna, L. M., Martí-Vilar, M., Merino-Soto, C., & Cervera-Santiago, J. L. (2021). Emotional Intelligence Measures: A Systematic Review. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 9(12), 1696. <https://doi.org/10.3390/healthcare9121696>
- Cahyono, J. S. (2011). *Meraih Kekuatan Penyembuhan Diri yang Tak Terbatas*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Cherniss, C. (2000). Emotional Intelligence: What it is and Why it Matters. *Annual Meeting of the Society for Industrial and Organizational Psychology*. New Orleans: Graduate School of Applied and Professional Psychology Rutgers University.
- Corr, C. A. (2020). Elisabeth Kübler-Ross and the “Five Stages” Model in a Sampling of Recent American Textbooks. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 294-322.
- Djamarah, S. B. (2010). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ekman, P. (1984). *Approaches To Emotion*. (P. E. Klaus R. Scherer, Ed.) New York: Psychology Press.
- Ekman, P. (1994). *The Nature of Emotion: Fundamental Questions (Series in Affective Science)*. Oxford: Oxford University Press.
- Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed: Understanding Faces and Feelings*. New York: Owl Books.
- Ekman, P. (2023). *Universal Emotions*. Retrieved from Paul Ekman Group: <https://www.paulekman.com/universal-emotions/>
- Iskandar. (2009). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Gaung Persada.
- Lovallo, W. (2015). *Stress and Health: Biological and Psychological Interactions*. United States: SAGE Publications.

Pudjono, M. (1995, Desember). Dasar-Dasar Fisiologi Emosi. *Buletin Psikologi*, pp. 41-48.

Roestiyah. (2008). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.

Shiota, M. N. (2024). Basic and Discrete Emotion Theories. In A. Scarantino, *Emotion Theory: The Routledge Comprehensive Guide* (pp. 307-327). New York: Routledge.

Silvers, J. A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development. *Current Opinion in Psychology*, 258-263.

Supriyati, I. (2020). Penerapan Metode Diskusi dalam Pembelajaran Keterampilan Berbicara Pada Siswa Kelas VIII MTSN 4 Palu. *Jurnal Bahasa dan Sastra*, 104-116.