

MEMILIKI REGULASI EMOSI YANG BAIK

Pamela Hendra Heng, S.Pd., M.P.H., M.A, PhD.

Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog.

Mikha Angelia, S.Pd.

Emosi dalam bahasa Inggris berasal dari kata *emotion* dalam Bahasa Prancis atau dalam Bahasa Latin yaitu *emovere* yang memiliki arti keluar. Secara etimologis, emosi dapat diartikan “bergerak keluar” (Ina, 2017). Emosi merupakan suatu reaksi yang dapat terjadi secara positif maupun negatif sebagai dampak dari rangsangan dari dalam diri sendiri maupun dari luar. Emosi merupakan respon yang berkembang sesuai dengan situasi secara adaptif dari situasi yang dihadapi (Roseman, 2017). Emosi dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor *internal* dan eksternal. Faktor *internal* adalah faktor yang berada dalam diri sendiri, sedangkan faktor *external* adalah faktor yang terjadi dari luar diri sendiri, yang merupakan situasi yang dihadapi oleh seseorang. Faktor *internal* dan *external* dapat bersifat positif maupun negatif. Jika faktor *internal* merespon situasi *external* secara positif, maka emosi yang muncul dapat menjadi emosi yang positif. Tetapi, jika faktor *internal* merespon situasi *external* secara negatif, maka emosi yang muncul dapat menjadi emosi yang negatif (Bekerman, 2018).

Cara seseorang dalam memandang sesuatu, belajar, mengingat, dan bernalar dapat dipengaruhi oleh emosi positif ataupun negatif. Peristiwa yang lebih emosional umumnya akan lebih diingat oleh seseorang daripada peristiwa yang dirasa kurang emosional. Contohnya, seseorang akan lebih mudah mengingat peristiwa yang menyenangkan ataupun menyebalkan baginya daripada mengingat peristiwa yang tidak berkesan baginya (Pennequin, et al, 2019).

Saat ini, kejadian atau peristiwa yang berkaitan dengan emosi banyak terjadi di kehidupan sekolah. Berdasarkan hasil observasi oleh Tim PKM, ditemukan adanya permasalahan emosi yang sering terjadi oleh siswa-siswi sekolah dasar di sekolah X yang berada di daerah Jakarta Utara. Tim PKM menemukan adanya siswa yang sering mengucapkan kata-kata yang kasar (contohnya mengucapkan kata seperti “bego, babi, anjay, *shit*, *damn*, dll”), selain itu terdapat guru dan siswa lain yang dibully oleh sebagian siswa, perkelahian juga terjadi dikarenakan ucapan teman yang menyinggung perasaannya.

Sering kali permasalahan terjadi pada diri siswa sendiri ataupun dalam bergaul dengan orang lain dikarenakan kesulitan siswa dalam mengendalikan emosi. Banyaknya kasus-kasus mengenai emosi yang terjadi di sekolah dasar X membuat Tim PKM meyakini bahwa perlu adanya psikoedukasi yang berkaitan dengan emosi dan cara untuk meregulasi atau mengelola emosi tersebut. Sehingga dapat membantu siswa untuk lebih memahami apa itu konsep emosi dan membantu siswa memiliki kemampuan dalam mengelola emosi sehingga kasus yang dikarenakan emosi dapat berkurang. Menurut Gross dalam Pennequin (2019), regulasi emosi adalah suatu proses yang membuat seseorang dapat memengaruhi emosi alamiah dirinya terhadap kapan dan bagaimana dirinya mengekspresikan emosi tersebut.

Partisipan pada kegiatan PKM ini berjumlah 5 orang (4 siswa, 1 siswi) dari SD X yang terdiri dari siswa kelas 4, kelas 5 dan kelas 6. Partisipan kegiatan PKM ini dilaksanakan dengan menggunakan metode *sharing session*. Dimana peserta tidak hanya mendapatkan informasi mengenai regulasi emosi dari Tim PKM, namun mereka juga diperkenankan untuk menyampaikan kasus dan permasalahan emosi yang sering dialami oleh mereka.

Tahap awal acara *sharing session* ini berlangsung, peserta PKM diminta untuk mengisi pertanyaan *pre-test* yang dimana bermaksud untuk mengukur kemampuan mereka terhadap topik yang akan disampaikan. Setelah itu, peneliti membuka acara *sharing session* dengan menanyakan tentang emosi kepada para peserta. Pada sesi ini peserta menceritakan emosi atau kasus yang pernah mereka alami. Kemudian, Tim PKM mulai memberikan penjelasan mengenai regulasi emosi dan peserta diminta untuk mendengarkan penjelasan yang disampaikan.

Setelah penjelasan telah selesai disampaikan, peserta akan mengisi soal-soal *post-test* yang ditampilkan lewat layar *zoom* oleh Tim PKM. Peserta diberikan beberapa waktu untuk memahami soal yang diberikan untuk mengisi jawaban. *Post-test* dilakukan untuk mengukur kemampuan peserta PKM dalam memahami materi yang disampaikan oleh Tim PKM.

Tujuan kegiatan PKM ini adalah agar para siswa mampu memahami konsep regulasi emosi dan mampu menerapkannya di dalam kehidupan sehari-hari. Dengan diadakannya kegiatan PKM ini yang dilaksanakan secara *zoom meeting* pada tgl 18 Juni 2020, Tim PKM berharap penjelasan mengenai regulasi emosi yang disampaikan dapat membantu peserta dalam mengelola emosi sehingga mengurangi terjadinya konflik mengenai emosi yang tercipta di SD X.

DAFTAR PUSTAKA

- Bekerman, Z., & Zembylas, M. (2017). *Emotion, Emotional Intelligence and Motivation. Psychologized Language in Education*, 67–78. doi:10.1057/978-1-137-54937-2_8
- Ina. (2017, September 20). *Emosi dalam psikologi*. <https://dosenpsikologi.com/emosi-dalam-psikologi>
- Pennequin, V., Questel, F., Delaville, E., Delugre, M., & Maintenant, C. (2019). *Metacognition and emotional regulation in children from 8 to 12 years old. British Journal of Educational Psychology*.doi:10.1111/bjep.12305.
- Roseman, L., Demetriou, L., Wall, M. B., Nutt, D. J., & Carhart-Harris, R. L. (2017). *Increased amygdala responses to emotional faces after psilocybin for treatment-resistant depression. Neuropharmacology*.doi:10.1016/j.neuropharm.2017.12.041.