

SURAT TUGAS

Nomor: 126-R/UNTAR/Pengabdian/IV/2025

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

NINAWATI, Dr. Dra., M.M.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : Mengontrol Emosi di Area Publik
Mitra : Publicanews
Periode : Genap 2024-2025/ 26 April 2025
URL Repository : <https://www.publicanews.com/berita/publicana/2025/04/26/71102/mengontrol-emosi-di-area-publik.html>

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

27 April 2025

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : d8f9c49c643ed9b55e351846d0c4f178

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

Jl. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat 11440
P: 021 - 5695 8744 (Humas)
E: humas@untar.ac.id

 Untar Jakarta

 untar.ac.id

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

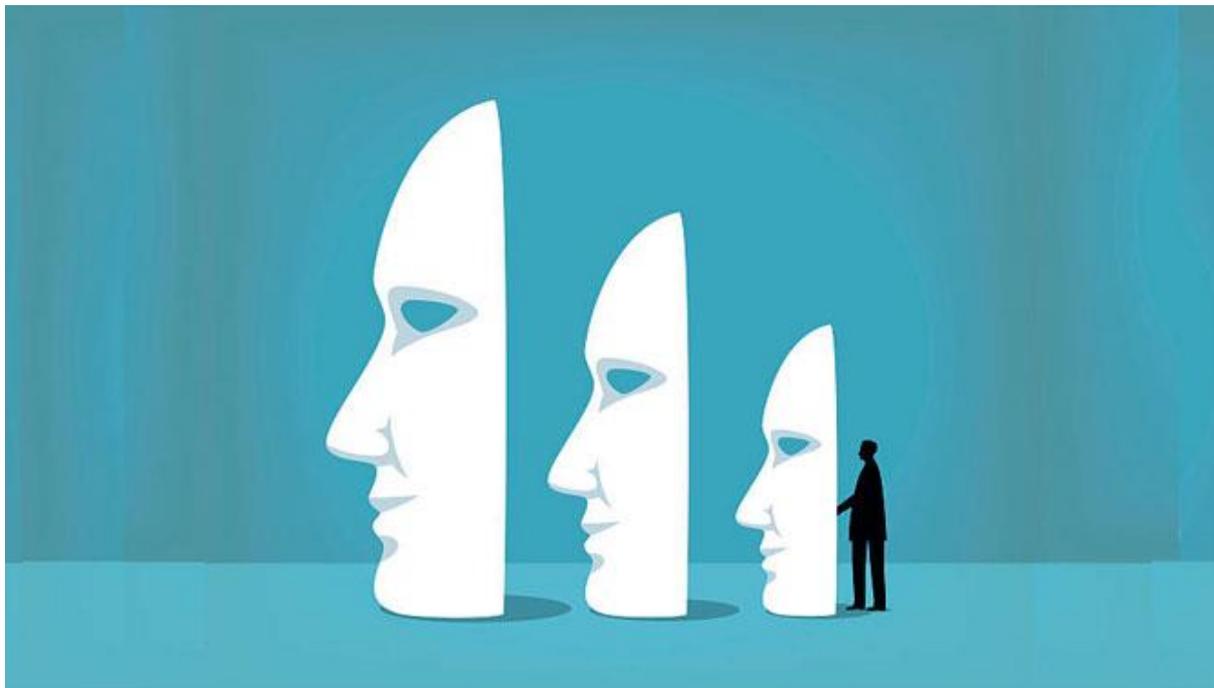
Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

<https://www.publica-news.com/berita/publicana/2025/04/26/71102/mengontrol-emosi-di-area-publik.html>

Mengontrol Emosi di Area Publik

26 April 2025 | 16:10:49



Oleh: Fadil Apranda, Ninawati, dkk

SEMAKIN sering terjadi orang-orang di area publik begitu gampang menumpahkan emosinya. Tidak hanya di jalan tetapi juga bahkan di acara-acara televisi yang ditonton khalayak ramai. Dan yang juga memprihatinkan hal itu terjadi teramat sering pemicunya hanyalah alasan sepele.

Sedikit atau banyak penumpahan emosi di area publik berkaitan dengan apa yang dikenal sebagai kecerdasan emosi (*emotional intelligence*). Sesuatu yang sebenarnya dapat dipelajari dan dikenalkan sejak dari masa kanak-kanak.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Basaria (2019) menunjukkan remaja di Pulau Jawa dan Bali sebagian besar memiliki kecerdasan emosi dalam kategori sedang, sebanyak 46,2 persen. Sementara mereka yang memiliki kecerdasan emosi tinggi hanya sebesar

26,9 persen. Sebesar itu pula yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah.

Hasil penelitian Basaria itu didukung oleh temuan Fadilah (2013). Persentase terbesar, yakni 48 persen responden—terdiri dari mahasiswa Fakultas Psikologi Indonesia—memiliki kecerdasan emosi yang sedang.

Seseorang yang dihadapkan pada sesuatu yang menyinggung dan langsung mengeluarkan emosinya dengan marah dan meledak-ledak, menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki kecerdasan emosi yang rendah. Sedangkan individu yang mempunyai *emotional intelligence* tinggi biasanya lebih tenang menghadapi masalah dan fokus untuk menyelesaikannya.

Kecerdasan emosional, menurut Goleman, adalah kemampuan individu untuk mengatur, menjaga, dan mengungkapkan emosi dengan kesadaran diri, pengendalian diri, empati, motivasi, dan keterampilan sosial. Hal itu berperan untuk mengenali dan menangani emosi tersebut tanpa kesulitan, mampu mendorong dan memotivasi diri untuk menyelesaikan pekerjaan serta menjadi kreatif dan tampil secara maksimal.

Dan yang lebih penting lagi, kecerdasan emosi juga membantu memahami perasaan orang lain dan menangani hubungan. Artinya, itu sangat diperlukan dalam interaksi dengan orang lain, atau apapun yang berada di luar diri, termasuk ketika si individu berada di area publik.

Untuk mempelajari *emotional intelligence* langkah yang efektif adalah dengan melakukan *social emotional learning*. Ini terjadi ketika individu memperoleh serta menerapkan keterampilan memahami dan mengelola emosi, membangun hubungan yang positif, dan membuat keputusan yang bertanggung jawab.

Di Indonesia banyak sekolah yang mengintegrasikan *social emotional learning* dalam kurikulum, tujuannya untuk meningkatkan kesejahteraan siswa dan mengurangi perilaku negatif seperti *bullying*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Durlak dan kawan-kawan (2011) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan akademik sebanyak 11 persen pada siswa yang menerapkan *social emotional learning*.

Hasil penelitian yang dilakukan Aziz dan kawan-kawan (2024) menunjukkan, siswa yang mengikuti program *social emotional learning* lebih mampu mengendalikan emosi negatif, seperti marah dan frustrasi, serta lebih percaya diri dalam berbicara di depan kelas. Selain itu jika dilihat dari lingkungan keluarga, anak yang mengikuti program *social emotional learning* juga mampu mengelola konflik dengan saudara di rumah, serta lebih bisa mengungkapkan perasaan mereka.

Untuk anak usia dini kegiatan *social emotional learning* dapat didukung melalui buku cerita bergambar. Di samping buku cerita bergambar, anak juga dapat melakukan kegiatan *social emotional learning* melalui permainan, seperti dadu emosi, permainan ini menggunakan dadu yang telah dikostumisasi sehingga setiap sisinya ada ilustrasi atau gambar berbagai ekspresi emosi.

Selain itu, bisa juga dengan *roleplay* atau bermain peran. Di sini, anak diminta untuk memainkan peran dan meniru adegan, atau memberikan respon yang sesuai dengan suatu karakter. Dari sini anak bisa mempelajari perasaan ataupun emosi orang lain. Terakhir, tebak emosi, sebuah emosi ditunjukkan kepada anak, lalu anak menebak apa ekspresi tersebut.

Dengan keterampilan *social emotional learning*, individu dapat mengembangkan kemampuan untuk menghargai diri sendiri, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan kemampuan menjalin hubungan sehat dengan orang lain.***

Penulis:

Fadil Apranda, Roseanna Marvella Adelistia, Selvi Sanjaya, Taqya Adisty Safarizkyra, Willy Sainro Siagian, dan Ninawati

(Mahasiswa dan dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara)

**) Konten di Rubrik Publicana merupakan tulisan dan opini pengirim yang dimuat oleh Redaksi Publicanews.*