Real Coster : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.7, No.1, Maret 2024, hal.45-61
e-ISSN: 2722-4678
https://ojs.sttrealbatam.ac.id/index.php/coster
DOI: 10.53547/realcoster.v%vi%i.519

Submitted on 18/01/2024;
Revised on 23/02/2024;
Accepted on 11/03/2024;

Psikoedukasi Emosi dalam Meningkatkan *Social Awareness* Pemuda Remaja Gereja di Era VUCA

Ruth Caroline Mengga[1*], Natal Ria[2], Maria Josephine Mengga[3], Yanto Paulus Hermanto[4]
[1,2,3,4]Sekolah Tinggi Teologi Kharisma-Bandung
*E-mail: carolien0507@gmail.com

Abstract
Life in the Vuca era demands sensitivity to rapid changes, including sensitivity in social relations because friction and harsh competition in life make social problems increase. This kind of thing is very likely to be experienced also by church youth. Due to biological factors, at the age of youth, teenagers are very vulnerable to emotional outbursts that can result in the disruption of their relationships with others. Understanding the Word of God about self-control needs to be accompanied by proper education so that the results are maximized it is very important to have emotional education to improve social awareness skills obtained by managing emotions correctly, to minimize conflict in the face of instability in the Vuca era. No emotion is useless, but emotions need to be managed so as not to damage. Therefore, emotional psychoeducation is needed to help recognize emotions and manage them properly. Emotional psychoeducation using quizzes and real-life illustrations and techniques for managing emotions will be very useful in responding to spontaneous emotions to avoid destructive emotional outbursts, including damaging social relationships.

Keywords: *emotion psychoeducation; social awareness; vuca; church youth*

Abstrak
Kehidupan di era Vuca menuntut kepekaan terhadap perubahan yang cepat, termasuk juga kepekaan dalam relasi sosial karena gesekan dan persaingan hidup yang keras membuat masalah sosial meningkat. Hal seperti ini sangat mungkin dapat dialami juga oleh pemuda remaja gereja. Karena faktor biologis, di usia pemuda remaja sangat rentan meledak secara emosi yang dapat mengakibatkan terganggunya relasi dirinya dengan orang lain. Pemahaman Firman Tuhan tentang penguasaan diri, perlu dibarengi dengan pendidikan yang tepat, agar hasilnya maksimal sehingga penting sekali pendidikan emosi untuk meningkatkan kemampuan social awareness yang didapat dengan pengelolaan emosi yang benar, sehingga dapat meminimalkan konflik dalam menghadapi ketidastabilan di era Vuca. Tidak ada emosi yang tidak berguna, tetapi emosi perlu dikelola agar tidak merusak. Sebab itu diperlukan psikoedukasi emosi yang bermanfaat membantu mengenali emosi serta dapat mengelolanya dengan baik. Psikoedukasi emosi dengan menggunakan kuis serta ilustrasi nyata dan teknik mengelola emosi akan sangat berguna dalam respon emosi spontan sehingga dapat menghidarkan diri dari ledakan emosi yang merusak, termasuk merusak relasi sosial.

Kata Kunci: Psikoedukasi Emosi; Kepekaan Sosial; Vuca; Pemuda Remaja Gereja

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional.

Copyright © 2024: Real Coster, ISSN 2722-4678 (Online)

PENDAHULUAN

Menurut data Badan Pusat Statistik pada tahun 2022 jumlah penduduk Indonesia sebanyak 275.773.774 jiwa mengalami peningkatan sekitar 1 persen dibandingkan tahun 2021 yaitu sekitar 273,87 juta jiwa. Jumlah penduduk di kelompok umur 15-19 tahun sebanyak 22.163.528 jiwa, 20-24 tahun sekitar 22.490.428 jiwa dan 25-29 tahun 22.463.700,[1] dan dari jumlah itu tercatat 24 persen penduduk Indonesia termasuk golongan pemuda (usia 15-30 tahun).[2]

Adanya peningkatan jumlah penduduk tersebut sejalan dengan perubahan zaman secara global yang menjadi begitu cepat setelah pandemi, sehingga ini disebut era VUCA ditandai dengan supermobilitas dan superdiversifikasi. Terjadi perubahan yang sangat cepat (*volatile*), tingkat ketidakpastian tinggi (*uncertainty),* dengan permasalahan yang begitu kompleks (*complexity)* serta tingkat kebenarannya sangat subjektif (*ambigious).* Era Vuca ini berupaya melakukan perubahan sehingga diperlukan kemampuan untuk mengubah cara pandang baru agar dapat bertahan terhadap setiap gejolak ketidakpastian.[3] Ketidakpastian Vuca merupakan salah satu faktor timbulnya isu kesehatan mental sehingga tanpa disadari seseorang mengalami dampak psikologis seperti rasa cemas berlebihan akan masa depan, gangguan emosional maupun depresi.[4] Iskandar menyatakan bahwa dampak tersebut disebabkan karena adanya tuntutan perkembangan teknologi yang cepat, persaingan hidup, sampai tingginya kebutuhan hidup dan tekanan melalui media sosial, khususnya dialami oleh pemuda dan remaja.[5]

Masa usia remaja sampai pemuda merupakan kondisi memprihatinkan mengalami masalah mental, sehingga saat mereka tidak mampu untuk menghadapi tantangan atau tekanan tersebut maka akan berdampak buruk terhadap kondisinya. Yunia menjelaskan bahwa

[1] Badan Pusat Statistik, "Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin, Indonesia, 2022," *Bps.Go.Id*, last modified 2023, https://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2022/188/1/0.

[2] Badan Pusat Statistik, *Statistik Pemuda Indonesia 2022*, ed. Budi Santoso, Andhie Mustari, and Yeni Rachmawati (Badan Pusat Statistik, 2022), https://www.bps.go.id/id/publication/2022/12/27/6791d20b0b4cadae9de70a4d/statistik-pemuda-indonesia-2022.html.

[3] Bella Saskia et al., "Fenomena Psikologis Mengenai Kesehatan Mental Yang Dialami Oleh Remaja Di Era Vuca," *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences* 2, no. 1 (2023): 12–17.

[4] Ibid.

[5] Muhaimin Iskandar et al., "Pengaruh Kesehatan Mental Pada Perilaku Remaja Di Era VUCA," *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences* 2, no. 1 (2023): 32–37.

Copyright © 2024: Real Coster, ISSN 2722-4678 (Online)

remaja akan mengalami fase krisis yang ditandai oleh kenakalan, masalah sosial, perilaku buruk. Remaja pemuda yang dapat melalui perkembangannya dengan baik, maka akan mampu memiliki masa depan yang baik, bahkan sebaliknya kondisi akan mengalami labil secara emosi dengan perilaku menyimpang.[6] Hal ini juga yang menyebabkan seringkali pemuda remaja mengalami kesulitan dalam memecahkan masalah kehidupannya terutama dalam konsep berpikir dan mengendalikan emosinya. Tanpa disadari mereka telah mengalami gangguan kesehatan mental yang mempengaruhi cara kognitif, perilaku dan emosi. Apabila tidak ditangani dengan tepat akan menimbulkan perilaku sosial buruk.[7]

Menurut Iskandar bahwa setiap 20 persen pemuda remaja cenderung bermasalah terhadap kondisi mental seperti rasa cemas, takut dan depresi. Bahkan 565 jiwa mengalami kehilangan nyawa karena masalah kekerasan pribadi maupun perilaku menyimpang sebagai akibat masih rendahnya mengelola kesehatan mental.[8] Hal ini juga didukung oleh data Riskesdas 2018 adanya gangguan emosi, depresi dan bunuh diri saat remaja berusia diatas 10 tahun, mengalami peningkatan dari tahun 2013 sekitar 6 persen menjadi 9,8 persen di 2018.[9]

Moningka juga menjelaskan hal yang sama bahwa di era vuca terlebih pemuda dan remajanya, rentan berhadapan dengan masalah-masalah sosial seperti hilangnya separasi antara rumah dan pekerjaan, kebiasaan serba instan, ataupun dunia digital yang rentan memicu berbagai permasalahan.[10] Terlebih karena di usia ini, secara biologis emosi terjadi ketidakstabilan *mood* yang mudah berubah-ubah sering terjadi karena pengaruh hormonal.[11] Ditambah adanya pengaruh transfer kondisi emosi negatif dari lingkungan memiliki dampak psikologis yang menular terhadap emosi pemuda remaja apabila tidak diketahui dengan baik. Meningkatnya masalah sosial pemuda remaja dapat berdampak buruk pada mentalnya terutama dari adanya kesulitan dalam pengelolaan emosi. Maka dari itu, mereka yang mampu mengelola emosi akan mampu bertahan untuk membedakan pengaruh baik ataupun buruk

[6] Siti Anisa Pabela Yunia, Liyanovitasari Liyanovitasari, and Mona Saparwati, "Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kenakalan Remaja Pada Siswa," *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 2, no. 1 (2019): 55–64.

[7] Iskandar et al., "Pengaruh Kesehatan Mental Pada Perilaku Remaja Di Era VUCA."

[8] Ibid.

[9] Cindy Nur Khaliza et al., "Efek Bullying, Kekerasan Fisik, Dan Kekerasan Seksual Terhadap Gejala Depresi Pada Pelajar SMP Dan SMA Di Indonesia: Analisis Data Global School-Based Student Health Survey Indonesia 2015," *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia* 2, no. 2 (2021): 98–106.

[10] Clara Moningka, Anissa Kadiyono, and Indah Kuntari, "Life After Graduation," in *Kesiapan Untuk Menghadapi Tantangan Dunia Kerja*, ed. Rosida Manurung, 1st ed. (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2022), 18.

[11] Katryn Geldard and David Geldard, *Konseling Remaja*, Terjemahan. (Pustaka Pelajar, 2011).

Copyright © 2024: Real Coster, ISSN 2722-4678 (Online)

sehingga perlu penanganan serius ketika menjadi tidak mampu mengelola emosi.[12]

Selain itu, setiap interaksi dalam kehidupan sosial memiliki pesan emosi. Orang dapat menularkan emosinya, melakukan transfer emosi ataupun membuat perubahan emosi dalam diri orang lain.[13] Dapat dibayangkan jika seseorang yang tidak peka terhadap lingkungan sekitar, kemudian menularkan ketakuan atau kemarahan yang dapat mengganggu dan merusak relasi sosial. *Social Awareness* atau kesadaran sosial merujuk pada kemampuan secara instan dapat merasakan keadaan batin orang lain serta mampu memahami perasaan dan pikiran orang lain, antara lain memiliki empati (memiliki perasaan dengan orang lain sampai merasakan isyarat-isyarat dari emosi nonverbal), mampu menyelaraskan (yaitu dapat mendengar dengan tanggap untuk menyelaraskan diri dengan orang lain), memiliki ketepatan empatik (paham pikiran, perasaan, serta maksud orang lain), serta memiliki pengertian sosial akan bagaimana dunia sosial itu bekerja.[14]

Kemampuan mengelola emosi sangat berkaitan dengan kepekaan sosial seseorang. Semakin mampu ia mengelola emosinya, maka akan semakin baik *social awareness*-nya. Dalam otak kita ini bagaikan rumah dari sistem neuron cermin, yang mampu untuk meniru setiap tindakan, membaca maksud, menyimpulkan implikasi sosial dari tindakan seseorang, dan juga untuk membaca emosi. Neuron cermin inilah yang membuat emosi dapat menular. Sebaliknya rangkaian pikirian yang berjalan paralel, dapat membawa dua orang berpikir, bertindak, ataupun mengatakan hal yang serupa pada saat yang sama. Konvergensi seperti itu dapat terjadi sehingga dapat membuat orang-orang yang tidak saling mengenal tiba-tiba bisa jadi berteman.[15] Hal itu menunjukkan adanya relasi antara emosi dan *social awareness,* sehingga penting ketrampilan mengenali dan mengelola emosi agar timbul kesadaran sosial (*sosial awareness)*.

Orang atau kelompok orang yang kurang memiliki kesadaran sosial (*sosial awareness)* akan membawa dampak perilaku egosentris karena fokus hanya pada pemenuhan dan kenyamanan perasaan dan kebutuhan pribadi. Jika hal ini masuk dalam kehidupan pemuda

[12] Tarmizi Thalib et al., "Psikoedukasi Regulasi Emosi Remaja Pada Siswa SMP Negeri Di Makassar," *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS* 1, no. 5 (2023): 454–460.
[13] Daniel Goleman, *Social Intelligence : Ilmu Baru Tentang Hubungan Antar Manusia* (Gramedia Pustaka Utama, 2007).18
[14] Ibid. 114
[15] Ibid.55

Copyright © 2024: Real Coster, ISSN 2722-4678 (Online)

remaja gereja maka dampaknya akan sangat berbahaya bagi pertumbuhan karakter gereja. Beberapa waktu belakangan ini terjadi kasus besar remaja yang melakukan tindak kekerasanan,[16] dan perilaku emosional yang tidak terkendali dapat terjadi juga pada orang dewasa jika sedari dini tidak memiliki kemampuan regulasi emosi yang dapat mendorong tindak kekerasan menghilangkan nyawa orang lain.[17] Ketidakmampuan seseorang dalam mengelola emosinya akan berdampak buruk pada kemampuannya unutuk memiliki kesadaran sosial (*sosial awareness)*. Menurut Eli Straw, empati merupakan komponen dari kesadaran sosial, sehingga kesadaran sosial didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk bisa memahami perasaan emosi orang lain, sehingga dapat berempati dengan orang lain. Cara termudah untuk memiliki kemampuan *social awareness* adalah dengan secara sengaja meluangkan waktu untuk memperimbangkan dampak dari pikiran, emosi, serta tindakan kita pada orang lain.[18]

Dalam upaya mengatasi permasalahan yang terjadi pada pemuda dan remaja melalui kerangka *Emotional Intelligence* Daniel Goleman mengemukakan tentang konsep *Self Awareness* dan *Self Competence* sebagai *Personal Competence* dalam meningkatkan apa yang dikenal dengan *Social Awareness* dan *Relationship Management* sebagai *Social Competence* terhadap orang lain.[19] Hal ini dapat dilakukan jika seseorang memiliki kecerdasan emosi dengan komponennya kesadara diri, manajemen diri, kesadaran sosial, serta manajemen hubungan.

Social Awareness merupakan cara menghadapi era Vuca dengan tingkat ketidakpastian yang tinggi perlu melalui kesadaran sosial yang tinggi agar terhindar dari kesalapahaman yang memicu reaksi emosional yang berlebihan. Sehingga perlu kemampuan dalam meregulasi emosi. Mengutip Gross dalam Mulyana, dkk yang membagi regulasi emosi menjadi dua bagian, yaitu *Cognitive Reappraisal* atau memanipulasi secara kognitif untuk mengelola emosi seperti memilih situasi dan memodifikasinya, lalu membagi perhatian serta

[16] Ikbal Nurkarim, "Profil Ferdy Sambo: Eks Kadiv Propam Polri Yang Divonis," *Tribunnews Kaltim*, last modified 2023, https://kaltim.tribunnews.com/2023/02/13/profil-ferdy-sambo-eks-kadiv-propam-polri-yang-divonis-hukuman-mati-umur-hingga-agama-suami-putri.

[17] Ibid.

[18] Eli Straw, "Social Awareness: What Is It & Why Is It Important?," *Mental Coaching*, last modified 2024, https://www.successstartswithin.com/blog/social-awareness.

[19] Daniel Goleman and Cary Cherniss, *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligent in Individuals, Groups, And Organizations*, 1st ed. (San Francisco: Josey Bass, 2001).28

Copyright © 2024: Real Coster, ISSN 2722-4678 (Online)

merubah proses kognisi dan *Expressive Suppression* yaitu upaya menekan emosi yang telah terekspresikan.[20] Proses dan kemampuan regulasi emosi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia (semakin bertambah usia maka mampu dalam meregulasi emosi), pendidikan, budaya, pola asuh dan jenis kelamin.[21] Maka dari itu dapat dipastikan kemampuan regulasi emosi seseorang dapat diasah dan dilatih.

Sebagai upaya membantu gereja dalam memperlengkapi pemuda remajanya di era vuca salah satunya yang dilakukan penulis adalah pelatihan psikoedukasi emosi. Adapun penelitian yang dilakukan adalah sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat dengan cara mengemukakan model psikoedukasi emosi, yang bertujuan untuk melatih kepekaan dan keahlian regulasi terhadap emosi pemuda remaja gereja. Juga dapat menjadi bekal yang bermanfaat dalam mengenal dan mengelola atau meregulasi emosinya terutama menghadapi masalah sosial, sadar sosial mengingat di usia pemuda remaja, mereka cenderung mudah terprovokasi dan masih minimnya dalam mengekspresikan perasaan dengan tepat. Program yang dilakukan ini berbeda dengan yang dilakukan oleh Veronica dkk dalam Jurnal Psikoedukasi Sehat Emosi Di Tengah Pandemi Di Gereja Stanislaus Kostka, Kranggan, Cibubur yang dilakukan secara online dengan peserta jemaat dewasa.[22]

METODE

Melalui permasalahan yang dipaparkan di atas, peneliti menyusun sebuah program pelatihan psikoedukasi sebagai bagian Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai berikut: kesatu, penjelasan tentang emosi dan jenis-jenisnya. Kedua, kuis untuk mengenali emosi diri, Ketiga, pengajaran regulasi emosi dan evaluasi hasil kegiatan dalam bentuk refleksi diri. Alat yang digunakan berupa *slide powerpoint*, lembaran *quiz*, *role model*, dan musik *instrument worship*.

Target yang diharapkan dari kegiatan ini adalah peningkatan kemampuan peserta dalam mengenali emosi diri, dan meregulasi emosi, sehingga memiliki kemampuan untuk

[20] Olievia Prabandini Mulyana et al., "Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau Dari Jenis Kelamin Mahasiswa Pada Pandemi Covid-19," *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi* 2, no. November (2020).
[21] S. Ratnasari and J. Suleeman, "Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan Dan Laki-Laki Di Perguruan Tinggi," *Jurnal Psikologi Sosial* (2017): 35–46.
[22] Veronica Kristiany and Lita Lunanta, "Psikoedukasi Sehat Emosi Di Tengah Pandemi Di Gereja Stanislaus Kostka, Kranggan, Cibubur," *Jurnal Pengabdian Masyarakat ABDIMAS* 8, no. 01 (2021).

Copyright © 2024: Real Coster, ISSN 2722-4678 (Online)

memahami emosi orang lain dengan cara praktis dan terlatih.

Kegiatan psikoedukasi diawali dengan persiapan yang berupa mengumpulkan materi pelatihan dari berbagai sumber seperti Daniel Goleman *Emotional Intelligent, kuis emosi dari Elsa's support*[23] yang dimodifikasi dan disesuaikan dengan bahasa peserta psikoedukasi. Peneliti memilih pemuda remaja Gereja International Full Gospel Fellowship Wiyung, Surabaya yang disebut dengan komunitas *Teens Youth College (TYC)* dengan pertimbangan rentang usia anggota dari 12 hingga 25 tahun yang dapat memenuhi kriteria sebagai usia pemuda dan remaja.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 10 September 2023 pada pukul 11.00-13.00 WIB di Gereja International Full Gospel Fellowship Wiyung, Surabaya. Dengan metode pengajaran seminar dan praktik.

Kegiatan Psikoedukasi ini dilakukan dalam tiga tahapan, dengan tujuan untuk memberikan pemahaman tentang emosi dalam kacamata Firman Tuhan maupun psikologis dan membantu peserta psikoedukasi untuk mengenali emosi-emosi yang timbul dan membantu mereduksi emosi tersebut pada pemuda remaja Gereja *International Full Gospel Fellowship* Wiyung Surabaya. Adapun tahapan tersebut adalah pengajaran pemahaman tentang jenis-jenis emosi, tahap kedua penjelasan proses emosi dan belajar mengenal emosi yang timbul dalam diri pada sebuah keadaan, dan tahap yang terakhir adalah Latihan mengelola emosi dan cara meregulasinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap pertama psikoedukasi ini adalah merupakan tahap pengajaran, yang berisi pemaparan tentang 2 jenis emosi positif dan emosi negatif, serta jenis-jenis emosi dan penyebabnya. Dalam Yohanes 16:20 (TB) "Aku berkata kepadamu: Sesungguhnya kamu akan menangis dan meratap, tetapi dunia akan bergembira; tetapi dukacitamu akan berubah menjadi sukacita."[24] Baik emosi positif dan negatif adalah sesuatu yang Tuhan ciptakan. Memiliki emosi bukanlah sebuah kebodohan, kemalangan, ataupun kegagalan. Tapi bagaimana kita menanggapi dan mereduksi emosi itulah yang lebih penting. Alkitab mencatat beberapa orang yang mengalami masalah bahkan kehancuran, karena ketidakmampuannya

[23] Debbie, "Emotions Quiz," *Elsa's Support*, https://www.elsa-support.co.uk/emotions-quiz/.
[24] YouVersion, "Bible Terjemahan Baru," https://www.bible.com/id/bible/306/Jhn.16.20.Tb.

Copyright © 2024: Real Coster, ISSN 2722-4678 (Online)

mereduksi emosinya. Kain, Saudara-saudara Yusuf, dan Saul mengalami masalah cemburu hingga menjadi kebencian yang sangat mengerikan. Izebel dan Herodes yang tidak mampu mengatasi rasa marahnya menjadi orang yang begitu bengis sehingga membunuh banyak orang. Yunus seorang abdi Allah tidak luput dari kegagalannya dalam mereduksi emosinya, sehingga ia mengalami kekecewaan yang dalam karena orang-orang Ninewe yang berdosa mau Tuhan selamatkan. Di tahap pertama ini, peserta psikoedukasi diberikan beberapa pertanyaan untuk dijawab, dengan tujuan agar peserta mengenali perasaan sebenarnya yang timbul ketika ia dihadapkan dalam sebuah keadaan.

Gambar 1: Kegiatan Psikoedukasi Tahap 1 Penjelasan Tentang Jenis Emosi

Gambar 2: Psikoedukasi Tahap 2 Peserta Diajak Mengisi Kuis Emosi

Tahap kedua mengajarkan peserta psikoedukasi tentang proses emosi. Menurut Hamzah, proses emosi dapat dijelaskan sebagai berikut: kesatu, proses fisiologis. Yaitu proses emosi yang ditandai dengan perubahan dalam diri (*visceral change*) karena pengaruh sistem saraf autonomik, kelenjar endokrin, dan sistem saraf pusat. Dimana *hypothalamus* yang bekerja mengontrol sistem saraf autonomik yang mengawali/memulai terjadinya kondisi dasar emosi, lalu kemudian digerakkan oleh *celebral cortex* sebagai penggerak perbuatan emosi. Kedua, perubahan pada refleks kulit galvanis (*galvanic skin reflect-GSR*), sirkulasi aktivitas gastrointensinal (termasuk perubahan tekanan darah, perubahan kimiawi, serta distribusinya), respirasi, bulu kuduk yang berdiri, ukuran pupil mata, dan semua perubahan yang diakibatkan oleh emosi. Ketiga, bangkitnya (arousal state) emosi dan motivasi yang mirip. Makin tinggi status bangkit, maka semakin tinggi intensitas emosi atau semakin kuat emosinya. Tapi, kebangkitan fisiologis, bisa menghasilkan tipe-tipe emosi yang berbeda, tergantung lingkungan terjadinya, karena proses *cerebral* dalam mempersepsi sebuah situasi dan

Copyright © 2024: Real Coster, ISSN 2722-4678 (Online)

menafsirkan suatu sensasi selalu didasarkan pada lingkungan. Contonya, seseorang yang ingin marah tapi karena berada di sisi calon pasangan hidupnya atau calon mertuanya, maka bentuk marah yang ditunjukkannya jadi berbeda. Keempat, takut dan marah sebagai akibat dari proses fisiologikal berbeda. Kalau takut, maka adrenalin berada dalam aliran darah, terjadi peningkatan respirasi, menurunnya refleks kulit galvanis, tekanan pada otot-otot terjadi dalam waktu singkat. Sedangkan pada saat marah, tidak ada adrenalin yang dibawa ke dalam darah, respirasi berkurang, tapi refleks kulit galvanis dan tekanan darah meningkat, dan tekanan otot-otot terjadi menyeluruh.[25]

Sementara menurut Lewis dan Rosenblum (2003) dalam Mashar (2011), proses emosi melalui 5 tahap yaitu kesatu *elicitors*, merupakan dorongan dari suatu peristiwa seperti kebakaran, dll. Kedua, *receptors* yang terjadi di sistem saraf pusat. Setelah mata melihat peristiwa tersebut, lalu melanjutkan rangsangan ke otak sebagai pusat sistem saraf. Ketiga, *state* yang merupakan fase terjadinya perubahan fisiologis. Rangsangan yang diterima otak diterjemahkan dan stimulus diolah lalu disalurkan ke bagian tubuh lain sehingga terjadi perubahan fisiologis seperti jantung berdetak. Keempat, *expression* yaitu terjadinya perubahan pada daerah tubuh lain setelah perubahan fisiologis terjadi, seperti mulut terbuka, mata melotot, otot tegang, dan lainnya. Kelima, *experience* adalah persepsi dan interpretasi individu terhadap kondisi emosional yang dihadapinya, apakah itu rasa takut, jijik, ngeri, stress, ataupun terkejut.[26]

Di tahap kedua ini, pembicara memanggil seorang peserta ke depan dan melakukan kegiatan percontohan. Model diajak berbicara dengan santai, lalu secara tiba-tiba tubuh model didorong dengan keras ke depan. Model sesaat terkejut, senyum di wajahnya sesaat menghilang, nampak model sementara berpikir dan mencerna apa yang sedang terjadi. Kegiatan ilustrasi ini untuk membuktikan bahwa emosi melewati sebuah proses sebelum sampai pada tahap interpretasi model akan kondisi emosinya saat itu. Sebelum model memutuskan untuk marah atau tertawa karena peristiwa itu, model melewati tahapan-tahapan yang mendahuluinya. Ada waktu dimana sistem saraf pusat merespon dan mengolah rangsangan yang timbul dari peristiwa tubuhnya yang tiba-tiba didorong dengan keras, sebelum memutuskan stimulus apa yang akan disalurkan ke bagian tubuh yang lain.

[25] Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran* (Bumi Aksara, 2017).
[26] Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini Dan Strategi Pengembangannya* (Kencana, 2011).

Copyright © 2024: Real Coster, ISSN 2722-4678 (Online)

Percobaan itu menunjukkan bahwa emosi tidak terjadi spontan dan regulasi emosi bisa dilatih. Menurut Daniel Goleman, proyeksi terbesar informasi pengindraan dari thalamus adalah ke neokorteks, dimana di neokorteks tersebut informasi yang masuk diberi makna dan dari sana oleh lobus-lobus prefrontal tempat perencanaan dibuat, jika dibutuhkan respons emosional maka lobus-lobus prefrontal akan memerintahkan untuk dilakukan bersama dengan amigdala dan sirkuit yang lain di otak emosional.[27]

Gambar 3: Psikoedukasi Tahap 3 Refleksi Sebagai Satu Cara Regulasi Emosi

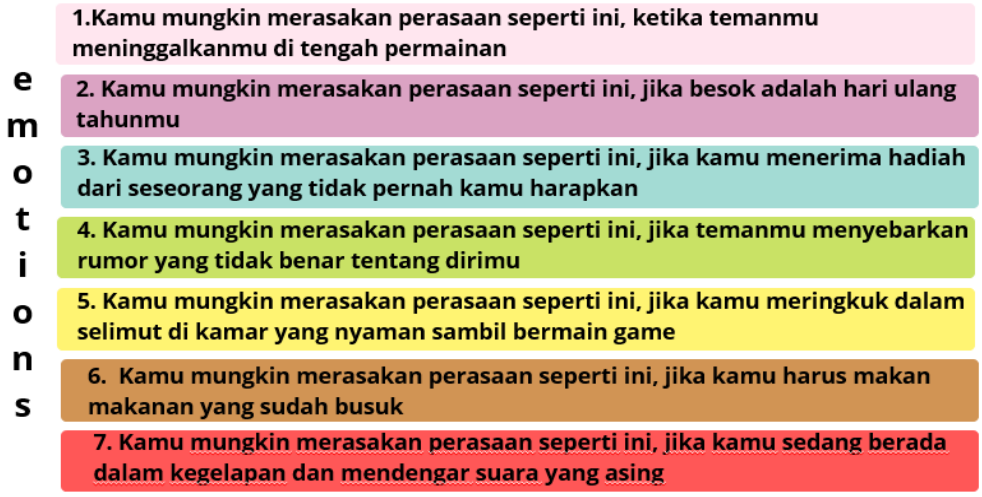
Tahap terakhir setelah peserta mampu mengenali perasaannya dan memahami bahwa semua orang bisa meregulasi emosinya, maka peserta diajarkan cara untuk mengelola emosinya. Ada beberapa manfaat mengelola emosi antara lain orang dengan emosi yang terkelola dengan baik akan mampu mengambil keputusan yang baik, mampu menyalurkan ke hal yang positif, mampu menemukan solusi atau jalan keluar, tidak overthingking, dan menjadi lebih percaya diri. Menurut Daniel Goleman, mengelola emosi bukanlah menghapuskan emosi dan menggantinya dengan akal, tapi menemukan keseimbangan antara nalar dan emosi secara cerdas.[28] Peserta di tahap akhir ini diajak untuk merefleksikan emosi yang muncul seperti emosi baik maupun emosi buruk dengan bantuan alunan musik yang membuat peserta belajar mengendalikan dan mengelola perasaan dan reaksi emosinya.

[27] Daniel Goleman, *Emotional Intellegence Kecerdasan Emosional*, Terjemahan. (Gramedia Pustaka Utama, 1996).33

[28] Ibid.38

Copyright © 2024: Real Coster, ISSN 2722-4678 (Online)

Cara mengelola emosi yang diajarkan, kesatu mampu mendeteksi pengenalan emosi pribadi dengan cara melakukan pemantauan sikap hati atau perasaan dari adanya perubahan peristiwa yang terjadi. Kedua, mencoba menyelaraskan emosi yang tidak stabil. Ketiga, berupaya meningkatkan motivasi diri lebih baik. Keempat, mencoba memahami kondisi emosi orang lain. Kelima memiliki hubungan interpersonal yang baik sehingga mampu untuk menjalin hubungan sosial secara positif dengan orang lain.[29]



Gambar 4: Pertanyaan Kuis Pengenalan Emosi

Inti keberhasilan dari pelaksanaan pelayanan pemberdayaan masyarakat ini adalah terjadi peningkatan *Social Awareness* setelah pelatihan psikoedukasi emosi pemuda remaja Gereja *International Full Gospel Fellowship* Wiyung Surabaya. Adapun kegiatan pelayanan yang diberikan mendapatkan respon positif dari para pemuda remaja gereja sebanyak 22 orang dan juga didukung oleh para pelayan Tuhan lainnya.

Pelaksanaan ini juga ditujukan untuk memberikan kesadaran kembali kepada para pemuda remaja di gereja IFGF Wiyung Surabaya bahwa pada saat mereka mengetahui dan mampu meregulasi atau mengelola emosinya dengan baik untuk meningkatkan *social awareness* yang tinggi, maka akan membuat mampu beradaptasi terhadap pengaruh gejolak era vuca. Kondisi yang terjadi di banyak gereja saat ini, bahkan beberapa kasus besar di tanah air terjadi antara lain penganiayaan yang dilakukan orang-orang beragama Kristen termasuk remaja Kristen. Ini merupakan sebuah tamparan hebat bagi pemerhati Pendidikan Kristen dan

[29] Ulya Illahi et al., "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Perilaku Agresif Remaja Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling," *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 3, no. 2 (2018): 68.

Copyright © 2024: Real Coster, ISSN 2722-4678 (Online)

Gereja. Bagaimana tidak, anggota gereja yang notabene pengikut Kristus dengan ajaran kasih, ternyata mampu melakukan tindakan yang mengerikan (contoh kasus Mario Dandy). Mencegah merebaknya kasus-kasus serupa di kalangan remaja dan pemuda gereja *International Full Gospel Fellowship* Wiyung Surabaya dimulai dari memberikan input positif berupa psikoedukasi emosi yang dapat membantu mereka mengenali emosinya dan mereduksi serta mengelola emosi dengan baik.

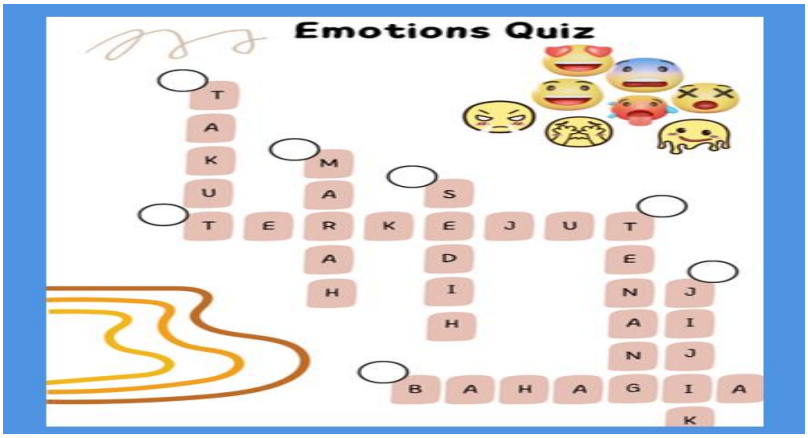
Daniel Goleman mengutip ajaran Socrates "Kenalilah dirimu" ini merupakan hal inti dari kecerdasan emosional yaitu kesadaran akan perasaan yang timbul dari dalam diri sendiri sewaktu perasaan itu timbul.[30] Hal itu menunjukkan pentingnya untuk mengenali diri kita serta perasaan-perasaan yang timbul atas sebuah keadaan. Dari 7 pertanyaaan kuis yang diberikan, peserta diajak untuk merefleksikan dirinya dalam keadaan yang berbeda-beda untuk melihat reaksi emosi yang timbul dan dirasakan saat itu, dapat dilihat dari gambar di bawah ini.

Peserta psikoedukasi diminta untuk mengisi kecocokan perasaannya pada berbagai keadaan yang disampaikan pada gambar 4 dengan gambar 5. Jawaban yang didapat dari setiap peserta psikoedukasi bisa saja berbeda. Karena ketika 2 orang menghadapi sebuah keadaan yang sama, bisa saja memiliki perasaan yang berbeda karena pemikiran yang berbeda. Ada 2 pikiran manusia yaitu satu yang berpikir dan satu lagi yang merasa, meski begitu kedua pikiran ini saling mempengaruhi dalam pembentukan kehidupan mental seseorang. Dimana pikiran rasional (pikiran berpikir) lebih menonjolkan kesadaran, kemampuan bertindak hati-hati, bijaksana, dan sebaliknya pikiran emosional sering tidak logis dan impulsif. Antara dua pikiran ini harus dijaga keseimbangannya, karena pikiran ini sangat berpengaruh terhadap perasaan.[31] Peserta psikoeduksi memahami arti emosi, yang menurut kamus Oxford didefinisikan sebagai "setiap perasaan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu; setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap."[32] Sementara menurut KBBI, emosi adalah "luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat; keadaa atau reaksi psikologis dan fisiologis (seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan,

[30] Goleman, *Emotional Intellegence Kecerdasan Emosional*.62
[31] Ibid.11-12
[32] Oxford, *The Australian Pocket Oxford Dictionary*, ed. W Turner George, 7th ed. (Melbourne: Oxford University Press, 1984).231

Copyright © 2024: Real Coster, ISSN 2722-4678 (Online)

kecintaan); keberanian yang bersifat subjektif; marah."[33] Ada ratusan jenis emosi yang oleh beberapa teoritikus menggolongkannya dalam golongan-golong besar, yaitu amarah: beringas, mengamuk, marah besar, benci, kasal hati, jengkel hati, terganggu, berang, pahit hati, bermusuhan, tersinggung, tindak kekerasan, dan kebencian patologis; kesedihan meliputi muram, sedih, pedih, melankolis, suram, mengasihani diri, kesepian, putus asa, ditolak, dan dapat menjadi depresi berat (patologis); rasa takut berupa gugup, cemas, khawatir, takut, was-was, sedih, tidak tenang, waspada, kect, ngeri, jika menjadi patologi dapat berupa pobia dan panik; kenikmatan berupa puas, riang, bahagia, ringan, gembira, terhibur, senang, takjub, bangga, terpesona, rasa terpenuhi, girang, sampai mania; cinta yang berupa rasa dekat, persahabatan, penerimaan, kebaikan hati, kepercayaan, kasmaran, kasih, bakti, hormat; terkejut yang berupa takjub, terpana, terkejut, terkesiap; jengkel yang berupa mual, jijik, muak, hina, tidak suka, benci, mau muntah; malu yang berupa rasa salah, sesal, malu hati, aib, hina, hancur hati.[34]



Gambar 5: *Emotion Quiz* yang Dibagikan ke Peserta

Berdasarkan hasil kuis psikoedukasi, maka jika ada peningkatan *social awareness* yang sangat baik dimiliki pemuda remaja setelah diberikan psikoedukasi emosi, karena semakin mampu ia mengenali perasaannya dan mereduksi emosi negatif nya, maka semakin mampu pula ia memiliki kepekaan terhadap lingkungan sosial yang dinyatakan dalam karakter moralnya. Menurut Kim dkk, kepekaan sosial merupakan ukuran tingkat kepedulian

[33] Departemen Pendidikan Nasional Balai Pustaka, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*, 3rd ed. (Jakarta: Balai Pustaka, 2001).298

[34] Goleman, *Emotional Intellegence Kecerdasan Emosional*.411-412

Copyright © 2024: Real Coster, ISSN 2722-4678 (Online)

seseorang terhadap individu lain.[35] Sehingga dapat dikatakan jika secara emosi stabil maka karakter moralnya akan semakin baik dan tingkat kepedulian terhadap orang lain juga akan meningkat.

Selain dari hasil kuis yang tersebut, penulis juga melakukan observasi selama kegiatan pelayanan atau pelatihan berlangsung. Rasa antusiasme baik dari pada peserta maupun para pelayan yang membantu juga mendukung kelancaran kegiatan ini berjalan dengan baik. Para peserta psikoedukasi dibekali dengan teknik yang tepat, sehingga menjadi cerdas secara emosi. Dalam sessi terakhir dimana dilakukan refleksi, peserta dibawa untuk melepaskan setiap emosi negatif yang selama ini dirasakan melalui doa pribadi. Serta melepaskan pengampunan atas setiap emosi negative yang selama ini ia terima baik dari lingkungan maupun dari dirinya sendiri yang tanpa disadari telah merusak gambar dan sukacita Ilahi dalam dirinya. Ini merupakan bagian dari proses regulasi emosi, mengakui perasaan, melepaskan pengampunan, dan menerima pemikiran baru yang sehat untuk dapat memperbaiki relasi sosial serta meningkatkan *social awareness* terhadap lingkungan. Meski demikian waktu yang terlampau singkat, menurut peneliti menjadi limitasi yang cukup mengganggu. Ketiga tahap proses psikoedukasi ini semestinya dilakukan dengan tiga kali pertemuan yang diberi jeda waktu serta tugas pekerjaan rumah agar peserta dapat mempraktekkan setiap tahap pelatihan untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

KESIMPULAN

Melalui adanya kegiatan pelayanan pengabdian masyarakat ini terdapat adanya respon positif yang meningkatkan kesadaran sosial pemuda remaja di gereja IFGF Wiyung Surabaya dengan memahami pentingnya kemampuan meregulasi emosi dalam menghadapi ancaman sosial di era vuca. Kesadaran sosial berhubungan dengan cara yang dapat dilakukan untuk mengelola emosi secara tepat sehingga memiliki kecerdasan emosi sebagai salah satu cara menghadapi ketidakstabilan tersebut. Maka dari itu, psikoedukasi emosi ini dapat digunakan gereja karena semakin dini diketahui para pemuda remajanya untuk memiliki kecerdasan emosi yang baik, maka semakin dapat meminimalisir terjadinya perilaku sosial buruk.

[35] Y Shin et al., "Selfie And Self: The Effect Of Selfies On Self-Esteem And Social Sensitivity.," *Personality And Individual Differences* III (2017): 139–15.

Copyright © 2024: Real Coster, ISSN 2722-4678 (Online)

Adanya psikoedukasi ini, penulis melihat jika pelatihan-pelatihan seperti ini dilakukan secara berkesinambungan maka sangat baik dalam mengenal dan melatih respon emosi yang berujung dengan kemampuan mengelola emosi dengan baik. Membiasakan diri untuk tidak bereaksi spontan dengan emosi negatif akan menghidarkan diri dari ledakan emosi yang merusak, termasuk merusak relasi sosial. Sabar bukanlah bawaan dari lahir, tapi kesabaran dapat dilatih. Untuk melatih pengendalian diri, tidak cukup hanya dengan berdoa, tapi perlu dibekali dengan teknik yang tepat dan secara teratur.

Saran yang dapat peneliti berikan baik bagi peserta maupun pemuda remaja gereja pada umumnya adalah tidak perlu takut untuk menunjukkan perasaan yang sebenarnya, karena pengakuan akan emosi yang sebenarnya sedang dirasakan itu akan menolong diri untuk mengarahkan emosi dengan tepat, sehingga tidak menjadi emosi yang merusak. Latihan regulasi emosi perlu dilakukan setiap saat, dibarengi dengan membiasakan memberi masukan baik ke dalam pikiran yang akan dapat meningkatkan *sosial awareness* terhadap lingkungan dan orang sekitar.

Saran peneliti untuk instituasi gereja, hendaknya kegiatan-kegiatan serupa dapat secara berkesinambungan dijadikan bagian dari pendidikan mental bagi pemuda dan remaja untuk melengkapi pendidikan iman Kristen agar tidak lagi terjadi kekerasan-kekerasan fisik maupun verbal yang dilakukan pemuda remaja gereja.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik. “Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin, Indonesia, 2022.” *Bps.Go.Id*. Last modified 2023. https://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2022/188/1/0.

———. *Statistik Pemuda Indonesia 2022*. Edited by Budi Santoso, Andhie Mustari, and Yeni Rachmawati. Badan Pusat Statistik, 2022. https://www.bps.go.id/id/publication/2022/12/27/6791d20b0b4cadae9de70a4d/statistik-pemuda-indonesia-2022.html.

Departemen Pendidikan Nasional Balai Pustaka. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. 3rd ed. Jakarta: Balai Pustaka, 2001.

Geldard, Katryn, and David Geldard. *Konseling Remaja*. Terjemahan. Pustaka Pelajar, 2011.

Goleman, Daniel. *Emotional Intellegence Kecerdasan Emosional*. Terjemahan. Gramedia Pustaka Utama, 1996.

———. *Social Intelligence : Ilmu Baru Tentang Hubungan Antar Manusia*. Gramedia

Copyright © 2024: Real Coster, ISSN 2722-4678 (Online)

Pustaka Utama, 2007.

Goleman, Daniel, and Cary Cherniss. *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligent in Individuals, Groups, And Organizations*. 1st ed. San Francisco: Josey Bass, 2001.

Illahi, Ulya, Neviyarni Neviyarni, Azrul Said, and Zadrian Ardi. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Perilaku Agresif Remaja Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling." *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 3, no. 2 (2018): 68.

Iskandar, Muhaimin, Intan Rahayu, Nursi Diyana, Fadiya Izzatul Jannah, Wanda Dewi Muro Asih, Dali Biman Saputra, Putri Rizky Nopriani, Adriel Rizky Abyurisa, Desti Nadia Utami, and Suci Andini. "Pengaruh Kesehatan Mental Pada Perilaku Remaja Di Era VUCA." *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences* 2, no. 1 (2023): 32–37.

Khaliza, Cindy Nur, Besral Besral, Iwan Ariawan, and Herlina J EL-Matury. "Efek Bullying, Kekerasan Fisik, Dan Kekerasan Seksual Terhadap Gejala Depresi Pada Pelajar SMP Dan SMA Di Indonesia: Analisis Data Global School-Based Student Health Survey Indonesia 2015." *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia* 2, no. 2 (2021): 98–106.

Kristiany, Veronica, and Lita Lunanta. "Psikoedukasi Sehat Emosi Di Tengah Pandemi Di Gereja Stanislaus Kostka, Kranggan, Cibubur." *Jurnal Pengabdian Masyarakat ABDIMAS* 8, no. 01 (2021).

Mashar, Riana. *Emosi Anak Usia Dini Dan Strategi Pengembangannya*. Kencana, 2011.

Moningka, Clara, Anissa Kadiyono, and Indah Kuntari. "Life After Graduation." In *Kesiapan Untuk Menghadapi Tantangan Dunia Kerja*, edited by Rosida Manurung, 18. 1st ed. Yogyakarta: Zahir Publishing, 2022.

Mulyana, Olievia Prabandini, Umi Anugerah Izzati, Meita Santi Budiani, Ni Wayan Sukmawati Puspita Dewi, Ikhwan Fadlu Fatanzilu, and Dya Wahyu Anggraeni. "Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau Dari Jenis Kelamin Mahasiswa Pada Pandemi Covid-19." *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi* 2, no. November (2020).

Nurkarim, Ikbal. "Profil Ferdy Sambo: Eks Kadiv Propam Polri Yang Divonis." *Tribunnews Kaltim*. Last modified 2023. https://kaltim.tribunnews.com/2023/02/13/profil-ferdy-sambo-eks-kadiv-propam-polri-yang-divonis-hukuman-mati-umur-hingga-agama-suami-putri.

Oxford. *The Australian Pocket Oxford Dictionary*. Edited by W Turner George. 7th ed. Melbourne: Oxford University Press, 1984.

Ratnasari, S., and J. Suleeman. "Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan Dan Laki-Laki Di Perguruan Tinggi." *Jurnal Psikologi Sosial* (2017): 35–46.

Saskia, Bella, Irly Gusmiarni, Miftahul Jannah, and Miju Destari. "Fenomena Psikologis Mengenai Kesehatan Mental Yang Dialami Oleh Remaja Di Era Vuca." *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences* 2, no. 1 (2023): 12–17.

Copyright © 2024: Real Coster, ISSN 2722-4678 (Online)

Shin, Y, M Kim, C. Im, and Chong S. "Selfie And Self: The Effect Of Selfies On Self-Esteem And Social Sensitivity." *Personality And Individual Differences* III (2017): 139–15.

Straw, Eli. "Social Awareness: What Is It & Why Is It Important?" *Mental Coaching*. Last modified 2024. https://www.successstartswithin.com/blog/social-awareness.

Tarmizi Thalib, Titin Florentina Purwasetiawatik, Sri Hayati, Meizita Dwi Kristyana, Siti Nur Hasmiatul Ulya, Natalia Tri Iriani Masam, and Kesya Yumna Salsabila. "Psikoedukasi Regulasi Emosi Remaja Pada Siswa SMP Negeri Di Makassar." *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS* 1, no. 5 (2023): 454–460.

Uno, Hamzah B. *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*. Bumi Aksara, 2017.

YouVersion. "Bible Terjemahan Baru." https://www.bible.com/id/bible/306/JHN.16.20.TB.

Yunia, Siti Anisa Pabela, Liyanovitasari Liyanovitasari, and Mona Saparwati. "Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kenakalan Remaja Pada Siswa." *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 2, no. 1 (2019): 55–64.

Copyright © 2024: Real Coster, ISSN 2722-4678 (Online)