

**TARSIUS :**

**Jurnal Pengabdian Tarbiyah, Religius, Inovatif, Edukatif dan Humanis.**

**Vol. 5 No 1 Tahun 2023**

**ISSN : 2964-0571 (Online) ISSN XXXX-XXX (Print)**

**Tersedia Online di <http://ejournal.iain-manado.ac.id/index.php/tarsius>**

## **Pelatihan Pengelolaan Emosi Pada Mahasiswa IAIN Manado**

### **Nur Evira Anggrainy**

Institut Agama Islam Negeri Manado, Sulawesi Utara, Indonesia  
Jl. Dr. S.H. Sarundajang Kawasan Ring Road I Kota Manado, 95128  
E-mail: [nur.bahrain@iain-manado.ac.id](mailto:nur.bahrain@iain-manado.ac.id)

### **Zulkifli Mansyur**

Institut Agama Islam Negeri Manado, Sulawesi Utara, Indonesia  
Jl. Dr. S.H. Sarundajang Kawasan Ring Road I Kota Manado, 95128  
E-mail: [Zulkifli.mansyur@iain-manado.ac.id](mailto:Zulkifli.mansyur@iain-manado.ac.id)

### **Aulia Safara Saelangi**

Institut Agama Islam Negeri Manado, Sulawesi Utara, Indonesia,  
Jl. Dr. S.H. Sarundajang Kawasan Ring Road I Kota Manado, 95128  
E-mail: [auliasaelangi04@gmail.com](mailto:auliasaelangi04@gmail.com)

### **Harfidy Midazsyah Rufnis**

Institut Agama Islam Negeri Manado, Sulawesi Utara, Indonesia  
Jl. Dr. S.H. Sarundajang Kawasan Ring Road I Kota Manado, 95128  
E-mail: [willy.rufnis21@gmail.com](mailto:willy.rufnis21@gmail.com)

### **Fandi Ahmad Tombinawa**

Institut Agama Islam Negeri Manado, Sulawesi Utara, Indonesia  
Jl. Dr. S.H. Sarundajang Kawasan Ring Road I Kota Manado, 95128  
E-mail: [fandiahmedtombinawa@gmail.com](mailto:fandiahmedtombinawa@gmail.com)

### **Muhammad Zulfikri Wahid**

Institut Agama Islam Negeri Manado, Sulawesi Utara, Indonesia  
Jl. Dr. S.H. Sarundajang Kawasan Ring Road I Kota Manado, 95128  
E-mail: [fikri.wahid@gmail.com](mailto:fikri.wahid@gmail.com)

### **Abstrak**

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai pengelolaan emosi pada mahasiswa di IAIN Manado. Pada kegiatan ini, mahasiswa Pendidikan Agama Islam semester 1 IAIN Manado diberikan pemahaman mengenai pengelolaan emosi, serta metode pernapasan dalam dan butterfly hug. Tahapan yang dilakukan dalam kegiatan yaitu, memberikan pre-test kepada mahasiswa, kemudian memberikan materi mengenai pengelolaan emosi, selanjutnya memberikan perlakuan pengelolaan emosi yaitu pernapasan dalam dan butterfly hug. Setelah itu, diberikan post-test untuk mengukur perubahan pada mahasiswa. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami peningkatan pemahaman mengenai pengelolaan emosi.

**Kata kunci:** pengelolaan emosi, pernapasan dalam, butterfly hug.

**TARSIUS :**

**Jurnal Pengabdian Tarbiyah, Religius, Inovatif, Edukatif dan Humanis.**

**Vol. 5 No 1 Tahun 2023**

**ISSN : 2964-0571 (Online) ISSN XXXX-XXX (Print)**

**Tersedia Online di <http://ejournal.iain-manado.ac.id/index.php/tarsius>**

#### **Abstract**

*This activity aims to provide knowledge about managing emotions to students at IAIN Manado. In this activity, Islamic Religious Education students in semester 1 of IAIN Manado provided an understanding of emotional management, as well as deep breathing and butterfly hug methods. The stages carried out in the activity are giving pre-tests to students, then providing material on managing emotions, then providing emotional management treatment, namely deep breathing, and butterfly hug. After that, a post-test was given to measure changes in students. The results of the dedication show that students experience an increased understanding of managing emotions.*

**Keywords:** *emotional management, deep breathing, butterfly hug.*

## **PENDAHULUAN**

Mahasiswa merupakan pelajar yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi, serta individu yang dipersiapkan secara intelektual dalam keterlibatan pada masyarakat. Sebagai individu yang sedang memasuki fase dewasa awal, mahasiswa sedang diperhadapkan dengan pelbagai problematika kehidupan, baik dalam dunia akademik maupun dalam dunia sosial (Sarwono, 2018). Ciri-ciri individu yang sedang memasuki fase dewasa yaitu eksplorasi identitas terutama dalam pekerjaan dan dalam hubungan romantis, ketidakstabilan dalam hubungan romantis, pekerjaan dan pendidikan, egosentrisitas, perasaan seperti dalam transisi, dan memiliki kesempatan untuk mengubah hidup mereka (Santrock, 2002). Sehingga, dari pernyataan yang dikemukakan tersebut, dapat dijelaskan bahwa mahasiswa adalah individu yang memiliki keinginan untuk mengeksplorasi diri lebih dalam.

Sebagai seorang pelajar, mahasiswa sering sekali berhadapan dengan kesibukkan-kesibukkan yang ada. Dan diantara banyaknya kesibukkan ini, mahasiswa juga harus dihadapkan pada banyaknya peranan dalam kehidupan. Peranan-peranan ini bisa menjadi pemicu dalam dinamika antar peran. Pergesekan semacam ini bisa menjadi stimulus terhadap emosi negatif seperti rasa marah, kecewa, atau bahkan depresi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa narasumber, dapat disimpulkan bahwa pada peran yang sedang dimainkan oleh para mahasiswa akan menimbulkan emosi negatif seperti marah. Hal ini disebabkan oleh beragam faktor yang menjadi pemicunya seperti tugas yang begitu banyak, teman kampus, dan masalah keluarga yang terbawa. Namun dari hasil wawancara, setelah dipengaruhi oleh emosi negatif, para narasumber memiliki perasaan bersalah setelahnya karena tidak memiliki kemampuan mengelola emosi, sehingga ketika marah akan melampiaskan pada individu lain atau benda-benda yang berada di sekitar.

Emosi mengacu pada perasaan dan pemikiran karakteristiknya, keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan tindakan, sehingga dari teori yang dikemukakan ini kita bisa mendapatkan penjelasan bahwa ketika individu menghadapi suatu emosi tertentu, maka manusia akan bertindak sesuai dengan emosi yang sedang ia rasakan (Goleman, 2015). Seperti ketika merasa bersalah atas tindakannya, maka ia akan merasakan gelisah dan cemas karena telah melakukan kesalahan. Hal inilah yang menjadikan regulasi

## TARSIUS :

Jurnal Pengabdian Tarbiyah, Religius, Inovatif, Edukatif dan Humanis.

Vol. 5 No 1 Tahun 2023

ISSN : 2964-0571 (Online) ISSN XXXX-XXX (Print)

Tersedia Online di <http://ejournal.iain-manado.ac.id/index.php/tarsius>

diri menjadi penting, karena ketika mahasiswa telah mengetahuinya, maka mahasiswa bisa mengontrol emosi yang dimiliki.

Goleman menyebut kemampuan mengontrol emosi, dengan sebutan kecerdasan emosi. Kecerdasan emosional merupakan kombinasi dari kompetensi emosional. Keterampilan kecerdasan emosional meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengendalikan emosinya sendiri. Goleman menyebut ada 4 aspek pokok kecerdasan emosional, yaitu kesadaran diri, mengelola diri, kesadaran sosial dan mengelola hubungan (Goleman, 2015).

Dengan adanya pelatihan pengelolaan emosi, sekiranya mahasiswa dapat mengatur keadaan emosinya. Dengan adanya pengabdian ini, kami mencoba untuk memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam melakukan kontrol emosi sebagai bentuk pengelolaan emosi ketika sedang mengalami emosi negatif agar dapat terkendali.

## METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan adalah (*one group pre and posttest design*) merupakan desain yang hanya menggunakan satu kelompok subjek (kasus tunggal), dan jenis kegiatan yang kami lakukan adalah menggunakan pengukuran sebelum (*pretest*) dan pengukuran sesudah (*posttest*), serta pemberian perlakuan pada satu kelompok penelitian (Latipun, 2022). Kuisisioner yang digunakan dalam pengabdian ini adalah dalam bentuk pertanyaan Ya (mengerti) dan Tidak (Tidak/Belum Mengerti) yang terdiri dari 10 pertanyaan mengenai cara pengelolaan emosi. Presentase perbandingan antara *pre-test* dan *post-test* dari partisipan menggunakan aplikasi *microsoft excel* 2016.

Partisipan pada pengabdian ini, yaitu mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam (PAI B) Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan sem

ester 1 IAIN Manado, dengan jumlah 17 mahasiswa yang terdiri dari 5 laki-laki dan 12 perempuan. Pengabdian berlokasi di kampus IAIN Manado dan dilaksanakan pada hari Senin, 19 Desember 2022, bertempat di gedung perkuliahan terpadu lantai 1. Materi pelatihan disampaikan dengan metode ceramah, kemudian ada interaksi tanya jawab, dan diminta untuk mempraktekkan pernapasan dalam serta *butterfly hug*.

Hal-hal yang dilakukan pada mahasiswa dalam pemberian materi pelatihan terdiri dari beberapa tahapan. (1) Mahasiswa diberikan penjelasan mengenai maksud dan tujuan pengabdian dilakukan, (2) Mahasiswa menerima materi mengenai emosi, masalah-masalah yang terjadi ketika individu tidak mampu mengontrol emosi dengan baik, (3) Mahasiswa diberikan materi cara melatih pernapasan ketika sedang merasakan emosi negative, (4) Mahasiswa diajari pula cara melakukan *butterfly hug* dan mempraktekkannya dengan posisi nyaman.

**TARSIUS :**

Jurnal Pengabdian Tarbiyah, Religius, Inovatif, Edukatif dan Humanis.

Vol. 5 No 1 Tahun 2023

ISSN : 2964-0571 (Online) ISSN XXXX-XXX (Print)

Tersedia Online di <http://ejournal.iain-manado.ac.id/index.php/tarsius>



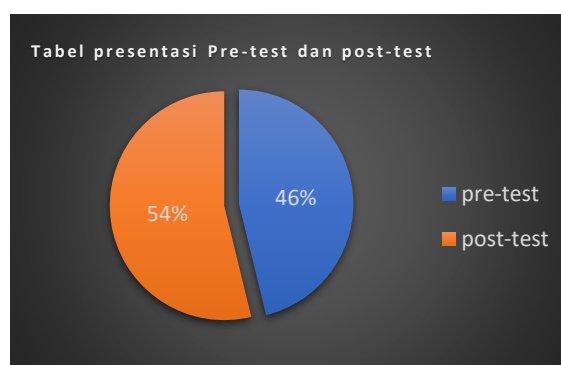
**Gambar 1.** Mahasiswa sedang menerima materi pelatihan



**Gambar 2.** Pemberian Materi Pelatihan

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil pengabdian yang telah dilakukan pada 17 partisipan, terdapat perbandingan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Saat *pre-test* pemahaman mengenai pengelolaan emosi 46%, sedangkan pada *post-test* pemahaman mengenai pengelolaan emosi 54%. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan peningkatan 7%. Sebagaimana kegiatan pelatihan pengelolaan emosi ini dinyatakan berhasil bila nilai *post-test* lebih besar daripada tes awal atau *pre-test*. Dapat dilihat pada diagram 1.



**Diagram 1.** Persentase hasil jawaban *pre-test* dan *post-test*

**TARSIUS :**

Jurnal Pengabdian Tarbiyah, Religius, Inovatif, Edukatif dan Humanis.

Vol. 5 No 1 Tahun 2023

ISSN : 2964-0571 (Online) ISSN XXXX-XXX (Print)

Tersedia Online di <http://ejournal.iain-manado.ac.id/index.php/tarsius>

**KESIMPULAN**

Pelatihan pengelolaan emosi berdampak positif pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam semester 1 IAIN Manado. Hal tersebut dapat dilihat dari perbedaan hasil pre-test dan post-test atau setelah dan sebelum pelatihan pengelolaan emosi dilakukan. Diharapkan mahasiswa dapat mengelola emosi negatif yang ia rasakan melalui Teknik-teknik yang sudah dipraktekkan dalam pelatihan ini. Setiap mahasiswa diharapkan perlu mengasah pengelolaan emosi negative agar mampu mengontrol diri lebih baik.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada Bapak Dr. Edi Gunawan, M.HI selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, dan Ibu Siti Aisa, M.A. selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam karena telah mendukung kegiatan pengabdian ini. Dan para dosen Psikologi Islam yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan pengabdian ini.

**REFERENSI**

Goleman, D. (2015). *Emotional intelligence (kecerdasan emosional)*. Gramedia Pustaka Utama.

Latipun. (2022). *Psikologi eksperimen: edisi ketiga*. UMM Press.

Santrock, J. W. (2002). *Life-span development: perkembangan masa hidup jilid 2*. Erlangga.

Sarwono, S. W. (2018). *Psikologi remaja*. Rajawali Pers.