

Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)  
Vol 5 , No.1, 2020 hlm.76-85

ISSN 2541-206X (online)  
ISSN 2527-4244 (cetak)

## REGULASI EMOSI UNTUK PENINGKATAN PERILAKU PROSOSIAL PADA REMAJA DI WAHANA VISI INDONESIA KOTA SURABAYA

<sup>1</sup>Monica Elisabeth, <sup>2</sup>Stephanie Tarradea, <sup>3</sup>Hartanti

<sup>1</sup>Program Magister Psikologi Profesi Universitas Surabaya  
[monica\\_5100020@yahoo.com](mailto:monica_5100020@yahoo.com)

<sup>2</sup>Program Magister Psikologi Profesi Universitas Surabaya  
[tarradea.wibowo@gmail.com](mailto:tarradea.wibowo@gmail.com)

<sup>3</sup>Fakultas Psikologi Universitas Surabaya  
[hartanti@staff.ubaya.ac.id](mailto:hartanti@staff.ubaya.ac.id)

---

**Abstract:** *Transitioning into adolescence, teenagers have the tendency to be in “Storm and Stress” condition, where they will start to grow emotional turmoil and not be able to control their emotion. This condition might be one of the conflict triggers in Forum Anak Wahana Visi Indonesia club committee in Surabaya. The forum members became more sensitive of any dissents and it created some conflicts in the social environment, not only in the organization, but also in family and school. Thus, it is difficult for teenagers to be prosocial with others. This research used the qualitative and quantitative methods to identify the problem and for measuring the success of the training. The plan of the training was arranged based on the result of a survey that was given to 20 teenagers with 13-18 year old age range. The training was performed 2 days with 10 participants who managed to do all the training activities. According to the statistical analysis, the result showed that  $p > 0,05$ . It means that the questionnaire data collection showed no significant change related to the participants' ability in showing the prosocial behavior in daily life. This result was caused by the time range of the data collection, where the conflicts had not happened and there was no supportive situation that might trigger the prosocial behavior.*

**Keywords :** *Emotional regulation, Empathy, Prosocial behavior*

**Abstrak:** Memasuki masa remaja, kondisi emosi seorang remaja cenderung mengalami kondisi “*Storm and Stress*” dimana seorang remaja mulai mengalami gejolak emosi yang kurang mampu dikendalikan. Kondisi ini dapat menjadi salah satu pemicu konflik yang terjadi dalam kepanitiaan di kelompok Forum Anak di Wahana Visi Indonesia yang berlokasi kota Surabaya. Para anggota forum menjadi lebih peka jika terjadi perbedaan pendapat dan kepekaan tersebut menghasilkan konflik dalam lingkungan sosial, baik di dalam organisasi, keluarga maupun sekolah. Oleh karena itu, membuat para remaja ini sulit untuk menampilkan dan berperilaku prososial dengan teman-teman didalam lingkungannya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif untuk mengidentifikasi permasalahan serta mengukur keberhasilan pelatihan yang diberikan. Rancangan pelatihan disusun berdasarkan hasil survei kepada remaja dengan rentang usia 13-18 tahun sejumlah 20 orang. Pelatihan dilakukan selama 2 hari dengan total partisipan 10 orang yang menghadiri seluruh kegiatan pelatihan. Berdasarkan hasil analisa statistik diketahui bahwa hasil  $p > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa melalui pendataan kuesioner bahwa tidak ada perubahan yang signifikan terkait kemampuan para partisipan dalam menampilkan perilaku prososial di kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh jangka waktu pengambilan data *follow-up*, dimana konflik belum terjadi dan tidak ada situasi yang mendukung untuk memunculkan perilaku prososial.

**Kata kunci :** *Regulasi emosi, Empati, Perilaku Prososial*

---

## PENDAHULUAN

Dalam rentang usia 13 sampai 18 tahun lingkungan sosial memiliki peran yang penting dalam kehidupan remaja, salah satunya melalui relasi dengan teman sebaya. Memasuki masa remaja, kedekatan seseorang dengan orang tuanya mulai berkurang dan digantikan oleh hadirnya teman sebaya. Seorang remaja lebih mengandalkan teman daripada orang tua untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya, seperti kebutuhan akan persahabatan, kepercayaan, dan kedekatan. Dukungan dari seorang teman menjadi sangat berarti bagi seorang remaja ketika seseorang tersebut sedang menghadapi konflik (Santrock, 2010).

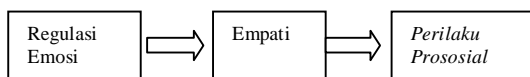
Remaja memiliki 2 karakteristik yang menonjol. Secara emosi, remaja berada dalam situasi “*Storm and Stress*”. Di dalam situasi ini, seorang remaja mengalami peningkatan ketegangan emosi akibat masa puber dan perubahan kondisi sosial. Di dalam situasi ini pula, seorang remaja memiliki kecenderungan emosi yang “meledak”. Menurut Hurlock, di dalam situasi ini seorang remaja mulai mengalami gejala emosi yang kurang mampu mereka kendalikan. Para remaja dapat dengan mudah menjadi marah atau sedih (1996). Sementara itu, secara relasi sosial, remaja mulai mengenal lingkungan sosial yang lebih kompleks. Seorang remaja mulai menyesuaikan diri dengan lingkungan di luar lingkungan rumah, seperti lingkungan sekolah, komunitas, atau organisasi sosial (Hurlock, 1996). Sejalan dengan hal tersebut, Santrock (2010) mengatakan bahwa di masa remaja, seseorang

mulai mengembangkan minat terhadap sosial melalui partisipasi dalam kegiatan sosial.

Berkaitan dengan kedua hal di atas, maka penting bagi seorang remaja untuk memiliki kemampuan yang dapat menunjang keterampilannya dalam menjalin relasi sosial, seperti kemampuan memahami emosi, baik emosi di dalam diri maupun di luar diri. Pemahaman emosi di dalam diri dapat dilakukan seseorang melalui adanya regulasi emosi. Regulasi emosi adalah suatu upaya yang dilakukan individu dalam mengubah pengalaman maupun ekspresi emosi yang ada di dalam dirinya (Gross, dalam Deng *et al.*, 2015). Melalui regulasi emosi, seseorang dapat mengekspresikan emosinya dengan lebih adaptif (Gross, dalam Kever *et al.*, 2015). Kemampuan seseorang dalam meregulasi emosi dapat menunjang kemampuan seseorang dalam berempati. Empati adalah kemampuan seseorang dalam memahami perasaan orang lain. Dalam berelasi sosial, empati dapat digunakan sebagai pertimbangan moral. Dengan kata lain, empati merupakan akar dalam moralitas (Goleman, 1997). Melalui kemampuan yang dimiliki oleh seorang remaja dalam meregulasi emosi dan berempati maka remaja tersebut akan mampu menampilkan tindakan yang bermanfaat bagi relasi sosial atau dengan kata lain remaja tersebut dapat menampilkan perilaku prososial dalam berelasi.

Menurut Eisenberg & Fabes, *prosocial behavior* adalah sebuah tindakan yang bertujuan untuk membantu atau menguntungkan orang lain (dalam Malti *et al.*,

2015). Di dalam rentang usia remaja, di mana lingkungan sosial memiliki peran penting dalam kehidupannya, *prosocial behavior* merupakan sebuah strategi yang digunakan agar seseorang dapat disenangi oleh lingkungannya (Hawley; Pellegrini, dalam Wurster & Xie, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya dapat memunculkan perspektif positif seseorang terhadap situasi sosial sehingga seseorang dapat menampilkan *prosocial behavior*. Sejalan dengan pendapat tersebut, Isen & Simmonds mengatakan bahwa *prosocial behavior* dapat dipengaruhi oleh kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya (dalam Telle & Pfister, 2015). Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa penting bagi remaja untuk dapat meregulasi emosi dan berempati pada orang lain agar dapat menampilkan *prosocial behavior* dalam berelasi sehingga remaja tersebut dapat disenangi oleh lingkungannya. Berikut ini adalah bagan hubungan regulasi emosi, empati, dan perilaku prososial.



## METODE

Pengukuran kebutuhan dan permasalahan dalam pelatihan ini merupakan anggota Forum Anak dengan rentang usia 13-18 tahun dan berjumlah 20 orang. Forum Anak merupakan salah satu pengembangan ADP dari Wahana Visi Indonesia (WVI) dengan anggota berusia 13 sampai 18 tahun. WVI merupakan sebuah organisasi kemanusiaan yang berdiri pada tahun 1960 dan memiliki program-program jangka panjang yang

dikembangkan di beberapa daerah, yang kemudian disebut sebagai Area Development Program (ADP). WVI merupakan organisasi yang memfasilitasi program-program pengembangan terpadu yang mencakup pendidikan, pemeliharaan kesehatan dasar, pengembangan sanitasi, pengorganisasian masyarakat, peningkatan pendapatan serta inisiatif penting lainnya untuk membantu mengubah kehidupan masyarakat. WVI bekerja sama dengan sejumlah besar institusi terkait dalam bidang tersebut, baik kalangan umum maupun swasta, untuk menciptakan sinergi yang kokoh dalam perjuangan memerangi kemiskinan serta memastikan masyarakat beranjak makin dekat pada kepenuhan hidup.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara dan observasi kegiatan maupun pertemuan-pertemuan yang diadakan oleh kelompok FA. Tujuan dilakukannya wawancara dan observasi ini adalah agar peneliti mengetahui gambaran umum terkait kegiatan dan komunikasi anggota dalam komunitas. Hal ini agar peneliti memiliki data yang dapat menjadi landasan dalam merancang pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan serta permasalahan di kelompok FA.

*Pre-Test* dan *Post-Test* diberikan dalam bentuk angket tertutup dengan terdiri dari 23 butir pernyataan. Angket ini bertujuan untuk mengukur *learning* atau pemahaman partisipan yang menerima pelatihan dalam menampilkan perilaku prososial di kehidupan sehari-hari.

Data yang diperoleh dari wawancara dan observasi akan dianalisa dengan *training need analysis* (TNA). Adapun tujuan pemeriksaan dalam proses melakukan TNA untuk *knowledge*, *skill*, dan *attitude* individu. *Knowledge* ditujukan untuk pemahaman terhadap aspek-aspek yang mendukung dalam regulasi emosi dan empati serta manfaat yang diperoleh dengan melakukan kedua hal tersebut

sehingga dapat menampilkan perilaku prososial dalam kehidupan sehari-hari. Mengembangkan keterampilan atau *skill* sehingga memiliki kemampuan untuk menerapkan aspek-aspek yang mendukung dalam regulasi emosi. Tidak hanya itu, sikap atau *attitude* individu dapat ber-empati terhadap situasi orang-orang di sekitarnya sehingga mampu memberikan bantuan kepada orang yang membutuhkan sebagai perwujudan dari perilaku prososial.

Data hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* partisipan digunakan untuk analisis statistik. Analisa statistik yang menggunakan teknik *Uji Wilcoxon* yang bertujuan untuk mengetahui perubahan partisipan dalam menampilkan *prosocial behavior* baik dalam hal pemahaman, keterampilan dan sikap partisipan.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, maka dilakukan *training need analysis* (TNA) untuk mengetahui dinamika maupun rancangan pelatihan yang akan diberikan. Berikut ini ringkasan *training need analysis* (TNA)

No	Permasalahan / Penyebab	Intervensi	Keterangan
1.	Setiap anggota saling mengutamakan kepentingannya masing – masing	• Materi empati	Memberikan pelatihan dengan <i>outcome</i> perilaku prososial
2.	Anak datang ke dalam Forum dengan kondisi emosi yang cenderung marah, kesal dan sedih sehingga menjadi tidak adaptif selama kegiatan forum	• Materi regulasi emosi	

Pelatihan ini diberi nama P.E.E.R – *Positive Emotion for Empowering Relation*. Tujuan dari nama pelatihan tersebut adalah partisipan mampu meningkatkan kemampuan dalam berelasi sosial dengan menggunakan emosi yang positif. Pelatihan P.E.E.R (*Positive Emotion for Empowering Relation*) dilakukan selama 2 hari dengan rentang waktu 1 minggu dari pelatihan kegiatan hari 1 sampai pelatihan hari ke-2. Hal ini bertujuan agar partisipan

yang hadir di pelatihan hari 1 dapat mempraktekkan dan menerapkan informasi yang diberikan selama beberapa ke depan, sehingga pada pelatihan hari ke 2 partisipan dapat mengevaluasi dan mengembangkan informasi tersebut untuk lebih siap serta mampu ke tahap selanjutnya yaitu regulasi emosi.

Partisipan FA dengan rentang usia dari 13 sampai 18 tahun sebanyak 20 orang. Akan tetapi, pada hari pelaksanaan jumlah partisipan yang hadir tidak sesuai dengan jumlah yang telah direncanakan. Saat pelaksanaan pelatihan hari pertama terdapat 10 orang partisipan. Hal ini dikarenakan beberapa partisipan ditugaskan oleh lembaga untuk mengikuti lomba. Sedangkan pada pelaksanaan pelatihan hari kedua terdapat 14 orang partisipan. Sepuluh orang partisipan di hari kedua tersebut merupakan partisipan yang juga hadir di hari pertama. Empat partisipan lainnya merupakan partisipan baru. Total partisipan yang mengikuti keseluruhan kegiatan sesuai dengan batasan usia yang ditentukan dan hadir pada seluruh rangkaian pelatihan berjumlah 10 orang.

## HASIL

Berdasarkan hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* partisipan, dilakukan analisis statistik dengan teknik *Uji Wilcoxon* yang bertujuan untuk mengetahui perubahan partisipan dalam menampilkan *prosocial behavior*. Adapun hasil analisis tersebut adalah sebagai berikut :

**Tabel 1. Hasil Analisis *Pre-Test* dan *Post-Test* dengan *Uji Wilcoxon Test Statistics*<sup>b</sup>**

	Postest – Pretest
Z	-.459 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.646

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Melalui hasil analisis di atas diperoleh hasil  $p > 0,05$  artinya tidak ada perubahan yang signifikan terkait kemampuan para partisipan dalam menampilkan perilaku prososial di kehidupan sehari-hari. Secara lebih mendalam, analisis dilakukan dengan cara menganalisis hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* setiap partisipan dengan mengkategorikan hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* tersebut ke dalam 5 kategori sebagai berikut :

**Tabel 2. Kategori Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test***

Kategori	Rentang Nilai
Sangat Baik (SB)	$X \geq 96.60$
Baik (B)	$78.20 \leq VX < 96.60$
Cukup (C)	$59.80 \leq X < 78.20$
Kurang (K)	$41.40 \leq X < 59.80$
Sangat Tidak Baik (STB)	$X < 41.40$

Berikut ini merupakan data penilaian *Pre-Test* dan *Post-Test* seluruh partisipan pelatihan terkait kemampuannya dalam menampilkan *prosocial behavior* :

**Tabel 3. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Partisipan**

Nama	Hasil <i>Pre-Test</i>	Kategori	Hasil <i>Post-Test</i>	Kategori	Keterangan
KD	76	C	80	B	Meningkat 1
MR	69	C	86	B	Meningkat 1
RY	75	C	76	C	Tetap
FA	84	B	86	B	Tetap
JH	86	B	92	B	Tetap
IK	91	B	80	B	Tetap
VA	88	B	83	B	Tetap
DR	75	C	47	K	Menurun 1
NR	82	B	91	B	Tetap
AM	95	B	99	SB	Meningkat 1

Hasil tabel di atas dapat diketahui bahwa sebanyak enam orang partisipan tidak mengalami perubahan dalam menampilkan *prosocial behavior* di kehidupan sehari-hari, tiga orang partisipan mengalami peningkatan dalam menampilkan *prosocial behavior* setelah mengikuti pelatihan, dan satu orang partisipan mengalami penurunan dalam menampilkan *prosocial behavior* setelah mengikuti pelatihan.

Penilaian partisipan juga dilakukan melalui pencatatan hasil pengamatan yang dilakukan oleh 2 fasilitator yang mendampingi partisipan dalam berdinamika baik secara individu maupun kelompok selama mengikuti pelatihan. Dalam prosesnya terdapat 2 aspek yang diobservasi, yaitu aspek fokus partisipan selama mendapatkan materi dan pemahaman partisipan mengikuti kegiatan. Aspek-aspek yang tercantum dalam 9 sub-sesi hari I pelatihan, sebagai berikut :

- Sub-sesi 1, sub-sesi 2, sub-sesi 4, dan sub-sesi 8 : Mengukur aspek fokus partisipan dalam memperhatikan, mendengarkan dan memahami materi yang disampaikan.
- Sub-sesi 3, sub-sesi 5, sub-sesi 6, sub-sesi 7, dan sub-sesi 9 : Mengukur aspek pemahaman partisipan dalam mengikuti kegiatan atau aktivitas mengerjakan tugas, diskusi, *sharing* dan permainan.

Ada perbedaan aspek-aspek pengukuran dalam sub-sesi pada hari I dan hari II. Berikut ini aspek-aspek yang tercantum dalam 14 sub-sesi hari II pelatihan :

- Sub-sesi 2, sub-sesi 4, sub-sesi 5, sub-sesi 8, dan sub-sesi 9 : Mengukur aspek fokus

partisipan dalam memperhatikan, mendengarkan dan memahami materi yang disampaikan.

- b. Sub-sesi 1, sub-sesi 3, sub-sesi 6, sub-sesi 7, sub-sesi 10, sub-sesi 11, sub-sesi 12, sub-sesi 13, dan sub-sesi 14 : Mengukur aspek antusias partisipan dalam mengikuti kegiatan atau aktivitas mengerjakan tugas, diskusi, *sharing* dan permainan.

Selain hasil untuk mengetahui pemahaman dan penerimaan informasi materi, dilakukan juga analisa untuk mengetahui reaksi partisipan terhadap pelatihan yang telah dilakukan. Setelah melakukan pelatihan selama dua hari, para partisipan memberikan penilaian terkait cara penyampaian peneliti dalam menyampaikan materi. Analisis penilaian atas lembar evaluasi yang telah diisi oleh para partisipan terbagi dalam beberapa kategori dengan rentang penilaian sebagai berikut :

**Tabel VI.4. Kategori Hasil Reaksi**

Kategori	Rentang Nilai
Sangat Baik (SB)	$X \geq 42.00$
Baik (B)	$34.00 \leq X < 42.00$
Cukup (C)	$26.00 \leq X < 34.00$
Kurang (K)	$18.00 \leq X < 26.00$
Sangat Tidak Baik (STB)	$X < 18.00$

Hasil presentase penilaian yang diberikan oleh partisipan terkait materi yang telah diberikan selama 2 hari pelatihan :

**Tabel VI.5. Hasil Evaluasi Reaksi Materi**

Pernyataan	Skor									
	1		2		3		4		5	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Materi yang disampaikan jelas dan detail	-	0	-	0	1	10	3	30	6	60
Materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan partisipan	-	0	-	0	-	0	3	30	7	70
Metode penyampaian materi menarik dan tidak membosankan	-	0	-	0	-	0	0	0	1	100

Tabel diatas diukur berdasarkan 3 aspek pengukuran, yaitu materi yang disampaikan jelas dan detail, materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan partisipan, serta metode penyampaian materi yang menarik dan tidak membosankan. Melalui 3 aspek tersebut diketahui bahwa :

- 60% partisipan menilai materi yang diberikan sudah sangat jelas dan detail, 30% partisipan menilai baik terkait materi yang diberikan, serta 10% partisipan menilai bahwa materi yang diberikan cukup jelas dan detail.
- 70% partisipan menilai bahwa materi yang telah disampaikan sangat sesuai dengan kebutuhan partisipan, dan 30% partisipan menilai baik terkait materi sudah sesuai dengan kebutuhan.
- 100% partisipan merasa puas dan menilai materi yang disampaikan tidak membosankan dan menarik.

Setelah hasil *learning* dan reaksi partisipan, hasil perilaku dengan cara mengetahui adanya pengaruh pelatihan terhadap perubahan perilaku para partisipan juga dilakukan. Pengukuran dilakukan dengan cara mewawancarai beberapa pihak, yaitu Pembina Forum Anak, Ketua Forum Anak, dan satu orang partisipan pelatihan. Dalam melakukan wawancara peneliti juga menggunakan beberapa pertanyaan sebagai panduan dalam wawancara kepada para pihak tersebut. Pertanyaan yang disusun untuk melakukan wawancara adalah sebagai berikut :

- a. Apakah ada perubahan tingkah laku partisipan setelah mengikuti pelatihan?
- b. Apakah masih sering terjadi konflik saat melakukan rapat Forum Anak?
- c. Bagaimana cara anggota Forum Anak dalam mengatasi konflik terjadi setelah mengikuti pelatihan?
- d. Bagaimana kerja sama yang terjadi antar divisi Forum Anak saat mempersiapkan sebuah acara baru-baru ini?

Melalui beberapa pertanyaan tersebut diperoleh hasil bahwa belum terjadi perubahan perilaku pada para anggota Forum Anak, sehingga masih terjadi konflik dan perdebatan di antara anggota. Akan tetapi, para anggota Forum Anak selaku peserta pelatihan dapat mengatasi konflik tersebut dengan baik, misalnya dengan cara berempati dengan temannya dan meregulasi emosi agar dapat menampilkan emosi positif.

Perilaku prososial pada para anggota Forum Anak diukur dengan cara memberikan *Pre-Test* dan *Post-Test* dan hasilnya diukur secara statistik dengan menggunakan Uji *Wilcoxon*. Berdasarkan hasil analisis tersebut diketahui bahwa tidak terjadi perubahan yang signifikan terkait kemampuan para anggota Forum Anak dalam menampilkan perilaku prososial. Hal ini dapat disebabkan karena singkatnya rentang waktu yang digunakan untuk mengukur *Pre-Test* dan *Post-Test*, yaitu satu minggu.

Akan tetapi melalui tugas rumah harian yang diberikan kepada para anggota Forum Anak diketahui bahwa para anggota Forum Anak mulai mampu menerapkan teknik regulasi emosi dan empati di kehidupan sehari-hari. Hal ini tampak pada salah satu anggota pelatihan yang menceritakan pengalamannya bahwa regulasi emosi merupakan proses yang tidak mudah. Setelah mengaplikasikannya selama beberapa hari anggota pelatihan tersebut dapat meregulasi emosinya dengan baik dan dirinya juga mendapatkan manfaat dari meregulasi emosi. Dirinya dapat berperilaku dengan lebih baik dan dapat terhindar dari konflik. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan melalui wawancara terhadap beberapa pihak, yaitu pembina Forum Anak, ketua Forum Anak, dan anggota Forum Anak diketahui bahwa perilaku prososial belum terlalu tampak dalam kehidupan sehari-hari para anggotanya akan tetapi para anggota Forum Anak dapat mengatasi konflik yang biasa terjadi ketika mereka berdinamika, misalnya dengan cara

meregulasi emosi agar dapat menampilkan emosi positif dan berempati dengan temannya.

Hasil dari pelatihan yang dirancang dan diberikan kepada partisipan remaja FA dibedakan melalui beberapa aspek yaitu, learning atau pemahaman, behavior atau perilaku yang ditampilkan dan reaction/ reaksi partisipan selama pelatihan diberikan. Berikut ini adalah penjelasannya

#### **a. Learning**

Sebelum menerima pelatihan para partisipan tidak mengetahui penyebab terjadinya perubahan emosi yang cepat, tidak menyadari bahwa emosi negatif akan mempengaruhi sikap maupun psikis diri di dalam kelompok, tidak menyadari masalah yang sering terjadi dalam kelompok dipicu oleh kurangnya pengendalian emosi, tidak mengetahui cara mengatasi atau mengendalikan emosi yang dirasakan, tidak mengetahui bahwa peranan emosi yang positif dalam berkegiatan, serta para partisipan tidak menyadari bahwa emosi mempengaruhi cara berpikir seseorang terhadap berbagai hal.

Setelah menerima pelatihan yang diberikan para partisipan pelatihan mengetahui penyebab terjadinya perubahan emosi dalam diri, partisipan mengetahui jenis-jenis emosi yang dirasakan, partisipan menyadari bahwa emosi negatif berdampak buruk bagi diri, baik di dalam kelompok maupun lingkungan lainnya, partisipan juga menyadari bahwa pentingnya menjaga atau mengendalikan emosi untuk menghindari

permasalahan dalam kelompok, dan partisipan mengetahui cara mengatasi atau mengendalikan emosi yang dirasakan.

#### **b. Behavior**

Sebelum menerima pelatihan para partisipan pelatihan tidak dapat mengekspresikan emosi yang dirasakan dengan tepat, tidak dapat membedakan emosi negatif yang dirasakan sehingga sulit untuk mengatasinya, partisipan kurang dapat mengendalikan emosi negatif yang dirasakan, partisipan sulit untuk memunculkan emosi positif, dan para partisipan bersikap pasif dan sulit membantu anggota lain di dalam kelompok.

Setelah menerima pelatihan, diketahui bahwa para partisipan pelatihan dapat mengekspresikan emosi yang dirasakan, partisipan dapat membedakan emosi negatif yang dirasakan, partisipan lebih dapat mengendalikan emosi negatif yang dirasakan, para partisipan berusaha memunculkan emosi positif di setiap saat, serta menjadi lebih empati dan bersedia membantu anggota dalam kondisi emosi apapun.

#### **c. Reaction**

Aspek terakhir ini bertujuan untuk membantu peneliti mengetahui proses learning dan behavior partisipan selama proses pelatihan. Hal ini juga dapat membantu peneliti mengetahui kelebihan maupun kekurangan dari pelatihan yang diberikan. Berdasarkan hasil yang diperoleh diketahui bahwa sebelum menerima



pelatihan para partisipan pelatihan pasif dan tidak banyak bertanya, dan partisipan malu untuk menceritakan pengalaman atau peristiwa saat munculnya emosi negatif.

Setelah menerima pelatihan, terjadi perbedaan yaitu para partisipan memperhatikan dan fokus mendengarkan, partisipan dapat menjawab dan menerapkan materi dalam role play yang diberikan, partisipan tidak malu untuk menceritakan pengalaman atau perasaan yang dirasakan saat terjadi emosi negatif, dan partisipan juga dapat merefleksikan dirinya sendiri.

Secara keseluruhan para partisipan menilai materinya disampaikan menarik dan tidak membosankan, sesuai dengan kebutuhan mereka dalam kelompok, serta cukup jelas maupun detail sehingga dapat dipahami.

## SIMPULAN

Melalui hasil *Training Need Analysis* para anggota Forum Anak kurang mampu menampilkan perilaku prososial, baik secara perseorangan maupun secara kelompok, dalam hal ini antar divisi. Oleh karena itu pelatihan yang diberikan kepada para anggota Forum Anak bertujuan untuk meningkatkan perilaku prososial melalui regulasi emosi. Dengan memberikan pelatihan regulasi emosi, para anggota Forum Anak diharapkan dapat menampilkan emosi positif dalam berdinamika satu sama lain sehingga dapat menampilkan perilaku prososial.

Peningkatan perilaku prososial pada para anggota Forum Anak diukur dengan cara memberikan *Pre-Test* dan *Post-Test* dan

hasilnya diukur secara statistik dengan menggunakan Uji *Wilcoxon*. Berdasarkan hasil analisis tersebut diketahui bahwa tidak terjadi perubahan yang signifikan terkait kemampuan para anggota Forum Anak dalam menampilkan perilaku prososial. Hal ini dapat disebabkan karena singkatnya rentang waktu yang digunakan untuk mengukur *Pre-Test* dan *Post-Test*, yaitu satu minggu.

Melalui hasil analisa dan *follow up*, diketahui bahwa anggota Forum Anak belum ada perubahan yang tampak pada perilaku para anggota Forum Anak dalam menampilkan *prosocial behavior*. Akan tetapi para anggota Forum Anak dapat mengatasi konflik yang biasa terjadi ketika mereka berdinamika dengan baik, misalnya dengan cara berempati dengan temannya dan meregulasi emosi agar dapat menampilkan emosi positif.

## DAFTAR RUJUKAN

- Deng, X., B. Sang, et al. (2015). "Implicit beliefs about emotion regulation and their relations with emotional experiences among Chinese adolescents." *International Journal of Behavioral Development* .
- Goleman, D. (1997). *Emotional intelligence*. Jakarta, Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J. (2001). *Emotion regulation in adulthood: timing is everything*. California, Blackwell Publishers Inc.
- Gross, J. J. and O. P. John (2003). "Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being." *Journal of personality and social psychology* , Impact Publisher inc.

- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta, Penerbit Erlangga.
- Kever, A., O. Pollatos, et al. (2015). *"Interoceptive sensitivity facilitates both antecedent and response-focused emotion regulation strategies."* *Journal of Personality and Individual Differences*.
- Malti, T., M. Averdijk, et al. (2015). *"Children's trust and the development of prosocial behavior."* *Journal of Behavior Development*
- Santrock, J. W. (2010). *Life-span development*. New York, McGraw-Hill.
- Telle, N.-T. and H.-R. Pfister (2015). *"Positive empathy and prosocial behavior a neglected link."* *Journal Emotion Review*
- Wurster, T. and H. Xie (2014). *"Aggressive and prosocial behaviors: the social success of bistrategic preadolescents."* *Journal of Behavior Development*