

Workshop Pengelolaan Emosi untuk Komunitas X dengan Pendekatan Positive Psychology

Muhammad Reiza*¹, Davit Aditya Putra¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Bisnis dan Ilmu Sosial, Universitas Binawan

*e-mail: muhamad.reiza@binawan.ac.id

Abstract

Emotion regulation is an essential skill in maintaining social interaction quality and psychological well-being, particularly among productive-age individuals active in community settings. This community service program aimed to enhance emotion regulation skills through a workshop based on a positive psychology approach. A quasi-experimental method with a one group pretest–posttest design was applied to 40 community members. Measurements were conducted before and after the intervention using an emotion regulation scale and analyzed through a paired sample t-test. The results indicated a significant increase in post-test scores compared to pre-test scores ($p < 0.001$) with a very large effect size. These findings suggest that the workshop was effective in strengthening participants' ability to recognize and manage emotional responses adaptively. The program demonstrates potential as a promotive intervention model to support psychological well-being at the community level.

Keywords: Emotion Regulation; Positive Psychology; Community Intervention

Abstrak

Pengelolaan emosi merupakan keterampilan penting dalam menjaga kualitas interaksi sosial dan kesejahteraan psikologis, khususnya pada kelompok usia produktif yang aktif dalam komunitas. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan kemampuan regulasi emosi melalui workshop berbasis pendekatan psikologi positif. Metode yang digunakan adalah kuasi-eksperimen dengan desain one group pretest–posttest pada 40 anggota komunitas. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan menggunakan skala pengelolaan emosi, kemudian dianalisis dengan uji paired sample t-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan skor yang signifikan antara pre-test dan post-test ($p < 0,001$) dengan ukuran efek yang sangat besar. Temuan ini mengindikasikan bahwa workshop efektif dalam memperkuat kemampuan peserta dalam mengenali dan mengelola respons emosional secara adaptif. Program ini berpotensi dikembangkan sebagai model intervensi promotif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis di tingkat komunitas.

Kata kunci: Regulasi Emosi; Psikologi Positif; Intervensi Komunitas

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental masyarakat dalam beberapa tahun terakhir menjadi perhatian penting, khususnya dalam konteks kehidupan komunitas. Berbagai survei nasional menunjukkan adanya peningkatan tingkat stres serta kesulitan dalam pengelolaan emosi pada kelompok usia produktif (Survey Kesehatan Indonesia, 2023). Di Indonesia, laporan kesehatan mental juga mengindikasikan bahwa tekanan psikologis ringan hingga sedang cukup tinggi pada kelompok usia 18–35 tahun yang aktif dalam kegiatan sosial dan organisasi komunitas (Atsir, 2024). Kondisi tersebut juga terlihat pada komunitas sasaran kegiatan pengabdian ini, yaitu komunitas pemuda yang berjumlah 40 orang dengan rentang usia dewasa awal.

Berdasarkan hasil asesmen awal yang dilakukan sebelum pelaksanaan workshop, sebagian besar anggota mengungkapkan bahwa mereka kerap mengalami kesulitan dalam mengelola emosi ketika menghadapi dinamika dan konflik internal komunitas. Selain itu, mayoritas peserta juga menyatakan belum pernah memperoleh pelatihan pengelolaan emosi secara formal sebelumnya. Temuan ini menunjukkan adanya kebutuhan akan intervensi yang lebih sistematis dan berbasis bukti untuk mendukung peningkatan kemampuan regulasi emosi di lingkungan komunitas.

Secara sosial, komunitas ini memiliki potensi yang cukup besar karena aktif dalam kegiatan sosial, edukasi, dan pengembangan diri. Hubungan antaranggota relatif dekat, namun dinamika

organisasi yang berkembang sering memunculkan perbedaan pendapat yang berujung pada ketegangan emosional. Sebagian besar anggota merupakan mahasiswa dan pekerja muda dengan aktivitas yang padat sehingga rentan terhadap stres. Di sisi lain, tingginya motivasi untuk belajar serta budaya diskusi terbuka menjadi modal sosial yang mendukung penerapan workshop berbasis pendekatan partisipatif. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa kesejahteraan individu tidak dapat dipisahkan dari konteks relasi sosial dan lingkungan tempat individu berinteraksi (Lomas dkk., 2021).

Dalam perspektif psikologi kontemporer, emosi tidak hanya dipahami sebagai pengalaman subjektif, tetapi juga berperan dalam memengaruhi proses kognitif, motivasi, serta perilaku individu (Fredrickson, 2001). Pendekatan *Positive Psychology* menempatkan emosi positif sebagai salah satu fondasi utama dalam pengembangan kesejahteraan dan kapasitas diri (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Emosi positif seperti harapan, kebanggaan, dan rasa senang terbukti berkaitan dengan peningkatan kemampuan regulasi diri, yaitu kapasitas individu untuk memantau dan mengendalikan respons emosional serta perilakunya secara adaptif (Zimmerman, 2011).

Dalam kerangka *control-value theory* (CVT), emosi pencapaian dipengaruhi oleh persepsi kontrol dan nilai terhadap suatu aktivitas, serta berdampak pada hasil melalui mekanisme kognitif dan motivasional, termasuk kemampuan *self-regulation* (Pekrun, 2006). Artinya, ketika individu mampu mengelola dan memaknai emosi positif secara konstruktif, mereka cenderung menunjukkan kontrol diri yang lebih baik dan respons yang lebih terarah dalam menghadapi situasi yang menantang. Temuan ini memperkuat asumsi bahwa penguatan emosi positif dapat menjadi jalur strategis untuk meningkatkan regulasi diri dalam konteks sosial.

Sebagai bentuk hilirisasi penelitian mengenai regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis, kegiatan ini menggunakan pendekatan *Positive Psychology* yang diperkenalkan oleh Martin Seligman. Pada fase awal perkembangannya, pendekatan ini berfokus pada kajian ilmiah mengenai emosi positif, optimisme, kepuasan hidup, serta kekuatan karakter sebagai fondasi *flourishing* (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Perkembangan selanjutnya menunjukkan bahwa kesejahteraan dipahami secara lebih kontekstual dan sistemik, yakni sebagai hasil interaksi antara individu dan sistem sosial di sekitarnya (Lomas dkk., 2021). Pendekatan ini juga menekankan pentingnya integrasi pengalaman positif dan negatif secara seimbang dalam membangun kesejahteraan yang autentik (Arslan & Wong, 2023). Selain itu, penelitian eksperimental menunjukkan bahwa intervensi berbasis psikologi positif dan pelatihan regulasi emosi mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol (Mazlomi Barm Sabz dkk., 2021). Temuan-temuan ini memperkuat dasar empiris pelaksanaan workshop sebagai strategi promotif-preventif di tingkat komunitas.

Berdasarkan kondisi dan potensi yang telah diuraikan, kegiatan pengabdian ini diarahkan pada penguatan kemampuan pengelolaan emosi anggota komunitas secara lebih aplikatif melalui workshop berbasis *Positive Psychology*. Intervensi ini dirancang tidak hanya untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi secara individual, tetapi juga untuk memperkuat kualitas interaksi dan kesejahteraan psikologis secara kolektif. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat menjadi model intervensi yang relevan dan dapat direplikasi pada komunitas lain dengan karakteristik serupa.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen sederhana dengan pendekatan *one group pretest-posttest design* untuk mengukur efektivitas workshop pengelolaan emosi berbasis *Positive Psychology*. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum (pretest) dan setelah (posttest) pelaksanaan workshop pada kelompok peserta yang sama.

Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak 40 anggota komunitas dewasa awal. Workshop dilaksanakan dalam tiga sesi dengan durasi masing-masing 90 menit. Materi yang diberikan meliputi pengenalan kesadaran emosi (*self-awareness*), teknik *positive reframing*, latihan *gratitude*, identifikasi kekuatan karakter, serta praktik *mindfulness* sederhana yang berlandaskan pendekatan *Positive Psychology*.

Keberhasilan kegiatan diukur menggunakan pendekatan kuantitatif melalui Skala Pengelolaan Emosi yang diberikan dalam bentuk pretest dan posttest untuk menilai perubahan kemampuan regulasi

emosi peserta. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* karena pengukuran dilakukan pada kelompok yang sama dalam dua waktu berbeda. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan skor yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi.

Selain uji signifikansi, besaran pengaruh intervensi juga dihitung menggunakan ukuran efek (Cohen's *d*) untuk melihat kekuatan dampak workshop secara praktis. Dengan demikian, keberhasilan kegiatan ditinjau berdasarkan adanya perbedaan skor yang signifikan secara statistik serta besarnya ukuran efek yang menunjukkan tingkat efektivitas intervensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Statistik Deskriptif

Analisis diawali dengan penyajian statistik deskriptif untuk melihat gambaran umum perubahan skor pengelolaan emosi sebelum dan sesudah pelaksanaan workshop berbasis pendekatan Positive Psychology.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Pengelolaan Emosi

	N	Mean	Std. Deviasi	Std. Error Mean
Pre-Test	40	48,33	6,506	1,029
Post-Test	40	59,63	7,174	1,134

Hasil menunjukkan bahwa rata-rata skor pengelolaan emosi meningkat dari 48,33 pada pre-test menjadi 59,63 pada post-test, dengan selisih kenaikan sebesar 11,30 poin. Standar deviasi pada kedua pengukuran relatif sebanding, yang mengindikasikan bahwa variasi skor antar peserta tetap berada pada tingkat moderat setelah intervensi.

Peningkatan rerata yang cukup besar secara deskriptif mengindikasikan adanya perubahan kemampuan regulasi emosi setelah pelaksanaan workshop.

2. Hasil Uji Paired Sample t-test

Untuk menguji apakah perbedaan tersebut signifikan secara statistik, dilakukan uji *paired sample t-test* karena data berasal dari kelompok yang sama yang diukur pada dua waktu berbeda.

Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample t-test

Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
-11,300	-32,345	39	< 0,001

Hasil analisis menunjukkan nilai $t(39) = -32,345$ dengan $p < 0,001$. Nilai signifikansi yang sangat kecil menunjukkan bahwa perbedaan skor pre-test dan post-test bersifat sangat signifikan secara statistik.

Besarnya nilai *t* yang diperoleh berkaitan dengan selisih rata-rata yang cukup besar serta standar deviasi selisih skor (SD difference = 2,210) yang relatif kecil. Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan skor terjadi secara konsisten pada sebagian besar peserta.

Selain itu, korelasi antara skor pre-test dan post-test sebesar $r = 0,952$ ($p < 0,001$) menunjukkan stabilitas karakteristik individu antar pengukuran, sekaligus mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi bersifat sistematis dan bukan fluktuasi acak.

3. Effect Size (Ukuran Efek)

Untuk menilai signifikansi praktis intervensi, dihitung ukuran efek menggunakan Cohen's d.

- Cohen's d = -5,114
- 95% CI = [-6,283 ; -3,939]

Nilai absolut Cohen's d sebesar 5,114 menunjukkan ukuran efek yang sangat besar. Berdasarkan interpretasi konvensional (0,2 = kecil; 0,5 = sedang; 0,8 = besar), nilai ini jauh melampaui kategori besar. Secara statistik, hal ini menunjukkan bahwa pergeseran skor pasca-intervensi berada lebih dari lima standar deviasi dari kondisi awal.

Ukuran efek yang sangat tinggi ini dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu besarnya perbedaan rerata serta kecilnya variasi selisih skor antar peserta. Dengan kata lain, peningkatan tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga terjadi secara relatif merata di antara partisipan.

Meskipun demikian, ukuran efek yang sangat besar perlu ditafsirkan secara hati-hati. Desain one group pretest–posttest tanpa kelompok kontrol berpotensi memperbesar estimasi efek karena tidak dapat sepenuhnya mengontrol pengaruh testing effect, maturasi, atau faktor eksternal lainnya. Oleh karena itu, meskipun hasil menunjukkan dampak yang sangat kuat, interpretasi kausal tetap perlu dilakukan secara proporsional.

B. Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa workshop berbasis *Positive Psychology* memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi peserta. Hasil ini selaras dengan kerangka teoritis yang menempatkan penguatan emosi positif, kesadaran diri, dan refleksi kognitif sebagai mekanisme penting dalam pengembangan self-regulation.

Kombinasi antara penyampaian materi konseptual dan praktik langsung seperti *positive reframing*, *gratitude exercise*, dan identifikasi kekuatan karakter memungkinkan terjadinya integrasi antara pemahaman kognitif dan pengalaman afektif. Integrasi tersebut diduga berperan dalam menghasilkan perubahan yang relatif konsisten antar peserta, sebagaimana tercermin dalam kecilnya standar deviasi selisih skor.

Korelasi pre–post yang sangat tinggi menunjukkan bahwa karakteristik dasar individu relatif stabil, namun tingkat kemampuan regulasi emosi mengalami pergeseran ke arah yang lebih adaptif. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi tidak mengubah struktur kepribadian, melainkan memperkuat kapasitas pengelolaan respons emosional dalam konteks sosial.

Secara praktis, peningkatan regulasi emosi berpotensi berkontribusi pada perbaikan kualitas komunikasi, penurunan konflik interpersonal, serta peningkatan kohesi kelompok dalam komunitas. Dengan demikian, workshop ini memiliki nilai aplikatif sebagai model intervensi promotif pada kelompok usia produktif.

Namun demikian, keterbatasan desain penelitian perlu menjadi perhatian. Tidak adanya kelompok kontrol membatasi kemampuan untuk menegaskan hubungan sebab-akibat secara kuat. Selain itu, pengukuran dilakukan segera setelah intervensi sehingga belum dapat memastikan keberlanjutan efek dalam jangka panjang. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan kelompok pembanding serta pengukuran tindak lanjut untuk memperoleh estimasi efek yang lebih konservatif dan stabil.



Gambar 1. Pelaksanaan Workshop Pengelolaan Emosi Berbasis Positive Psychology

4. KESIMPULAN

- a. Terdapat peningkatan skor yang nyata antara sebelum dan sesudah pelatihan, dan perbedaan tersebut terbukti signifikan secara statistik dengan ukuran efek yang sangat besar. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi memberikan dampak substansial terhadap peningkatan kemampuan peserta dalam memahami serta mengelola respons emosional secara lebih adaptif dalam konteks kehidupan komunitas.
- b. Peserta menunjukkan perkembangan dalam mengenali pemicu emosi, mengendalikan reaksi yang bersifat impulsif, serta membangun pola komunikasi yang lebih konstruktif. Perubahan ini berpotensi meningkatkan kualitas interaksi dan meminimalkan konflik dalam dinamika kelompok.
- c. Penggabungan materi konseptual dengan latihan reflektif dan praktik langsung menjadi salah satu kekuatan program, karena memungkinkan peserta mengaitkan pembelajaran dengan pengalaman pribadi sehingga keterampilan yang diperoleh lebih aplikatif dalam situasi nyata.
- d. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada penggunaan satu kelompok tanpa pembanding, sehingga hasil belum dapat dibandingkan dengan kondisi tanpa intervensi. Selain itu, evaluasi dilakukan dalam waktu yang relatif singkat sehingga keberlanjutan efek jangka panjang belum dapat dipastikan.
- e. Pengembangan selanjutnya dapat dilakukan dengan melibatkan kelompok kontrol, menambahkan pengukuran tindak lanjut, serta memperluas indikator keberhasilan hingga pada perubahan perilaku nyata dalam aktivitas komunitas. Replikasi pada populasi yang berbeda juga penting untuk menguji konsistensi efektivitas program.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada pengurus dan seluruh anggota komunitas pemuda yang telah berpartisipasi aktif serta menunjukkan antusiasme selama pelaksanaan workshop pengelolaan emosi ini. Keterbukaan dan kerja sama yang diberikan sangat membantu kelancaran proses kegiatan hingga tahap evaluasi. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada Universitas Binawan, khususnya Program Studi Psikologi, atas dukungan akademik, fasilitas, serta pendampingan yang memungkinkan kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik. Kontribusi dan dukungan dari semua pihak tersebut menjadi bagian penting dalam terselesaikannya kegiatan dan penyusunan laporan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arslan, G., & Wong, P. (2023). Embracing life's challenges: Developing a tool for assessing resilient mindset in second wave positive Psychology. *Journal of Happiness and Health*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.47602/johah.v4i1.53>
- Atsir, D. F. (2024, 25 Oktober). *Krisis kesehatan mental di Indonesia kian buat cemas*. GoodStats Data. <https://data.goodstats.id/statistic/krisis-kesehatan-mental-di-indonesia-kian-buat-cemas-kyE5w>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *SKI 2023 dalam angka*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Fredrickson, B. L. (2001). *The Role of Positive Emotions in Positive Psychology The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*.
- Lomas, T., Waters, L., Williams, P., Oades, L. G., & Kern, M. L. (2021). Third wave positive psychology: broadening towards complexity. *Journal of Positive Psychology*, 16(5), 660–674. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1805501>
- Mazlomi Barm Sabz, A., Asgari, P., Makvandi, B., Ehteshamzadeh, P., & Bakhtiyar Pour, S. (2021). Comparison of the Effectiveness of Positive Psychology and Emotion Regulation Training Interventions in Promoting the Psychological Well-Being in Nar-Anon Group. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(5), 1909–1918. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00284-2>
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18(4), 315–341. <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Zimmerman, B. J. (2011). *Motivational Sources and Outcomes of Self-Regulated Learning and Performance : Graduate Center of City University of New York*. 63–78. <https://doi.org/10.4324/9780203839010-8>