



Implementasi Teknik Stabilisasi Emosi sebagai Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional pada Penghuni Panti Asuhan Darul Hadlonah Purbalingga

Ida Nurlaeli¹, Sinta Dila Assalma², Fitrah Dhani Prianto³, Aulia Rahmah⁴

^{1,2,3} UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri, Email : idanurlaeli@uinsaizu.ac.id

Abstrak

Remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki potensi yang tinggi untuk mengalami masalah dengan teman sebayanya karena merasa tidak dimengerti, memiliki masalah dalam konsentrasi, mimpi buruk dan stress. Selain itu, penghuni panti asuhan juga lebih cenderung mengalami gangguan emosi dan permasalahan psikologis bila dibandingkan dengan teman sebayanya. Begitupun dengan apa yang dialami oleh para penghuni panti asuhan Darul Hadlonah Purbalingga. Mereka mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi yang mereka rasakan. Berangkat dari masalah tersebut, para peserta KKN ke-50 UIN SAIZU berinisiatif untuk melakukan pelatihan teknik stabilisasi emosi dengan harapan dapat sedikit banyak membantu para penghuni panti meningkatkan kecerdasan emosionalnya. Dalam penelitian yang berkaitan dengan implementasi atau penerapan sebagaimana judul yang digunakan oleh penulis dalam tulisan ini, metode kualitatif deskriptif dianggap lebih relevan untuk diterapkan dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan dalam tulisannya ini penulis akan lebih banyak mendeskripsikan fakta-fakta yang didapatkan di lapangan. Setelah mengimplementasikan beberapa teknik stabilisasi emosi pada penghuni panti asuhan, penulis menyimpulkan bahwa teknik stabilisasi ini cukup efektif untuk mengasah kecerdasan emosi para penghuni panti asuhan

Kata-kata kunci : Stabilisasi Emosi, Kecerdasan Emosional, Penghuni Panti Asuhan

Abstract

Teenagers who live in orphanages have a high potential to have problems with their peers because they feel not understood, have problems in concentration, nightmares and stress. In addition, residents of orphanages are also more likely to experience emotional disorders and psychological problems when compared to their peers. Likewise with what was experienced by the residents of the Darul Hadlonah Purbalingga orphanage. They have difficulty expressing the emotions they feel. Based on this problem, the participants of the 50th KKN UIN SAIZU took the initiative to conduct training on emotional stabilization techniques in the hope that they could help the residents of the orphanage improve their emotional intelligence. In research related to implementation or application as the title used by the author in this paper, descriptive qualitative methods are considered more relevant to be applied in this study. This is because in this paper the author will describe more of the facts obtained in the field. After implementing several emotional stabilization techniques for the residents of the orphanage, the authors conclude that this stabilization technique is quite effective in sharpening the emotional intelligence of the residents of the orphanage.

Keywords: Emotional Stabilization, Emotional Quotien, Orphanage Occupants

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa atau periode ini, remaja laki-laki maupun perempuan mulai terjadi kematangan fungsi fisik, kognitif, sosial dan emosional (Wong, dalam Mulia et al., 2014). Sejalan dengan pernyataan Wong, Napitupulu mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa *storm and stress*, yaitu masa yang penuh dengan masalah, tekanan, dan tuntutan dalam hidupnya (Mazaya & Supradewi, 2011). Lebih lanjut lagi, Napitupulu menjelaskan bahwa pada periode ini peran keluarga menjadi sangat penting dalam membantu remaja untuk menjadi lebih baik dan lebih siap dalam menghadapi masa perkembangannya. Hal ini dikarekan keluarga adalah media penyerapan norma serta nilai-nilai yang berlaku untuk dijadikan bagian dari kepribadian remaja (Napitupulu, 2009).

Dukungan yang diberikan oleh keluarga, terutama orang tua, dapat membantu remaja menjadi pribadi yang bertanggungjawab pada dirinya sendiri sehingga remaja dapat mengontrol dirinya dan mampu mengatasi tekanan-tekanan yang mereka terima dengan baik. Namun pada kenyataannya, tidak semua remaja memiliki kesempatan tinggal bersama dengan keluarganya dalam satu rumah. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan para remaja harus hidup terpisah dengan keluarganya, seperti ekonomu yang rendah, perceraian, menjadi yatim, piatu, atau bahkan yatim-piatu, dan kondisi krisis lainnya yang membuat sebagian remaja harus tinggal di sebuah lembaga, salah satunya seperti panti asuhan (Mulia et al., 2014; Napitupulu, 2009).

Panti asuhan merupakan lembaga pendidikan dan perlindungan anak yang berfungsi mengasuh, mendidik, melayani dan memenuhi hak-hak anak yang tidak memiliki salah satu orang tua (yatim atau piatu), tidak memiliki kedua orang tua (yatim-piatu), anak yang terlantar karena keadaan status sosial ekonomi orang tua yang rendah atau sejenisnya (Torong, 2014). Menurut Hadiningsih (2014), sebagian besar penghuni panti asuhan adalah remaja. Selain tinggal terpisah dari lingkungan keluarganya, remaja di panti asuhan cenderung menghadapi tantangan yang lebih sulit dan kompleks bila dibandingkan dengan remaja pada umumnya. Menurut beberapa ahli, remaja yang terpisah dari keluarganya dapat menimbulkan tekanan yang disebabkan oleh perubahan situasi hidup yang bersumber dari rasa kehilangan figur orang terdekat (orang tua), situasi atau suasana baru yang tidak dikenali, dan perubahan kebiasaan.

Menurut data yang diperoleh KEMENSOS Indonesia pada tahun 2016, terdapat setidaknya 4,1 juta anak terlantar di Indonesia, sedangkan pada saat itu jumlah panti asuhan di Indonesia hanya 5.700 panti asuhan yang terakreditasi dan 8.200 yang belum terakreditasi. Jumlah penghuni yang terlalu banyak dan tidak seimbang menimbulkan banyak kendala dan permasalahan baru, baik dari segi fasilitas maupun kesejahteraan penghuni panti itu sendiri. Remaja yang tinggal di panti asuhan seringkali kurang terpenuhi kebutuhan dasarnya dan memiliki permasalahan internal yang dapat membahayakan kesehatan mental para penghuninya (Wijaya et al., 2020). Mereka yang tinggal di panti asuhan memiliki

potensi yang tinggi untuk mengalami masalah dengan teman sebayanya karena merasa tidak dimengerti, memiliki masalah dalam konsentrasi, mimpi buruk dan stress. Selain itu, penghuni panti asuhan juga lebih cenderung mengalami gangguan emosi dan permasalahan psikologis bila dibandingkan dengan teman sebayanya.

Begitupun dengan apa yang dialami oleh para penghuni panti asuhan Darul Hadlonah Purbalingga. Mereka mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi yang mereka rasakan. Permasalahan psikologis yang dialami oleh para penghuni panti asuhan disebabkan oleh ketatnya peraturan atau batasan-batasan yang diterapkan di panti asuhan sedangkan kebutuhan sekolah mereka belum sepenuhnya terpenuhi. Selain itu mereka juga kesulitan dalam mengekspresikan diri, merasa kesepian, serta merasa tertekan. Permasalahan psikologis yang tidak langsung ditangani ini mengakibatkan rendahnya kecerdasan emosional para penghuni panti. Berangkat dari masalah tersebut, para peserta KKN ke-50 UIN SAIZU berinisiatif untuk melakukan pelatihan teknik stabilisasi emosi dengan harapan dapat sedikit banyak membantu para penghuni panti meningkatkan kecerdasan emosionalnya

Metode

Dalam pengabdian yang berkaitan dengan implementasi atau penerapan sebagaimana judul yang digunakan oleh penulis dalam tulisan ini, metode kualitatif deskriptif dianggap lebih relevan untuk diterapkan dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan dalam tulisannya ini penulis akan lebih banyak mendeskripsikan fakta-fakta yang didapatkan di lapangan. Berdasarkan data yang telah diambil, didapatkan dan dikumpulkan, metode ini secara objektif dapat menggambarkan atau mendeskripsikan sekaligus menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan situasi dan keadaan yang sebenarnya terjadi. Adapun dalam mencari, memperoleh dan mengumpulkan data yang dibutuhkan, penulis langsung melakukan observasi dan mengimplementasikan teknik stabilisasi emosi kepada para penghuni panti asuhan yang dilakukan selama KKN berlangsung.

Hasil dan Pembahasan

1. Kecerdasan Emosional

Dewasa ini banyak penelitian yang mengatakan bahwa bukan hanya kecerdasan intelektual (IQ) yang dapat mengatarkan seseorang pada keberhasilan atau kesuksesan, melainkan juga kecerdasan-kecerdasan lain, salah satu diantaranya adalah kecerdasan emosional atau yang biasa dikenal dengan *emotional quotient* (EQ). Secara harfiah, kecerdasan berasal dari kata “cerdas” yang berarti sempurna perkembangan akal budinya, pandai, dan tajam pikirannya. Selain itu, istilah cerdas juga dapat diartikan sebagai sempurna pertumbuhan tubuhnya, seperti sehat dan kuat fisiknya (Mardjun, 2007). Adapun istilah “emosional” sendiri berasal dari bahasa Inggris yaitu “*emotion*” yang memiliki arti keibaan hati, suara yang mengandung emosi, pembelaan yang penuh perasaan, pembelean yang mengharukan (Mardjun, 2007).

Istilah kecerdasan emosi (EQ) sendiri sebenarnya dilontarkan oleh Wayne Payne dalam disertasinya yang membahas emosi. Kemudian istilah ini juga digunakan oleh Peter Salovey dan John D. Mayer, yang mana pada awalnya istilah ini digunakan oleh Salovey dan Mayer sebagai tantangan terhadap keyakinan bahwa intelegensi atau kecerdasan tidak didasari atau tidak dipengaruhi oleh informasi yang berasal dari proses emosi. Mereka berpendapat bahwa kecerdasan emosi merupakan sebuah kemampuan untuk mengerti, memanfaatkan dan menggunakan emosi untuk membimbing pikiran dan tindakan, yang kemudian digunakan untuk mengarahkan emosi secara reflektif menuju pada pengembangan emosi dan intelek (Prawitasari, 2020; Sa'diyah, 2013). Sedangkan menurut Daniel Goleman, kecerdasana emosional (EQ) merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur emosinya dengan intelegensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan cara mengungkapkannya (*to appropriateness of emotion and expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri atau mengelola emosi, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial atau hubungan sosial (Sa'diyah, 2013).

Selanjutnya, menurut Patton, kecerdasan emosional adalah sebuah kekuatan di balik singgasana kemampuan intelektual yang merupakan dasar dari pembentukan emosi yang mencakup keterampilan-keterampilan seperti: mengendalikan impuls-impuls dan menunda kepuasan, optimisme dalam menghadapi kemalangan dan ketidakpastian, menyalurkan emosi-emosi yang muncul secara efektif, mampu memotivasi dan menjaga semangat disiplin diri dalam usaha mencapai tujuan, mengenali dan menangani kelemahan-kelemahan diri, menunjukkan rasa empati kepada orang lain, serta membangun kesadaran dan pemahaman diri (Patton, 2000). Adapun menurut Bar-On, kecerdasan emosi adalah serangkaian kemampuan atau kecakapan yang saling berhubungan yang dapat membantu seseorang untuk berhasil mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungannya (Stein & Book, 2002).

Dari beberapa penjelasan mengenai kecerdasan emosional di atas, maka dapat dipahami bahwa kecerdasan emosional (EQ) merupakan sekumpulan kemampuan individu yang saling berhubungan satu sama lain dalam hal bagaimana mengenali dan menghargai diri sendiri serta mampu mewujudkan potensi diri yang dimiliki. Selain itu, seseorang yang memiliki kecerdasan emosional juga mampu memahami emosi orang lain serta menghasilkan suasana hati yang penuh dengan optimisme dan kebahagiaan, sehingga ia mampu menciptakan hubungan yang harmonis yang pada akhirnya dapat mengatarkan individu yang bersangkutan pada sebuah perilaku yang baik. Dalam kehidupan sehari-hari, individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dapat menangani stress sehingga ia menjadi pribadi yang bermental sehat. Sedangkan bagi individu yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah, ia akan mudah menjasi sakit, depresi, dan sulit berkonsentrasi dalam melakukann kegiatannya (Sa'diyah, 2013).

Secara garis besar, dapat diketahui bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang amat penting dalam rangka mencapai tujuan hidup atau target

seseorang. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, kecerdasan emosi dapat meempatkan emosi seseorang pada porsi yang tepat, memilah kepuasan serta mengatur suasana hati. Dalam lingkup sosial, koordinasi suasana hati merupakan inti dari keterampilan atau hubungan sosial itu sendiri. Apabila seseorang pandai menyesuaikan atau beradaptasi dengan suasana hati orang lain, maka orang tersebut dapat dikatakan sebagai individu yang memiliki tingkat emosional yang tinggi atau baik serta lebih mudah beradaptasi dalam ruang pergaulan sosial dan lingkungannya. Hal ini selaras pendapat oleh Ary Ginanjar Agustian yang mengatakan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, emosi, serta koneksi dan pengaruh yang manusiawi (Illahi et al., 2018).

Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik cenderung akan memiliki hubungan sosial yang matang, mudah berteman, tidak mudah takut atau gelisah, mampu menyesuaikan diri dengan beban stress, jenaka, mudah beradaptasi dengan dan melibatkan diri dengan lingkungannya, bertanggungjawab dan memiliki pandangan moral (Sahputra et al., 2016). Selanjutnya, dalam bukunya, Daniel Goleman mengatakan bahwa ciri-ciri kecerdasan emosional dapat diketahui dengan tingkat kemampuan seseorang pada lima aspek kondisi mental manusia, diantaranya yaitu:

- a. Kesadaran diri. Kesadaran diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengetahui apa yang ia rasakan pada suatu kondisi tertentu dan bisa mengambil keputusan dengan pertimbangan yang matang, serta memiliki tolak ukur yang realistis dengan kemampuan dan kepercayaan diri yang kuat.
- b. Kemampuan Pengaturan atau Mengendalikan Diri. Maksud dari pengaturan di sini yaitu ketika seseorang atau individu mampu menanganai emosinya dengan baik sehingga berdampak positif dalam segala ruang lingkup kehidupan dan tugasnya. Pengendalian diri yang baik diantaranya seperti dapat mengontrol emosi dan menjaga keburukan pribadi.
- c. Motivasi. Motivasi yaitu kemampuan menggunakan hasrat atau dorongan untuk melakukan sesuatu sehingga menuntun seseorang untuk menuju sasaran dan membantu dalam mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif untuk bertahan menghadapi tekanan dan kegagalan.
- d. Empati. Empati merupakan kemampuan seseorang atau individu dalam merasakan apa yang dirasakan orang lain serta mampu memahami sudut pandang atau perspektif orang lain.
- e. Keterampilan sosial. Yang dimaksud dengan keterampilan sosial yaitu kemampuan seseorang atau individu dalam menangani atau mengendalikan emosi saat berhubungan dengan orang lain, cermat dalam membaca situasi dan jaringan sosial (Goleman, 2000).

2. Faktor yang Memengaruhi Kecerdasan Sosial

Dalam bukunya, Goleman mengatakan setidaknya ada dua faktor yang dapat memengaruhi kecerdasan emosi seseorang, yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang ada dan timbul dalam diri seorang individu. Faktor ini memiliki dua sumber, yaitu segi jasmani dan psikologis. Segi jasmani meliputi faktor fisik dan kesehatan, apabila fisik dan kesehatan seorang individu terganggu, maka kecerdasan emosinya juga dapat terganggu. Adapun untuk segi psikologis mencakup di dalamnya pengalaman, perasaan, motivasi dan kemampuan berpikir individu yang bersangkutan.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yaitu stimulus dan lingkungan dimana kecerdasan emosi berlangsung. Mudah-mudahan, faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar dan memengaruhi individu untuk mengubah sikap. Faktor eksternal dapat bersifat individu atau kelompok. Misalnya, pengaruh dari individu kepada individu lainnya atau kelompok kepada individu maupun sebaliknya (Casmini, 2007).

Sama halnya dengan Goleman, Hurlock juga berpendapat bahwa kecerdasan emosi seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya:

- a. Kondisi kesehatan. Kondisi kesehatan seseorang dapat sangat memengaruhi emosi seseorang. Orang yang sehat, ia akan lebih menonjolkan emosi yang menyenangkan, dan sebaliknya, orang yang tidak sehat akan lebih menonjolkan emosi yang kurang baik atau tidak menyenangkan.
- b. Suasana rumah. Seseorang yang tumbuh dan berkembang dalam rumah yang memiliki suasana tenang, banyak kebahagiaan, dan memiliki sedikit kemarahan, cemburu dan dendam, cenderung akan menjadi pribadi yang bahagia dan cerdas secara emosi.
- c. Cara mendidik anak. Cara mendidik anak yang dilakukan secara otoriter seperti menggunakan hukuman untuk memperkuat kepatuhan akan mendorong emosi yang kurang baik menjadi dominan. Sedangkan mendidik anak dengan cara yang demokratis dan permisif atau terbuka akan menjadikan suasana tenang dan santai yang akan menunjang emosi yang baik atau menyenangkan.
- d. Hubungan dengan para anggota keluarga. Hubungan yang harmonis antara orang tua atau saudara akan lebih banyak menimbulkan emosi positif dan suasana yang nyaman. Sebaliknya, hubungan antar anggota keluarga yang kurang baik atau tidak rukun akan lebih banyak menimbulkan kemarahan dan kecemburuan sehingga emosi negatif cenderung mendominasi.
- e. Hubungan dengan teman sebaya. Sama halnya dengan hubungan dengan anggota keluarga, hubungan dengan teman sebaya juga banyak memengaruhi kecerdasan emosi seseorang. Jika seseorang dapat diterima dan berteman baik

dengan kelompok teman sebayanya, maka emosi positif akan menjadi dominan, dan sebaliknya.

- f. Perlindungan yang berlebih-lebihan. Orang tua yang *over protective* atau melindungi anak secara berlebihan dan selalu berprasangka bahaya terhadap segala sesuatu yang menyangkut anaknya justru akan menimbulkan rasa takut yang dominan pada anak.
- g. Aspirasi atau harapan orang tua. Orang tua yang memiliki harapan atau ekspektasi yang terlalu tinggi terhadap anak, maka anak akan tumbuh dengan rasa canggung, malu dan merasa bersalah ketika ia gagal memenuhi ekspektasi orang tuanya. Jika perasaan seperti ini terjadi berulang kali dan terus-menerus, maka anak akan tumbuh dengan emosi negatif atau tidak menyenangkan yang lebih dominan.
- h. Bimbingan. Bimbingan dengan menitikberatkan pada pemahaman dan pengertian bahwa sesekali merasa frustrasi diperlukan guna mencegah kemarahan dan kebencian menjadi emosi yang dominan (Hurlock, 2008).

Sedangkan Agustian mengatakan setidaknya ada tiga faktor yang memengaruhi kecerdasan emosional seorang individu, yaitu:

- a. Faktor psikologis. Faktor psikologi merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor ini membantu seorang individu untuk mengontrol, mengelola, mengendalikan dan mengkoordinasi emosinya agar tercipta tindakan efektif.
- b. Faktor pelatihan emosi. Pelatihan merupakan suatu pembiasaan yang dilakukan secara berulang. Kebiasaan akan menciptakan pengalaman yang kemudian akan membentuk nilai. Jika sudah terjadi suatu pengulangan, maka reaksi emosional akan berkembang menjadi sebuah kebiasaan, dan pengendalian emosi tidak akan datang atau muncul kecuali atas pembiasaan yang sering dilakukan.
- c. Faktor pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu faktor dan sarana pendukung dalam peningkatan kecerdasan emosi seseorang. Pendidikan merupakan salah satu sumber dan alat untuk melatih dan mengelola emosi. Pendidikan tidak hanya terbatas pada lingkup sekolah atau pendidikan formal saja melainkan dalam lingkup keluarga dan masyarakat luas (Tambunan & Ismail, 2022).

3. Teknik Stabilisasi Emosi

Stabilitas atau kematangan emosi merupakan suatu kondisi dimana seorang individu mampu melakukan kontrol diri terhadap luapan ekspresi emosi yang dialaminya, sehingga ia bisa menangani dengan baik semua yang dihadapinya. Mudah-mudahan, stabilitas emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengelola emosi yang ada dalam dirinya. Stabilitas yang dimaksud di sini adalah reaksi seseorang

baik secara emosi maupun fisik, serta dapat diprediksi dan tidak mengejutkan. Seseorang yang memiliki stabilitas emosi yang baik ia akan mampu memahami apa yang sedang ia rasakan dan mengekspresikannya secara tepat (Aziz & Fadli, 2022).

Dalam bukunya yang berjudul "*Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*", Hurlock mengungkapkan ciri-ciri stabilitas emosi yang diantaranya dapat mengontrol ekspresi emosi yang tidak sesuai dengan nilai-nilai sosial, atau dapat melepaskan dirinya dari belenggu energi mental maupun fisik yang terpendam dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sosialnya, mampu belajar mengetahui besarnya kontrol yang diperlukan untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhannya, serta menyesuaikan diri dengan harapan-harapan sosial, bersikap empati yang tinggi terhadap orang lain dan mampu menilai situasi secara cermat sebelum memberikan responnya secara emosional (Hurlock, 2016). Dalam rujukan lain, yang juga disebutkan oleh seorang psikolog mengenai aspek pendukung stabilitas emosi pada individu dipengaruhi oleh kesehatan emosi serta penyesuaian emosi yang terbagi dalam 3 aspek (Wuwung, 2020).

- a. Adekuasi emosi, adalah respon positif dan sehat individu dari ungkapan emosi yang diterimanya. Respon positif individu akan tercapai dengan didukung sikap yang tenang dan penyesuaian diri dan kesehatan emosi yang baik.
- b. Kematangan emosi, merupakan tingkat perkembangan diri individu dari reaksi emosi yang diterimanya.
- c. Kontrol emosi, berhubungan dengan prinsip, nilai-nilai dan cita-cita dalam diri individu yang terpengaruh dari standar diri dan norma-norma yang ada di lingkungan sekitar. Tahapan khusus dari kontrol diri yang sangat penting bagi terciptanya kematangan, penyesuaian, dan kesehatan mental.

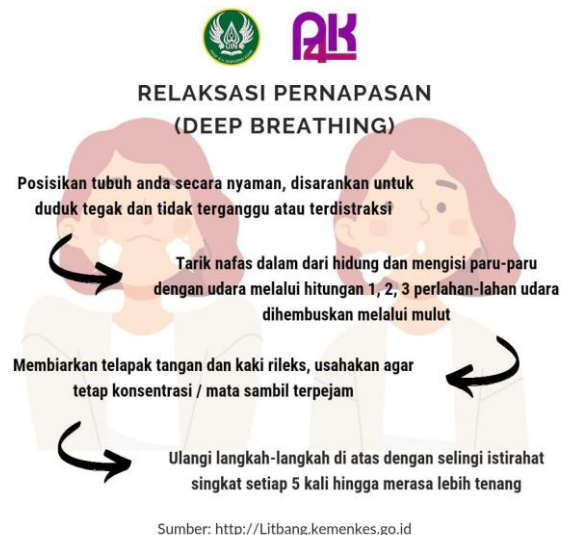
Faktor yang perlu digaris bawahi bahwa stabilitas pada diri individu sangat dipengaruhi oleh kemampuan diri individu itu sendiri. Selaras dengan hal tersebut, Elizabeth B. Hurlock mengungkapkan beberapa faktor yang mempengaruhi stabilitas emosi pada diri individu diantaranya:

- a. Fisik, mempengaruhi individu dalam kecenderungannya mengontrol suasana hati. Individu yang sehat jasmani dan rohani cenderung menjadi pribadi yang tenang dan tidak mudah tersinggung, sehingga kehidupan yang tenang dan nyaman akan mudah diraih.
- b. Kondisi lingkungan sekitar sebagai tempat individu tinggal. Lingkungan yang sehat dan terbuka bagi individu baru, menjadi faktor pendukung kestabilan emosi pada masing-masing individu yang tinggal di dalamnya.
- c. Pengalaman, berbagai bentuk pengungkapan emosi yang dianggapkan oleh orang lain dapat diketahui dari pengalaman seseorang (Hurlock, 2016).

4. Implementasi Teknik Stabilisasi Emosi pada Penghuni Panti Asuhan

Kematangan atau kecerdasan emosi seseorang dapat dilihat dari stabilitas emosinya. Seseorang yang memiliki emosi yang matang akan memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak mudah berubah-berubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain (Wuwung, 2020). Terdapat berbagai teknik stabilisasi emosi yang diantaranya adalah PFA (*Psychological First Aid*), Teknik Pernafasan (*Deep Breathing*), *Muscle relaxation*, *butterfly hug*, *Pressure Point/Tapping Point*, *Mindfulness* dan lain-lain. Pada pengamatan mendalam kali ini, implementasi teknik stabilisasi emosi yang diterapkan mencakup dua teknik yaitu pernafasan (*deep breathing*) dan *butterfly hug*. Teknik pernafasan merupakan salah satu teknik yang mudah dipraktekkan dimanapun, kapanpun dan dalam kondisi apapun. Setiap individu mampu mengamplifikasi Teknik pernafasan dalam keadaan keadaaan tak terduga tanpa membutuhkan bantuan dari orang lain. Selain teknik pernafasan, Teknik stabilisasi emosi *butterfly hug* merupakan teknik yang cukup mudah dilakukan. Teknik dapat dilakukan secara mandiri maupun dengan bantuan orang lain.

5. Teknik Pernafasan (*Deep Breathing*)



Gedung J, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
Call Center: +62 851 6154 6002

@psikologi.karir
@temansehati.uinsaizu

Gambar 1. Teknik Stabilisasi Emosi *Deep Breathing*

Implementasi yang dilakukan pada santri Panti Asuhan Darul Hadlonah dalam melakukan Teknik pernafasan melalui beberapa Langkah.

- Santri diarahkan untuk duduk dengan posisi bersila yang nyaman
- Setelah dirasa cukup nyaman, santri diarahkan untuk meletakkan kedua tangan di area dada (bawah leher) dan diatas perut.

- c. Selanjutnya santri diminta untuk menutup mata dan mengatur nafas (tarik dan hembuskan) dalam hitungan masing-masing tahap 4 detik.
 - d. Setelah santri mampu melakukan tanpa arahan, santri diminta untuk mengantur nafas (tarik dan hembuskan) tanpa hitungan waktu atau sesuai dengan ritme pernafasan masing-masing secara berulang-ulang dalam waktu 1 menit.
6. Teknik Pelukan Kupu-kupu (*Butterfly-Hug*)



Gambar 2. Teknik Stabilisasi Emosi *Butterfly-Hug*

Langkah-langkah penerapan Teknik stabilisasi emosi *butterfly hug* pada santri panti asuhan darul hadlonah diantaranya

- a. Santri diarahkan untuk duduk dengan posisi yang nyaman dan tidak saling berhimpit.
- b. Selanjutnya santri diminta untuk menyilangkan kedua tangan diatas bahu atau tepat pergelangan tangan dan bahu sesuai dengan kenyamanan masing-masing.
- c. Kemudian santri diminta untuk memejamkan mata dan mengatur nafas sembari memberikan tepukan atau usapan lembut pada bahu seperti kepakan sayap kupu-kupu.
- d. Ulangi gerakan secara terus menerus hingga mencapai perasaan rileks.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis, penulis menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan pada kesejahteraan psikologis para penghuni panti asuhan setelah dilakukannya pelatihan stabilisasi emosi oleh para peserta KKN ke-50 di panti asuhan Darul Hadlonah Purbalingga. Selama proses pelatihan

berlangsung, penulis juga mengamati perkembangan kecerdasan emosi dari sesi ke sesi. Dan di sesi atau pertemuan terakhir, para penghuni panti menunjukkan peningkatan dalam konsentrasi, kefokusannya serta kemampuan dalam mengungkapkan dan mengontrol emosi mereka. Selain itu, respon para partisipan di setiap sesi pelatihan juga menjadi salah satu acuan penilaian penulis terhadap keberhasilan pelatihan itu sendiri.

Ucapan Terima Kasih

Persembahkan terimakasih kepada Panti Asuhan Darul Hadlonah Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga yang telah membantu kami dalam melakukan penelitian dalam pengabdian Kuliah Kerja Nyata (KKN) UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto. Merupakan suatu kehormatan bagi kami dapat ikut berkontribusi dalam kegiatan pembelajaran di Panti Asuhan Darul Hadlonah selama kurang lebih 40 hari. Kesan yang mendalam bagi kami dapat turut berbagi dan kebersamaan santri dan santriwati di panti Asuhan Darul Hadlonah Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga.

Tentunya kesuksesan kami dalam melaksanakan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto tidak lepas dari bantuan seluruh pihak Kelurahan Karangsental Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga. Merupakan suatu penghargaan bagi kami dan ucapan terimakasih sedalam-dalamnya atas segala bentuk apresiasi yang diberikan oleh seluruh pihak yang telah mendukung kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto. Selain itu, kami sampaikan terimakasih kepada UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto sebagai jembatan bagi kami dalam merealisasikan program pengabdian kepada masyarakat dalam rangka Kuliah Kerja Nyata (KKN) ke 50 ini. Tentunya dengan dukungan fasilitas dan pembekalan yang diberikan sebagai bekal pengabdian Kuliah Kerja Nyata (KKN), kami mampu menjalankan berbagai agenda dan program kerja sebagai sarana untuk mengamalkan keilmuan kami.

Daftar Rujukan

- Aziz, A. D., & Fadli, M. Z. (2022). Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Stabilitas Emosi Dan Kecenderungan Stres. *Jurnal Kedokteran Komunitas. Jurnal Kedokteran Komunitas*, 10(2).
- Casmini. (2007). *Emotional Parenting*. Yogyakarta: P_idea.
- Goleman, D. (2000). *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hadiningsih, T. . (2014). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi Psikologis pada Remaja di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hurlock, E. B. (2008). *Perkembangan Anak Jilid 1* (6 ed.). Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2016). *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Illahi, U., Neviyarni, N., Said, A., & Ardi, Z. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan perilaku agresif remaja dan implikasinya dalam bimbingan dan

- konseling. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 3(2), 68.
<https://doi.org/10.29210/3003244000>
- Mardjun, A. N. (2007). Urgensi Pendidikan Islam dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Hunafa*, 4(4), 333–338.
- Mazaya, K. N., & Supradewi, R. (2011). Hubungan Konsep Diri dan Kebermaknaan Hidup pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Proyeksi*, 6(2), 103–112.
- Mulia, L. O., Elita, V., & Woferst, R. (2014). Hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat resiliensi psikologis remaja di panti asuhan. *JOM PSIK*, 1(2), 1–9.
- Napitupulu, C. A. (2009). *Resiliensi Psikologis Remaja Yatim Piatu di Panti Asuhan Mard Siswi Kalangan Yogyakarta*. Universitas Sanata Dharma.
- Patton, P. (2000). *EQ: Landasan untuk Meraih Sukses Pribadi dan Karir*. (Hermes, Trans.). Jakarta: Mitra Media.
- Prawitasari, J. E. (2020). Kecerdasan Emosi. *Buletin Psikologi*, (1), 21–31.
<https://doi.org/10.55846/9789675492068>
- Sa'diyah, R. (2013). Urgensi Kecerdasan Emosional bagi Anak Usia Dini. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1–19.
- Sahputra, D., Syahniar, & Marjohan. (2016). Kontribusi Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosi terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa serta Implikasinya dalam Pelayanan bimbingan dan Konseling. *Jurnial Ilmiah Konseling*, 5(3), 182–193.
- Stein, S. J., & Book, H. E. (2002). *Ledakan EQ: 15 Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*. (T. Nanda & Y. M, Trans.). Bandung: Kaifa.
- Tambunan, S., & Ismail, H. (2022). PENERAPAN LAYANAN INFORMASI DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL ANAK REMAJA DI SMP NEGERI 6 PANYABUNGAN. *Jurnal Kajian Gender dan Anak*, 06(1), 29–51.
- Torong, A. S. M. . (2014). *Pengaruh Dukungan Sosial Pengasuh terhadap Motivasi Belajar Anak Panti Asuhan Usia Remaja di Panti Asuhan Mamiyai Al-Ittihadiyah Medan*. UniversitasNegeri Medan.
- Wijaya, R., Putri, G. S., & Pandjaitan, L. N. (2020). Efektifitas Pelatihan Kecerdasan Emosional Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikohumanika*, 12(1), 60–78.
<https://doi.org/10.31001/j.psi.v12i1.791>
- Wuwung, O. (2020). *Strategi Pembelajaran & Kecerdasan Emosional*. Surabaya: Scopindo Media Pustaka.