

Pelatihan Regulasi Emosi Menggunakan *The Emotion Wheel* Pada Warga Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate

Gabriella Rette¹, Dwi Indah Nurhidayah², K Intan Kusumawardani³, Yuditia Prameswari⁴

Program Studi Psikologi Universitas Batam

E-mail: 102223015@gmail.com

Article History:

Received: 01 Desember 2024

Revised: 29 Desember 2024

Accepted: 02 Januari 2025

Keywords: *Regulasi emosi, emosi, wheel of emotions.*

Abstract: *Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diberikan untuk warga di organisasi silat Persaudaraan Setia Hati Terate Batam dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan warga organisasi dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka dengan cara yang lebih tepat. Kegiatan ini menggunakan wheel of emotions sebagai pendekatan utamanya. Wheel of emotions memungkinkan individu untuk mengenali emosi yang mereka rasakan dengan lebih jelas dan membantu individu untuk memiliki kosakata yang tepat untuk mengungkapkan emosi yang dirasakan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa para peserta tidak hanya memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai konsep wheel of emotions, tetapi juga membantu mereka mengetahui cara-cara praktis untuk meregulasi emosi. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran emosional dan keterampilan regulasi emosi warga organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate.*

PENDAHULUAN

Emosi adalah reaksi terhadap seseorang atau kejadian. Emosi dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah kepada seseorang, ataupun takut terhadap sesuatu. Kata "emosi" berasal dari bahasa Perancis, *émotion*, yang berasal dari *émouvoir*, yang berarti 'kegembiraan' dan dari bahasa Latin *movere*, yang berarti bergerak ke luar. Emosi sangat berperan penting dalam membentuk perilaku (Irman, 2015).

Emosi adalah elemen yang sangat penting dalam kehidupan manusia dan merupakan aspek perkembangan yang ada dalam setiap individu. Melalui emosi, seseorang dapat merasakan kondisi dirinya dan mengekspresikan perasaan dengan cara yang tepat dan positif. Pada dasarnya, emosi mencerminkan perasaan manusia saat menghadapi berbagai situasi yang berbeda. Karena emosi merupakan respons manusiawi terhadap situasi nyata, tidak ada emosi yang benar-benar baik atau buruk. Emosi juga merupakan suatu respon terhadap suatu rangsangan yang menjadi penyebab perubahan fisiologis disertai perasaan yang cukup kuat dan menekan yang dapat dirasakan setiap individu. Respon yang dapat dirasakan baik meliputi perangsang eksternal dan internal (Azmi, 2015).

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengelola dan mengendalikan emosi yang dirasakan melalui dua proses, yaitu proses instrinsik dan ekstrinsik, serta mengekspresikan

emosi tersebut secara baik sesuai dengan sistem sosial yang berlaku (Irman, 2015).

Regulasi emosi menurut Gross adalah proses individu untuk membentuk emosi yang dimilikinya dan tahu cara untuk mengungkapkan ekspresi emosinya.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka regulasi emosi sangat penting diterapkan yang memiliki peran banyak sebagai fungsi menimbulkan efek positif dalam berperilaku dan berpikir. Terbentuknya regulasi emosi tidak terlepas dari adanya faktor-faktor yang menyertainya. Faktor-faktor terbentuknya regulasi emosi adalah usia, jenis kelamin, dan kepribadian masing-masing manusia (Mawardah & Adiyanti, 2014).

Persaudaraan Setia Hati Terate merupakan salah satu organisasi besar yang memiliki anggota dari berbagai lapisan masyarakat. Anggota organisasi ini memiliki beragam perbedaan, status sosial, tingkatan pendidikan, tingkat ekonomi serta perbedaan Agama. Asal-usul berdirinya Persaudaraan Setia Hati Terate dimulai pada tahun 1903, yaitu dengan dibentuknya sebuah organisasi “Sedulur Tunggal Kecer” di Surabaya oleh Ki Ngabei Soerodiwirdjo, dengan permainan puncaknya bernama “Djoyogendolo Djipto Mulyo”. Pada tahun 1917 organisasi ini diubah namanya menjadi “Persaudaraan Setia Hati” dan bertempat di Madiun. Selanjutnya, dikembangkan oleh aliran SH baru dengan nama “Pencak Silat Club”. PSC ini pun berubah menjadi “Setia Hati Muda”. Untuk menyesuaikan dengan kemajuan zaman dan asal usulnya (SH), akhirnya nama SHM diganti menjadi Persaudaraan Setia Hati Terate yang didirikan di Madiun pada tahun 1922.

Ketika melakukan pendudukan dinegara Indonesia, Jepang berusaha memanfaatkan dan memaksimalkan apa saja yang terdapat di dalam negeri ini, salah satunya ialah pencak silat. Dalam waktu singkat ini pencak silat mengalami proses militerisasi dan menjadi bagian dari pendidikan militer. Persaudaraan Setia Hati Terate awalnya dibentuk sebagai wadah untuk melawan penjajah, namun pada akhirnya organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate berkembang menjadi organisasi yang besar dibawah 4 figur pimpinan pencak silat yang hebat. Persaudaraan Setia Hati Terate menjadi perguruan pencak silat yang terstruktur ketika berada dibawah kepemimpinan 4 tokoh utamanya, yaitu Ki Ageng Soerodiwirdjo, Ki Hadjar Hardjo Oetomo, RM. Imam Koesoepangat dan H. Tardmadji Boedi Harsono.

Persaudaraan Setia Hati Terate tidak hanya membekali para anggotanya dengan ilmu bela diri, melainkan juga dengan akhlak dan budi pekerti luhur, serta lebih mengutamakan persaudaraan, prestasi dan kualitas sumberdaya. Sehingga tidak diherankan banyak dari anggotanya yang menyadari akan hal ini dan berjuang bersama membangkitkan jiwa patriotisme.

Persaudaraan Setia Hati Terate merupakan perkumpulan yang bergerak terutama dalam olah tubuh dan keterampilan bela diri, dalam hal ini pencak silat merupakan tradisi yang mengakar bagi masyarakat Indonesia hingga memunculkan berbagai aliran di mana masing-masing memiliki kekhasan dalam hal gerakan bahkan sampai pada pola perilaku. Persaudaraan Setia Hati Terate bisa dibilang adalah fenomena tersendiri dalam dunia silat ketika ada rasa asing bagi anak negeri terhadap seni bela diri sendiri. Hingga akhirnya Persaudaraan Setia Hati Terate tumbuh dan berkembang pesat seiring berkembangnya zaman (Utomo, 2017).

Dalam Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate ini terdiri dari sekumpulan individu yang menyalurkan hobi mereka melalui olahraga dan seni, yang mewadahi tujuan untuk membentuk dan mengembangkan karakter melalui pencak silat. Organisasi ini memberikan wadah bagi anggotanya untuk melatih fisik dan mental mereka, sehingga dapat meraih keseimbangan dalam kehidupan. Organisasi juga dapat mengadakan berbagai pertemuan yang dapat menjadi ajang sosial *support* antar anggotanya (Chaylaurent et al., 2024). Bagi sebagian orang, bergabung dengan Persaudaraan Setia Hati Terate menjadi sarana untuk mengatasi

berbagai masalah pribadi, konflik di tempat kerja, maupun permasalahan dengan atasan. Di sini, mereka menemukan pelipur lara melalui kegiatan fisik, yang tidak hanya menantang ketahanan tubuh, tetapi juga membentuk kekuatan mental. Melalui latihan silat yang intensif, anggota Persaudaraan Setia Hati Terate dapat mengeluarkan perasaan atau emosi yang mungkin terpendam akibat stres atau tekanan hidup.

Olahraga silat yang dilakukan di Persaudaraan Setia Hati Terate tidak hanya bertujuan untuk mengasah kemampuan bela diri, tetapi juga sebagai bentuk terapi yang efektif. Kesehatan mental yang terjaga akan beriringan dengan kesehatan fisik, karena keduanya saling berkaitan dan mendukung satu sama lain. Oleh karena itu, organisasi ini menjadi lebih dari sekadar tempat latihan, tetapi juga menjadi tempat yang membantu anggotanya menjalani kehidupan dengan lebih sehat, baik secara fisik maupun mental. Secara keseluruhan, Persaudaraan Setia Hati Terate menjadi sebuah komunitas yang bukan hanya melatih kemampuan bela diri, tetapi juga memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk mencari kedamaian dan keseimbangan dalam hidup mereka.

Dalam organisasi, terutama yang berbasis pada organisasi besar seperti Persaudaraan Setia Hati Terate, pengelolaan emosi yang efektif sangat penting untuk menciptakan keharmonisan antar anggota serta memperkuat nilai-nilai persaudaraan yang dijunjung tinggi. Dengan demikian, setiap individu dapat berkembang dengan maksimal dalam lingkungan yang penuh dukungan dan rasa kebersamaan.

Kematangan emosi yang baik dan kontrol diri yang baik hingga saat ini diharapkan hendaknya terus dipertahankan dengan menjalankan dan mentaati aturan yang sudah diterapkan dilingkungan atau organisasi (Mustakim et al., 2017).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di organisasi silat Persaudaraan Setia Hati Terate yang berlokasi di Fasum Perumahan Perumnas Baru, Sagulung, Batam, Kepulauan Riau. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada hari Sabtu, tanggal 26 Oktober 2024. Dengan jumlah peserta yang berpartisipasi dalam kegiatan ini sebanyak 8 orang. Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini berupa kegiatan psikoedukasi mengenai regulasi emosi dengan menggunakan *wheel of emotions* sebagai pendekatan utamanya. Tahapan pelaksanaan dibagi ke dalam sesi edukasi dan sesi interaktif.

Tabel 1. Tahapan kegiatan PKM

Tahapan	Kegiatan
Sesi edukasi	Penyampaian materi mengenai <i>wheel of emotions</i> (roda emosi) yang meliputi penjelasan mengenai emosi dasar (emosi primer), emosi sekunder, emosi tersier, manfaat mempelajari roda emosi dan cara menggunakan roda emosi tersebut dalam meregulasi emosi.
Sesi interaktif	Melakukan <i>games</i> yang berupa permainan menebak macam-macam emosi. Permainan dilakukan secara berpasangan, yang seorang akan diberikan 1 kata “emosi” dari <i>emotions wheel</i> dan bertugas untuk memperagakan kata emosi tersebut dan yang lain bertugas untuk menebak emosi yang dimaksud.

Melalui sesi edukasi diharapkan para peserta dapat mengenali, memahami, dan mampu mengelola emosi mereka dengan cara yang lebih baik dalam latihan maupun dalam kehidupan sehari-hari. Dan melalui sesi interaktif diharapkan peserta dapat menjadi lebih *familiar* dengan emosi-emosi yang jarang diketahui.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan memperlihatkan gambar *wheel of emotions* dan memberi penjelasan mengenai apa *wheel of emotions* itu. Pemberian *wheel of emotions* dilakukan karena *emotions wheel* dapat membantu individu untuk lebih memahami perasaan dan memahami bagaimana mengatur perasaan tersebut (Saputri et al., 2023). Selanjutnya tim pengabdian memberikan penjelasan mengenai apa itu emosi, menjelaskan macam-macam emosi, mulai dari emosi dasar (primer) yang meliputi bahagia, takjub, buruk, takut, marah, jijik, dan sedih, serta menjelaskan mengenai emosi sekunder, dan emosi tersier yang terdapat dalam *emotions wheel*. Tim pengabdian juga menjelaskan bahwa lapisan terluar dari gambar *emotions wheel* memengaruhi lapisan yang berada di tengah, begitupun lapisan yang berada di tengah memengaruhi lapisan terdalam yang memuat emosi-emosi dasar. Selain itu tim juga menjelaskan bahwa lapisan-lapisan yang berada diluar merupakan emosi-emosi yang kurang intens dirasakan dibandingkan dengan emosi-emosi pada lapisan terdalam (emosi primer). Tim memberikan contoh seperti saat kita merasa geram itu merupakan bentuk kemarahan yang lebih ringan, atau seperti jika orang lain mengatakan hal yang kurang baik kepada kita, terkadang kita tidak sepenuhnya merasa sedih namun yang kita rasakan adalah perasaan kecewa (emosi tidak cukup kuat untuk menjadi kesedihan).

Setelahnya tim pengabdian juga menjelaskan mengenai manfaat mempelajari *emotions wheel*, dimana selain dapat membantu memahami perasaan dan membantu mengatur perasaan tersebut, dengan mempelajari *emotions wheel* individu dapat dengan tepat menentukan keadaan emosionalnya, memungkinkan individu untuk memahami pemicu emosi yang dirasakan, dan memiliki kosakata yang tepat untuk mengungkapkan emosi yang dirasakan, sehingga individu dapat mengkomunikasikan perasaan mereka dengan lebih jelas (Surya, 2024).

Pada pemaparan materi yang terakhir tim menjelaskan bagaimana cara menggunakan *emotions wheel* tersebut dalam kaitannya untuk meregulasi emosi. Tim memberikan contoh bahwa ketika para peserta merasakan sebuah perasaan/emosi yang kurang dapat diungkapkan dengan baik, peserta dapat mencoba untuk mengidentifikasi emosi dasar mana yang paling sesuai dengan perasaan mereka, setelahnya mereka dapat mempersempitnya dengan melihat emosi-emosi sekunder maupun tersier yang terkait dengan emosi dasar yang mereka rasakan dengan melihat *emotions wheel*. Setelah peserta dapat mengidentifikasi emosi yang paling sesuai dengan yang mereka rasakan, maka para peserta akan dapat lebih baik dalam mengomunikasikan atau menggambarkan emosi yang sedang mereka rasakan tersebut dan dapat mengarahkan peserta untuk mengambil tindakan yang tepat atas perasaan tersebut.

Setelah menyampaikan semua materi, tim pengabdian memberikan pesan bahwa setiap perasaan dan emosi bukanlah sesuatu yang harus ditekan. Setiap emosi baik yang dianggap positif maupun negatif, memiliki nilai penting. Kita tidak perlu menekan atau menghindari emosi tersebut. Seringkali kita merasa bersalah ketika merasakan kemarahan, padahal marah itu sendiri tidak selalu bersifat negatif, yang menjadi masalah adalah jika kemarahan tersebut diluapkan

dengan cara yang salah atau bersifat destruktif seperti merusak barang, menggunakan kata-kata kasar atau bahkan melakukan kekerasan fisik.



Gambar 1. Pemaparan Materi

Setelah sesi edukasi, tim pengabdian mengajak peserta untuk bermain sebuah *game* yang disebut dengan "*game* tebak emosi". Kegiatan ini dilakukan untuk menghilangkan kebosanan para peserta. *Game* edukasi membawa sejumlah manfaat penting, seperti dapat meningkatkan pemahaman mengenai materi yang telah disampaikan (Isur Suryati, 2024). Permainan dilakukan secara berpasangan, tim pengabdian membagi peserta kedalam 4 kelompok. Kemudian tim pengabdian memberikan 1 kata "emosi" dari *emotions wheel* kepada salah seorang dari pasangan tersebut dan orang tersebut bertugas untuk memperagakan kata emosi yang diberikan sesuai imajinasinya, lalu salah seorang yang lain bertugas untuk menebak emosi yang dimaksud. Semua peserta sangat antusias dalam memainkan permainan ini. Sesi interaktif ini juga bermanfaat bagi para peserta untuk dapat mengetahui emosi-emosi yang kurang *familiar* di telinga.



Gambar 2. Sesi Games

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di organisasi silat Persaudaraan Setia Hati Terate yang bertempat di Perumahan Perumnas Baru, Sagulung, Batam, Kepulauan Riau dengan tema "Pelatihan Regulasi Emosi Menggunakan *The Emotion Wheel* Pada Warga Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate" ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada warga organisasi silat Persaudaraan Setia Hati Terate mengenai cara meregulasi emosi melalui pendekatan edukatif dengan memberikan *emotions wheel* sebagai pendekatan utamanya. Selama kegiatan berlangsung para peserta sangat antusias, bersemangat dan saling melempar candaan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini diharapkan tidak hanya menjadi kegiatan edukatif singkat, tetapi juga dapat selalu menjadi perjalanan yang berkelanjutan bagi peserta organisasi silat Persaudaraan Setia Hati Terate. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan kegiatan ini berhasil memberi dampak positif dalam meningkatkan kesadaran emosional dan keterampilan regulasi emosi warga organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua peserta dari organisasi silat Persaudaraan Setia Hati Terate yang telah berkenan hadir dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Selanjutnya kami juga mengucapkan terima kasih kepada RT/RW setempat yang telah memfasilitasi sarana dan prasarana dalam melakukan kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Azmi, N. (2015). POTENSI EMOSI REMAJA DAN PENGEMBANGANNYA. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.31571/sosial.v2i1.50>
- Chaylaurent, C., Prameswari, Y., & Maryana, M. (2024). Medical Love Support: Peran

- Dukungan Pasangan Terhadap Subjective Well Being Ibu Tenaga Kesehatan. *Psychocentrum Review*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.26539/pcr.621286>
- Game Edukasi: Manfaat, Kekurangan, dan Tantangan Halaman 1—*Kompasiana.com*. (n.d.). Retrieved December 10, 2024, from <https://www.kompasiana.com/isursuryati3843/659bb2ac12d50f6a65577fb2/game-edukasi-manfaat-kekurangan-dan-tantangan>
- Irman, I. (2015). PENGELOLAAN KECEMASAN AKADEMIK SISWA MELALUI PELATIHAN REGULASI EMOSI. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v6i2.814>
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. G. (2014). Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, 41(1), Article 1. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6958>
- Mustakim, M., Yanzi, H., & Nurmalisa, Y. (2017). Peranan Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate dalam Menumbuhkan Sikap Disiplin dan Patriotisme [Journal:eArticle, Lampung University]. In *Jurnal Kultur Demokrasi* (Vol. 5, Issue 2, p. 252290). <https://www.neliti.com/publications/252290/>
- Saputri, D. A., Margareta, T., & Nabilla, S. (2023). PELATIHAN KEBERSYUKURAN UNTUK MENINGKATKAN EMOSI POSITIF BAGI MAHASISWA BARU UNIVERSITAS BATAM. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 5(3), Article 3. <https://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi/article/view/1168>
- Surya, P. (2024, February 10). *Menjelajahi Kecerdasan Emosional: Memahami Roda Emosi*. Putu Surya. <https://putusurya.com/menjelajahi-kecerdasan-emosional-memahami-roda-emosi/>
- Utomo, G. D. C. (2017). PENCAK SILAT SETIA HATI TERATE DI MADIUNDARI AWAL SAMPAI PADA MASA PENDUDUKAN JEPANG. *Avatara: Jurnal Pendidikan Sejarah*, 5(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/avatara/article/view/18166>