



PENINGKATAN REGULASI EMOSI MELALUI PENDEKATAN EXPERIENTIAL LEARNING PADA MAHASISWA PPG PRA JABATAN

Ivan Stevanus¹, & Clara Ika Sari Budhayanti²

^{1,2}Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

Email: ivan.stevanus@atmajaya.ac.id¹, clara.ika@atmajaya.ac.id²

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Menerima : 26 Februari 2024
Revisi : 13 Maret 2024
Diterima : 24 Maret 2024

Kata Kunci:

regulasi emosi, pendekatan experiential learning

Keywords:

emotion regulation, experiential learning approach

Korespondensi:

Ivan Stevanus

Universitas Katolik Indonesia
Atma Jaya

Email:

ivan.stevanus@atmajaya.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan peningkatan regulasi emosi melalui pendekatan experiential learning mahasiswa Program Profesi Guru Prajabatan. Penelitian ini menggunakan metode tindakan kelas secara kolaboratif bersama Dosen Bimbingan dan Konseling melalui dua tahapan siklus penelitian tindakan. Subjek penelitian sebanyak 17 mahasiswa. Metode pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan skala regulasi emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode expressive writing dapat meningkatkan regulasi emosi mahasiswa dengan hasil rerata-skor regulasi emosi aksi pra tindakan sebesar 85,69, pada siklus I sebesar 90,60, dan pada siklus II meningkat menjadi 99,23. Rerata tersebut didukung dengan hasil observasi dan wawancara mahasiswa dan dosen disimpulkan bahwa: (1) mahasiswa terlibat aktif dalam kegiatan pemberian tindakan, (2) mahasiswa mampu mengenal emosi, dan tidak malu untuk tampil di depan umum, (3) mahasiswa lebih memahami emosi yang dirasakannya, (4) mahasiswa mengetahui strategi dalam mengurangi emosi negatif, (5) Mahasiswa mampu merespon dengan emosi yang tepat, dan mampu menyelesaikan masalah emosi mereka secara personal.

ABSTRACT

The aim of this research is to describe improving emotional regulation through an experiential learning approach for students in the Pre-Service Teacher Professional Program. This research uses a collaborative classroom action method with Guidance and Counseling Lecturers through two stages of the action research cycle. The research subjects were 17 students. Data collection methods use observation, interviews and emotional regulation scales. The results of the research show that the expressive writing method can improve students' emotional regulation with the average pre-action emotional regulation score of 85.69, in cycle I it was 90.60, and in cycle II it increased to 99.23. This average is supported by the results of observations and interviews of students and lecturers. It is concluded that: (1) students are actively involved in action giving activities, (2) students are able to recognize emotions, and are not embarrassed to appear in public, (3) students better understand emotions. he feels, (4) students know strategies for reducing negative emotions, (5) Students are able to respond with the right emotions, and are able to solve their emotional problems personally.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang memasuki fase perkembangan dewasa awal. Fase ini ditandai dengan semakin bertambahnya eksperimen dan eksplorasi di berbagai bidang seperti keinginan untuk mengeksplorasi karir yang akan diambil, keinginan untuk menjadi individu yang seperti apa, dan munculnya keinginan untuk menentukan gaya hidup seperti apa yang kelak ia inginkan (Kumala, K, H dan Darmawanti, 2020). Mahasiswa selalu ingin mencoba hal-hal yang menurutnya berpeluang untuk meningkatkan *skill* dan potensi dalam dirinya dengan mengikuti berbagai bidang kegiatan yang secara tidak disadari akan menjadikan mahasiswa memiliki banyak peran dalam kehidupannya. Tiap manusia pasti memiliki banyak peran di kehidupannya begitu pula dengan mahasiswa. Peran yang dimaksudkan disini yaitu kegiatan yang banyak menyita waktu bagi mahasiswa dan harus totalitas dalam menjalankannya.

Banyak peran yang dijalani mahasiswa akan menimbulkan konflik antar peran dan emosi-emosi negatif seperti rasa marah, rasa bersalah, kecewa, kecemasan, dan kesedihan. Berdasarkan dari wawancara awal pada para subjek didapati bahwa masing-masing peran yang dijalani oleh mahasiswa akan menimbulkan emosi negatif seperti rasa marah. Rasa marah ini timbul akibat adanya pengaruh yang ditimbulkan dari masalah keluarga, rekan kerja, rekan satu organisasi, saat mendapatkan tugas yang banyak dari dosen, maupun dari klien yang membuat jengkel. Kemudian ada

rasa bersalah yang muncul akibat karena lepas kendali saat merasakan emosi marah dan tidak bisa menahan rasa marahnya sehingga meluapkannya pada orang disekitarnya maupun pada benda-benda yang ditemuinya. Emosi bersalah akan berkesinambungan dengan munculnya emosi kecemasan dan kesedihan.

Rasa bersalah yang dimiliki biasanya membuat mahasiswa merasakan kecemasan karena kesalahan yang dilakukan akan menyebabkan kesedihan. Adanya emosi kecewa akibat dari adanya ketidaksesuaian antara diri individu dengan lingkungan sosial disekitarnya menimbulkan problem emosi karena emosi merupakan proses timbulnya efek psiko fisiologis pada persepsi, sikap, dan perilaku yang termanifestasikan dengan ekspresi tertentu (Puspita, 2019). Emosi terasa secara fisik dan psikis dikarenakan hal tersebut berkesinambungan antara jiwa dan fisik seseorang (Puspita, 2019). Untuk mengendalikan emosi negatif maka diperlukan regulasi emosi yang baik oleh mahasiswa agar tidak mempengaruhi kehidupan psiko sosialnya.

Hasil penelitian menyatakan tentang adanya konflik saat menjalankan peran tersebut apabila individu memiliki peran lebih dari satu (Rachmah, 2015). Sehingga apabila mahasiswa tidak memiliki regulasi emosi yang baik, maka yang dikhawatirkan adalah munculnya emosi negatif yang tak terkendali yang dapat memengaruhi kesehatan baik secara psikis maupun fisiologisnya. Regulasi emosi menurut (Gross, 2014) adalah proses individu untuk membentuk emosi yang dimilikinya dan tahu cara untuk mengungkapkan ekspresi emosinya.

Ada dua strategi dalam melakukan regulasi emosi yaitu respon *focused strategi (expressive suppression)* yang merupakan implementasi dari pengaturan respon dengan cara menghambat munculnya ekspresi emosi yang berlebihan. Respon ini meliputi nada suara, sikap, perilaku, dan ekspresi wajah. Kedua adalah *Antesedent focused strategy (cognitive reappraisal)* merupakan suatu strategi yang akan dilakukan individu ketika munculnya emosi dan hal ini terjadi ketika sebelum individu memberikan respon pada emosi yang ada. Strategi ini muncul untuk mengubah pola pikir individu agar menjadi lebih positif dalam menginterpretasikan suatu keadaan yang akan menimbulkan emosi tertentu. Strategi ini mampu mengurangi kuatnya pengaruh emosi sehingga respon yang muncul tidak akan berlebihan.

Agar regulasi emosi bisa berjalan baik maka diperlukan upaya pemberian pemahaman dalam menyikapi permasalahan ini, peneliti akan menggunakan pendekatan yaitu *eksperiential learning*. Beberapa peneliti lain yang menerapkan *experiential learning* yang terkait dengan penanganan permasalahan emosional. (Susilo, T.A., Purwaningrum, R., & Hidayat, 2019) menggunakan *experiential learning* untuk menangani traumatik. (Andrianie, 2016) menggunakan *experiential learning* dalam menangani stres pasca bencana. Berdasarkan fakta tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan mendeskripsikan peningkatan regulasi emosi melalui pembelajaran *experiential learning* pada mahasiswa PPG. Regulasi emosi menurut (Gross, 2014) didefinisikan sebagai cara individu

mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan individu merasakannya dan bagaimana individu mengalami atau mengekspresikan emosi itu. Seorang individu yang dapat meregulasi emosi akan mendapatkan dampak positif baik kesehatan fisik, tingkah laku dan hubungan sosial. Pendapat Thomson (Yusuf, P, M dan Kristiana, I, 2017) regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional individu untuk mencapai tujuan. Definisi lain regulasi emosi menurut Hasanah dan Widuri (2014) adalah kemampuan yang dimiliki seorang individu untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. Setiap individu memiliki cara untuk meregulasi emosi.

Aspek-aspek regulasi emosi menurut (Gross, 2014) dibagi menjadi empat yaitu:

- a. *Strategies to Emotion (Strategies)* merupakan suatu keyakinan seseorang agar dapat mengatasi suatu masalah yang di hadapi, mempunyai suatu cara untuk mengurangi emosi negatif dengan menggunakan kemampuan yang dimiliki yang dapat mengubah kembali emosi yang dirasakan berlebihan dan bisa memenangkan diri kembali.
- b. *Engaging in goal directed behavior (Goals)* adalah cara atau kemampuan seseorang yang bisa berpikir lebih baik dan tidak terganggu atau terpengaruh dari emosi negatif meskipun emosi itu dirasakannya.
- c. *Control emotional responses (impulse)* merupakan kemampuan seseorang yang

bisa mengontrol emosinya dan mengapresiasi emosinya, serta respon yang dikeluarkannya, mulai dari respon tingkah laku, respon suara, dan fisiologi, sehingga emosi yang ditampilkan tidak berlebihan dan sesuai dengan yang diharapkan atau emosi yang tepat.

- d. *Acceptance of emotional response (acceptance)* yaitu kemampuan seseorang yang bisa menerima suatu peristiwa yang memunculkan emosi negatif dan tidak merasa malu menunjukkannya.

Pendekatan *experiential learning* menurut Kolb (dalam Muhammad, 2015:128) adalah belajar sebagai proses mengkonstruksi pengetahuan melalui transformasi pengalaman. Belajar dari pengalaman mencakup keterkaitan antara berbuat dan berpikir. Jika seseorang berbuat aktif maka orang itu akan belajar jauh lebih baik. Hal ini disebabkan dalam proses belajar tersebut pembelajar secara aktif berpikir tentang apa yang dipelajari dan kemudian bagaimana menerapkan apa yang telah dipelajari dalam situasi nyata. (Hariri, C. A., & Yayuk, 2018) mengemukakan bahwa pendekatan *experiential learning* adalah pendekatan yang menekankan proses belajar yang melibatkan pengalaman siswa secara langsung. Pengalaman akan membuat siswa berbuat dan berpikir, sehingga membangun pemahaman dan pengalaman baru. Ada enam karakteristik dalam model pembelajaran *experiential* (Fathurrohman, 2015) yaitu: (1) menekankan pada proses daripada hasil yang akan dicapai, (2) belajar adalah proses kontinyu

yang didasarkan pada pengalaman, (3) belajar memerlukan resolusi konflik-konflik antara gaya-gaya yang berlawanan secara dialektis (4) belajar adalah suatu proses yang holistik (5) belajar melibatkan hubungan antara seseorang dengan lingkungan (6) belajar merupakan proses menciptakan pengetahuan yang merupakan hasil dari hubungan antara pengetahuan sosial dan pengetahuan pribadi. Enam karakteristik ini merupakan belajar sebagai sebuah proses. Proses tersebut melibatkan pengalaman, lingkungan, dan orang-orang yang ada di sekitar sehingga akan memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat.

Langkah-langkah pendekatan *experiential learning*, (Mawaddah, S dan Maryanti, 2016) mengemukakan bahwa terdapat 4 tahapan dalam pendekatan *experiential learning*, sebagai berikut:

- a. *Concrete experience* (pengalaman konkret). Pada tahap ini pembelajar disediakan stimulus yang mendorong mereka melakukan sebuah aktivitas. Aktivitas ini bisa berangkat dari suatu pengalaman yang pernah dialami sebelumnya baik formal maupun informal ataupun situasi yang realistik. Aktivitas yang disediakan bisa di dalam atau di luar kelas dan dikerjakan oleh pribadi atau pun kelompok.
- b. *Reflective observation* (observasi refleksi). Pada tahap ini pembelajar mengamati pengalaman dari aktivitas yang dilakukan dengan menggunakan panca indra. Selanjutnya pembelajar merefleksikan pengalamannya dan dari

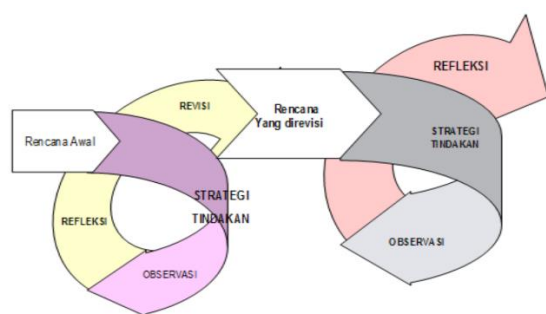
hasil refleksi ini mereka menarik pelajaran. Dalam hal ini, proses refleksi akan terjadi bila guru mampu mendorong murid untuk mendeskripsikan kembali pengalaman yang diperolehnya, mengkomunikasikan kembali, dan belajar dari pengalaman tersebut.

- c. *Abstract conceptualisation* (konseptualisasi abstrak). Pada tahap pembentukan konsep, pembelajar mulai mengonseptualisasi suatu teori dari pengalaman yang diperoleh dan mengintegrasikan dengan pengalaman sebelumnya. Pada fase ini dapat ditentukan apakah terjadi pemahaman baru atau proses belajar pada diri pembelajar atau tidak. Jika terjadi proses belajar, maka pembelajar akan mampu mengungkapkan aturan-aturan umum untuk mendeskripsikan pengalaman tersebut, pembelajar menggunakan teori yang ada untuk menarik kesimpulan terhadap pengalaman yang diperoleh dan pembelajar mampu menerapkan teori yang terabstraksi untuk menjelaskan pengalaman tersebut.
- d. *Active experimental* (percobaan aktif). Pada tahap ini, pembelajar mencoba merencanakan bagaimana menguji keampuhan teori untuk menjelaskan pengalaman baru yang akan diperoleh selanjutnya. Siswa melakukan percobaan atau melaksanakan apa yang telah disimpulkan pada tahap *abstract conceptualisation*. Pada tahap ini akan terjadi proses bermakna karena pengalaman yang diperoleh pembelajar

sebelumnya dapat diterapkan pada pengalaman atau situasi problematika yang baru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) model Kemmis & Taggart . Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan peningkatan regulasi emosi melalui pendekatan *experiential learning* mahasiswa PPG Prajabatan. Waktu dan Tempat Penelitian Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2023 di Unika Atma Jaya. Subyek penelitian merupakan mahasiswa PPG Prajabatan Angkatan 2023 berjumlah 17 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu pengambilan sample secara sengaja atau menentukan sendiri sampel yang diambil karena ada pertimbangan tertentu. Karakteristik pengambilan subjek pada penelitian ini, yaitu: regulasi emosi mahasiswa rendah berdasarkan hasil skor instrument regulasi emosi yang meliputi: ketidakmampuan individu menerima kondisi yang menimbulkan emosi dan tidak merasa malu apabila merasakan emosi negatif, individu terpengaruh oleh emosi negatif, ketidakmampuan mengontrol emosi dan respon emosi, dan ketidakmampuan menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif, pengamatan yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa mahasiswa terlihat belum memiliki regulasi emosi yang baik. Prosedur dalam penelitian ini dijelaskan melalui gambar di bawah ini:



Gambar 1. Proses Penelitian Tindakan Kelas

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan; (1) Instrumen regulasi emosi disusun oleh peneliti sendiri terdiri dari 38 item, (2) Pedoman observasi diperlukan untuk mengumpulkan data dan informasi dengan cara mengamati objek pada saat dilakukan penelitian, (3) Pedoman wawancara berupa garis-garis besar yang akan ditanyakan, dipergunakan untuk mendapatkan informasi dan menjangkau data dari objek yang diteliti. Data dari instrument diperoleh berupa angka dan narasi hasil observasi dan wawancara. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, observasi, dan wawancara. Instrumen yang digunakan adalah instrumen regulasi diri, pedoman observasi, dan pedoman wawancara. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah dengan analisis deskriptif kualitatif untuk mendeskripsikan serta memaknai data dari masing-masing komponen yang dievaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penggunaan pendekatan *experiential learning* untuk meningkatkan regulasi emosi mahasiswa PPG Prajabatan dilakukan 2 dalam dua siklus. Siklus I terdiri dari tahap *concrete*

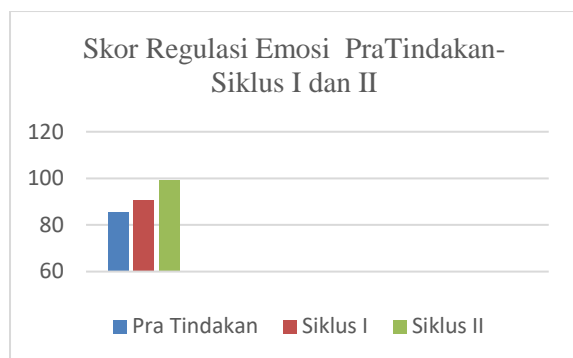
experience (pengalaman konkret) dan *reflective observation* (observasi refleksi). Pada tahap pengalaman konkret ini pembelajar disediakan stimulus yang mendorong mereka melakukan sebuah aktivitas. Aktivitas ini bisa berangkat dari suatu pengalaman yang pernah dialami sebelumnya baik formal maupun informal ataupun situasi yang realistis. Aktivitas yang disediakan di dalam dan di luar kelas serta dikerjakan secara individu dan kelompok. Pada tahap observasi refleksi ini pembelajar mengamati pengalaman dari aktivitas yang dilakukan dengan menggunakan panca indra. Selanjutnya pembelajar merefleksikan pengalamannya dan dari hasil refleksi ini mereka menarik pelajaran. Dalam hal ini, proses refleksi akan terjadi bila guru mampu mendorong murid untuk mendeskripsikan kembali pengalaman yang diperolehnya, mengkomunikasikan kembali, dan belajar dari pengalaman tersebut. Untuk dua tahap tersebut diberikan tiga tindakan. Tindakan pertama dilakukan dalam beberapa kegiatan yakni menjalin hubungan yang baik dengan peserta dan membantu peserta memahami apa yang dimaksud dengan pendekatan *experiential learning* dan regulasi emosi melalui penjelasan langsung. Tindakan kedua membantu peserta mengungkapkan perasaan dan pengalaman atau masalahnya yang selama ini dipendam melalui tulisan. Setiap kegiatan menulis mahasiswa diberi waktu 15-20 menit. Pada tindakan kedua ini dilakukan 3 kegiatan antara lain: Kegiatan pertama peserta menuliskan masalah berkaitan dengan kenangan di masa kecil dengan tujuan peserta mengungkapkan permasalahan yang berisi emosi-emosi negatif, bagaimana

menangani dan penyelesaiannya. Kegiatan kedua peserta menuliskan yang berkaitan dengan “*aku yang sekarang*”, dengan tujuan peserta mengungkapkan emosi negatif dan positif yang dimiliki, dengan demikian peserta akan mengalami proses merenung, menganalisis tulisannya sehingga individu tersebut dapat melihat apa yang terjadi pada dirinya saat ini. Kegiatan ketiga, berkaitan dengan “*ucapan terima kasih dari masa depan*”, dengan tujuan peserta mengungkapkan emosi negatif yang telah berubah menjadi emosi positive serta dorongan atau motivasi untuk bias mempertahankan emosi positif baik memahami maupun mengontrol emosi. Dilanjutkan dengan tindakan ketiga, beberapa peserta diminta untuk mengungkapkan tulisan yang telah dibuat di depan kelas sebagai bahan diskusi. Proses tindakan yang sama dilakukan juga pada siklus kedua. Pada siklus kedua penekanan proses dan treatmentnya menekankan pada dimensi penguatan emosi positif peserta.

Pada siklus kedua terdiri dari tahap *abstract conceptualisation* (konseptualisasi abstrak). Pada tahap pembentukan konsep, pembelajar mulai mengonseptualisasi suatu teori dari pengalaman yang diperoleh dan mengintegrasikan dengan pengalaman sebelumnya. Pada fase ini dapat ditentukan apakah terjadi pemahaman baru atau proses belajar pada diri pembelajar atau tidak. Jika terjadi proses belajar, maka pembelajar akan mampu mengungkapkan aturan-aturan umum untuk mendeskripsikan pengalaman tersebut, pembelajar menggunakan teori yang ada untuk menarik kesimpulan terhadap pengalaman yang

diperoleh dan pembelajar mampu menerapkan teori yang terabstraksi untuk menjelaskan pengalaman tersebut. Selanjutnya pada siklus kedua dilanjutkan tahap *active experimental* (percobaan aktif). Pada tahap ini, peserta merencanakan bagaimana menguji kemampuan teori untuk menjelaskan pengalaman baru yang akan diperoleh selanjutnya. Siswa melakukan percobaan atau melaksanakan apa yang telah disimpulkan pada tahap *abstract conceptualisation*. Pada tahap tindakan ketiga ini dilakukan proses bermakna karena pengalaman yang diperoleh peserta pada tindakan satu dan kedua dapat diterapkan pada pengalaman atau situasi problematika yang baru. Pada tahap ini mahasiswa menceritakan pengalamannya tentang kehidupan keluarganya. Selanjutnya mahasiswa menceritakan sifat yang ia miliki dan kegiatan terakhir mahasiswa menceritakan terima kasihnya pada masa lalu yang telah melewati rintangan, cobaan sehingga mereka menjadi orang yang sabar dimasa depan.

Hasil pendekatan *experiential learning* dapat meningkatkan regulasi emosi mahasiswa dari skor pra tindakan sebesar 85,69 point, pada siklus I menjadi 90,60 poin dan meningkat lagi pada siklus 2 yang mencapai skor 99,23 poin. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa peningkatan siklus pertama lebih tinggi dibandingkan siklus kedua. Hasil capaian Tindakan *experimental learning* terkait regulasi emosi pada Siklus I dan II tergambar pada grafik 1.



Gambar 2. Skor Peningkatan Rerata Regulasi Emosi Mahasiswa PPG Prajabatan

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa hipotesis tindakan yang berbunyi penggunaan pendekatan *experiential learning* dapat meningkatkan regulasi emosi mahasiswa PPG diterima dengan alasan bahwa selama proses pendekatan *experiential learning* berlangsung mahasiswa telah mampu menunjukkan perubahan positif pada regulasi emosinya atau pada keempat aspek regulasi emosi telah menunjukkan peningkatan. Selain itu, mahasiswa mengalami perasaan yang lebih positif, penurunan perasaan negative serta ekspresi perilaku negatif. Selain itu, berdasarkan hasil dari data-data penelitian dapat disimpulkan bahwa, penggunaan pendekatan *experiential learning* dapat meningkatkan regulasi emosi mahasiswa PPG Prajabatan. Pengalaman yang diajarkan kepada mahasiswa adalah bagaimana mereka mampu mengelola emosi dengan baik. Dalam hal ini mahasiswa diberi pengalaman agar dapat menerima emosi mereka dan dapat mengekspresikannya dengan cara-cara yang dapat diterima oleh lingkungan. Dengan memberikan pengalaman mengelola emosi yang baik, mahasiswa dapat merasakan dampak

langsung dan dapat belajar dari pengalaman tersebut (Romiaty dan Rahimi, 2020).

Perilaku manusia dipengaruhi oleh kemampuan berpikir dan emosi. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, cara memotivasi, mendorong individu memberikan respon atau bertingkah laku terhadap stimulus (Ahmad, 2018). Mahasiswa dalam keseharian mengalami masa yang penuh gejolak. Mahasiswa seringkali mengalami konflik dan tidak mampu mengelola rasa amarahnya ketika menghadapi kondisi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Akibatnya mahasiswa sering kali meluapkan rasa amarahnya pada hal-hal yang negatif dan bersifat merusak diri (*self destruction*). Terdapat berbagai macam hal yang dapat menyebabkan munculnya rasa kemarahan pada seseorang. Hal yang paling sering dapat menyebabkan munculnya rasa kemarahan adalah ketika seseorang menghadapi suatu situasi yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya. Dalam hal ini kemarahan muncul sebagai reaksi dari perasaan frustrasi ataupun kecewa ketika memiliki keinginan yang tidak terpenuhi. Akibatnya, sering kali mahasiswa tidak mampu mengendalikan dirinya dimana ketika tidak mampu mengelola kemarahan menyebabkan perilaku agresi baik secara verbal maupun fisik. Penting bagi seseorang untuk mampu mengelola emosi yang dimilikinya agar emosi yang dimiliki tersebut dapat menjadi kekuatan yang positif bagi individu dalam beradaptasi dengan lingkungannya (Ahmad, 2018). Beberapa peneliti lain yang menerapkan pendekatan *experiential learning* yang terkait dengan penanganan permasalahan emosional.

(Susilo, T.A., Purwaningrum, R., & Hidayat, 2019) menggunakan pendekatan *experiential learning* dalam pengalaman dalam menangani pengalaman traumatik. (Andrianie, 2016) menggunakan pendekatan *experiential learning* dalam menangani stress pasca bencana. Menurut Kolb dalam (Silberman, 2014) mengatakan bahwa pendekatan *experiential learning* ialah belajar sebagai proses bagaimana pengetahuan diciptakan melalui perubahan bentuk pengalaman.

Dapat disimpulkan pendekatan *experiential learning* adalah proses belajar, proses perubahan yang menggunakan pengalaman sebagai media belajar atau pembelajaran. Pengalaman yang diajarkan kepada mahasiswa adalah bagaimana mereka mampu mengelola emosi dengan baik. Dalam hal ini mahasiswa diberikan pengalaman agar mereka dapat menerima emosi mereka dan dapat mengekspresikannya dengan cara-cara yang dapat diterima oleh lingkungan. Dengan memberikan pengalaman mengelola emosi yang baik, mahasiswa dapat merasakan dampak langsung dan dapat belajar dari pengalaman tersebut. Dari hasil penelitian diketahui adanya aspek-aspek regulasi emosi yang diterapkan oleh mahasiswa. Menurut (Gross, 2014) bahwa aspek-aspek regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengatur emosi dengan baik yang mana hal ini mencakup emosi positif maupun emosi negatif (Hidayati, I., Mulawarman, 2017). Emosi marah yang dilontarkan oleh mahasiswa adalah sesuatu yang normal dan merupakan perasaan yang sehat (Al Baqi, 2015). Kemudian aspek regulasi emosi yang berikutnya adalah secara sadar

mampu mengendalikan emosi secara mudah dan otomatis (Hidayati, I., Mulawarman, 2017). Hal ini dirasakan mahasiswa dimana mereka mampu mengendalikan emosi negatif yang muncul karena adanya pengalaman sebelumnya yang mereka miliki untuk mengendalikan emosi mereka. Aspek yang lain dari regulasi emosi yaitu kemampuan subjek untuk menguasai situasi yang menekan hingga menyebabkan stress akibat dari masalah yang sedang dihadapi (Hidayati, I., Mulawarman, 2017). Hal lain yang dilakukan oleh mahasiswa adalah suatu sikap yang sangat baik, karena dengan selalu berpikiran positif dalam situasi yang menekan maka perilaku positif pula yang akan muncul seperti yang diungkapkan oleh Elfy (Wahyudi, 2019, Hartati et al., 2018) yang mengungkapkan bahwa kondisi jiwa, rasa percaya diri, tubuh, dan kepribadian ditentukan oleh pikiran.

Hasil penelitian didapatkan bahwa aspek-aspek regulasi emosi yang ada pada diri masing-masing mahasiswa telah berhasil menjadikan individu memiliki regulasi emosi yang baik ketika memerankan banyak peran dalam kehidupannya. Kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh masing-masing mahasiswa tidak terlepas dari adanya strategi dalam meregulasi emosi. Strategi dalam melakukan regulasi emosi ada dua macam seperti yang telah dijelaskan oleh Gross dan Thompson (Gross, 2014) yaitu respon *focused strategi (expressive suppression)* yang merupakan implementasi dari pengaturan respon dengan cara menghambat munculnya ekspresi emosi yang berlebihan meliputi nada suara, sikap dan perilaku, dan ekspresi wajah.

Strategi ini berguna untuk mengontrol emosi berlebihan yang muncul, namun hal ini tidak mengurangi emosi yang timbul. Strategi regulasi emosi yang kedua adalah *antesedent focused strategy (cognitive reappraisal)* merupakan suatu strategi yang akan dilakukan individu ketika munculnya emosi dan hal ini terjadi ketika sebelum individu memberikan respon pada emosi yang ada. Strategi ini muncul untuk mengubah pola pikir individu agar menjadi lebih positif dalam menginterpretasikan suatu keadaan yang akan menimbulkan emosi tertentu. Strategi ini mampu mengurangi kuatnya pengaruh emosi sehingga respon yang muncul tidak akan berlebihan. Strategi ini didapatkan dari mahasiswa dimana mereka memaknai tentang banyak peran yang mereka jalani sebagai sesuatu yang positif. Dapat diketahui bahwa pikiran-pikiran positif yang dimiliki oleh masing-masing mahasiswa menjadi strategi regulasi berupa *cognitive reappraisal* yang akan sangat memengaruhi pengendalian diri dan pengendalian emosi mereka. Dengan menerapkan pikiran-pikiran positif, maka hal tersebut memudahkan mahasiswa dalam mengendalikan emosi negatif yang mereka rasakan ketika menjalani banyak peran dan banyak kegiatan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa penerapan *experiential learning* dapat meningkatkan regulasi emosi mahasiswa PPG Prajabatan. Hal ini dapat dilihat melalui perbandingan hasil

rata-rata antara pre-test pra siklus dengan hasil rata-rata setelah diberikannya tindakan yang mengalami peningkatan hingga mencapai target sesuai dengan kriteria keberhasilan. Disarankan agar para dosen dapat menggunakan pendekatan *experiential learning* sebagai salah satu cara menangani permasalahan mahasiswa khususnya yang terkait dengan regulasi emosi dan juga dapat digunakan dalam pemberian layanan konseling serta mengatasi permasalahan lainnya di bidang akademik, sosial, dan karir. Bagi mahasiswa dapat menerapkan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari, seperti tidak malu ketika tampil di depan umum, dapat mengendalikan diri ketika marah

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad. (2018). Pelatihan manajemen emosi pada siswa SMA di makassar. *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Al Baqi, S. (2015). Ekspresi emosi marah. *Buletin Psikologi*, 23(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/bps.10574>
- Andrianie, S. (2016). Konseling kelompok berbasis experiential learning bagi korban bencana alam yang mengalami post-traumatic stress disorder (PTSD). *Prosiding Seminar Nasional "Konseling Krisis"*.
- Fathurrohman, M. (2015). *Model-model pembelajaran inovatif*. Ar-Ruzz Media.
- Gross, J. J. (Ed. . (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). The Guilford Press.

- Hariri, C. A., & Yayuk, E. (2018). Penerapan model experiential learning untuk meningkatkan pemahaman materi cahaya dan sifat-sifatnya siswa kelas 5 SD. *Scholaria*, 8(1), 1–15.
- Hidayati, I., Mulawarman, & A. (2017). Meningkatkan regulasi emosi siswa melalui Layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Indonesian. *Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 6(4), 27–34.
- Kumala, K, H dan Darmawanti, I. (2020). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3).
- Mawaddah, S dan Maryanti, R. (2016). Kemampuan pemahaman konsep matematis siswa SMP dalam pembelajaran menggunakan model penemuan terbimbing (discovery learning). *Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(1), 77–80.
- Puspita, S. M. (2019). Kemampuan mengelola emosi sebagai dasar kesehatan mental anak usia dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 5(1), 85–92., 5(1), 85–92.
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang memiliki peran banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 61., 42(1), 61. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jpsi.6943>
- Romiaty dan Rahimi, A. (2020). Teknik experiential learning meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada peserta didik. *Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (JPIPS)*, 12(2).
- Silberman, M. (2014). *Handbook experiential learning strategi pembelajaran dari dunia nyata*. Nusa Media.
- Susilo, T.A., Purwaningrum, R., & Hidayat, R. R. (2019). Pelatihan konseling traumatik berbasis experiential learning pada konselor G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konselor G-COUNS. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling. Vol.4 No.1, 103-112*, 4(1), 103–112.
- Wahyudi, T. (2019). Paradigma pendidikan anak dalam keluarga di era digital (Perspektif Pendidikan Islam). *Jurnal RI'AYAH*, 4(1).
- Yusuf, P, M dan Kristiana, I, F. (2017). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa SMA. *Jurnal Empati Volume 7 Nomor 3 Halaman 98 -104*, 7(3), 98–104.