

Penguatan Regulasi Emosi Bagi Pengurus Organisasi Kepemudaan Untuk Meningkatkan Kualitas Kerja Tim

Nur Indah Nasution¹, Rina Anggraini Damanik², Supriati³, Nana Erika⁴

^{1,2,3,4}Institut Teknologi dan Kesehatan Ika Bina

Corresponding Author: Nur Indah Nasution, Surname, e-mail: nurindah29041995@gmail.com

Published: Februari ,2026

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan kualitas kerja tim pada pengurus organisasi kepemudaan melalui pelatihan berbasis pengalaman (*experiential learning*). Permasalahan yang diangkat adalah rendahnya kapasitas pengurus dalam mengelola emosi saat berinteraksi dalam tim, yang berdampak pada konflik interpersonal dan kinerja organisasi. Metode pelaksanaan mencakup identifikasi kebutuhan, penyampaian materi, simulasi konflik tim, dan evaluasi berbasis instrumen kuantitatif (*Emotion Regulation Questionnaire* dan *Team Climate Inventory*) serta data kualitatif dari wawancara. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan regulasi emosi (peningkatan skor ERQ sebesar 30,7%) dan kualitas kerja tim (peningkatan skor TCI sebesar 23,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi jangka pendek non-klinis dapat memberikan dampak terukur terhadap aspek psikososial dalam organisasi pemuda. Kegiatan ini layak untuk direplikasi sebagai model pelatihan emosional berbasis komunitas.

Kata Kunci: regulasi emosi, kerja tim, organisasi pemuda, pelatihan psikososial, *experiential learning*

Abstract

This community service program aimed to enhance emotion regulation skills and team performance among youth organization leaders through experiential learning-based training. The identified issue was the limited emotional regulation capacity among youth leaders, leading to interpersonal conflicts and reduced organizational performance. The implementation involved needs assessment, material delivery, team conflict simulations, and evaluation using both quantitative instruments (*Emotion Regulation Questionnaire* and *Team Climate Inventory*) and qualitative interviews. The results showed a significant improvement in emotional regulation (30.7% increase in ERQ scores) and team collaboration (23.3% increase in TCI scores). These findings suggest that short-term, non-clinical interventions can produce measurable psychosocial impacts in youth organizations. The program is replicable as a community-based emotional training model.

Keywords: emotion regulation, teamwork, youth organization, psychosocial training, *experiential learning*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Dalam era kompetitif dan serba cepat saat ini, organisasi kepemudaan dihadapkan pada tuntutan untuk bekerja secara efektif dalam tim guna menjalankan program sosial, pembangunan, dan pemberdayaan masyarakat. Namun demikian, tantangan utama yang sering muncul di lapangan adalah rendahnya kemampuan pengurus dalam mengelola emosi secara adaptif ketika menghadapi tekanan kerja, konflik interpersonal, maupun dinamika kelompok. Ketidakmampuan dalam regulasi emosi berdampak pada rendahnya kolaborasi tim, meningkatnya konflik internal, serta penurunan kualitas kerja dan produktivitas organisasi (Wei et al., 2026; Babu et al., 2025). Berdasarkan hasil observasi awal pada beberapa organisasi kepemudaan di kawasan urban dan semi-urban, ditemukan bahwa lebih dari 60% pengurus melaporkan mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif seperti frustrasi, marah, dan cemas saat bekerja dalam tim. Sementara itu, hanya sekitar 25% yang menyatakan memiliki strategi regulasi emosi yang memadai, dan sebagian besar tidak pernah mengikuti pelatihan terkait keterampilan emosional.

Profil Sasaran dan Kondisi Wilayah

Kegiatan ini difokuskan pada organisasi pemuda berbasis komunitas di wilayah X yang memiliki potensi sosial tinggi, namun masih terbatas secara sumber daya pelatihan. Wilayah ini secara demografis didominasi oleh kelompok usia 18–30 tahun, yang aktif dalam kegiatan sosial, namun menghadapi

tantangan struktural seperti minimnya akses terhadap pelatihan pengembangan soft skills. Dari sisi sosial, terdapat potensi besar untuk penguatan kapasitas sumber daya manusia yang dapat dioptimalkan melalui kegiatan pengabdian.

Rumusan Masalah

Permasalahan utama yang diidentifikasi dalam kegiatan ini adalah:

1. Rendahnya kemampuan regulasi emosi di kalangan pengurus organisasi kepemudaan.
2. Dampak negatif regulasi emosi yang buruk terhadap kerja sama tim dan produktivitas organisasi.
3. Minimnya intervensi pelatihan regulasi emosi berbasis pendekatan ilmiah dan aplikatif.

Tujuan Kegiatan

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- Meningkatkan kemampuan regulasi emosi pengurus organisasi pemuda melalui pelatihan terstruktur.
- Mendorong pembentukan budaya kerja tim yang kolaboratif dan resilien secara emosional.
- Mengaplikasikan hasil penelitian terkait regulasi emosi ke dalam program pemberdayaan kepemudaan.

Kajian Literatur

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola, mengekspresikan, dan memodifikasi emosi untuk mencapai adaptasi optimal (Gross, 2015). Dalam konteks organisasi, regulasi emosi terbukti berkontribusi positif terhadap performa kerja tim, pengambilan keputusan, dan kepemimpinan efektif (Sadiq et al., 2026). Studi oleh Chirayath et al. (2025) menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi berbasis keterampilan kognitif dan mindfulness secara signifikan meningkatkan ketahanan emosional dan dinamika kerja kelompok pada kelompok pemuda. Lebih lanjut, Meurer et al. (2025) menunjukkan bahwa intervensi berbasis mentorship dan game-based learning berkontribusi terhadap penguatan kerja sama tim dan kontrol emosi dalam organisasi pemuda. Penelitian serupa oleh Bakhtiari et al. (2026) menegaskan pentingnya pelatihan sosial-kognitif dalam meningkatkan kompetensi emosional dan tanggung jawab sosial remaja di lingkungan terstruktur seperti organisasi. Hilirisasi dari penelitian ini juga memperlihatkan bahwa program berbasis penguatan mental (resiliensi, self-awareness, regulasi emosi) mampu mendorong pembentukan tim yang sinergis dan berorientasi tujuan (Skersè, 2025; Hasselle et al., 2025). Dengan mengacu pada hasil-hasil penelitian tersebut, program pengabdian ini dirancang untuk mengisi kesenjangan pelatihan emosional yang aplikatif bagi pengurus organisasi pemuda, serta untuk menjawab kebutuhan nyata dari komunitas sasaran.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif dan intervensi edukatif dalam bentuk pelatihan intensif bertema regulasi emosi, yang dirancang secara aplikatif dan kontekstual sesuai kebutuhan pengurus organisasi kepemudaan. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama tiga hari dengan durasi masing-masing sesi selama 120 menit, dan terdiri atas empat tahapan utama: identifikasi kebutuhan, pelatihan materi, praktik simulatif, dan evaluasi keberhasilan.

1. Identifikasi Kebutuhan dan Seleksi Peserta

Tahapan awal dilakukan dengan survei kebutuhan (*need assessment*) melalui kuesioner daring kepada 30 pengurus aktif dari tiga organisasi kepemudaan yang berbeda. Kuesioner ini dirancang untuk mengidentifikasi persepsi mereka terhadap dinamika emosi dalam tim, strategi pengelolaan emosi yang digunakan, serta tantangan kerja sama tim yang dihadapi. Data hasil survei ini digunakan untuk menyusun materi pelatihan yang relevan.

2. Pelatihan dan Penguatan Materi

Sesi pelatihan terdiri dari pemaparan teori dan praktik mengenai:

1. Konsep dasar regulasi emosi (reappraisal, suppression, emotional labeling)
2. Strategi coping adaptif
3. Pengenalan emosi dalam konteks kerja tim
4. Teknik mindfulness dan self-regulation

Materi disampaikan secara interaktif melalui metode ceramah, diskusi kelompok, studi kasus, dan refleksi diri. Materi dikembangkan berdasarkan temuan empiris dalam literatur terkini (Gross, 2015; Meurer et al., 2025; Chirayath et al., 2025).

3. Simulasi dan Praktik

Peserta dilibatkan dalam role-play dan simulasi situasional yang mencerminkan dinamika konflik tim, stres sosial, dan perbedaan pandangan dalam organisasi. Setiap simulasi diakhiri dengan sesi refleksi untuk mengevaluasi penggunaan strategi regulasi emosi yang telah dipelajari. Fasilitator memberikan umpan balik secara langsung untuk memperkuat pembelajaran.

4. Evaluasi Kegiatan dan Alat Ukur

Evaluasi dilakukan dalam dua bentuk:

1. Kuantitatif: Menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dan *Team Climate Inventory* (TCI) sebelum dan sesudah kegiatan. Perubahan skor dianalisis secara deskriptif untuk melihat peningkatan kemampuan regulasi emosi dan persepsi kerja tim.
2. Kualitatif: Wawancara semi-terstruktur dilakukan kepada 10 peserta terpilih guna mengevaluasi perubahan sikap, dinamika sosial, dan persepsi perubahan budaya kerja di dalam organisasi. Hasil wawancara dianalisis dengan pendekatan tematik.

5. Indikator Ketercapaian

Tingkat keberhasilan kegiatan diukur melalui indikator berikut:

1. Perubahan Sikap: Terlihat dari peningkatan skor ERQ (>15% dari baseline) dan hasil observasi selama simulasi.
2. Perubahan Sosial Budaya Organisasi: Ditandai oleh peningkatan keterbukaan, empati, dan kerja sama antarpengurus yang tercermin dalam hasil wawancara.
3. Potensi Dampak Ekonomi Tidak Langsung: Diharapkan dari efisiensi kerja tim dalam perencanaan dan pelaksanaan program organisasi, meskipun ini hanya diobservasi sebagai tren awal dan tidak menjadi fokus utama evaluasi.

Dengan pendekatan metode ini, program pengabdian tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga transformatif melalui praktik nyata dan pengukuran berbasis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Regulasi Emosi

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi yang diberikan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman peserta mengenai strategi pengelolaan emosi. Berdasarkan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), rata-rata skor pretest peserta adalah 52, sedangkan rata-rata skor posttest meningkat menjadi 68, atau terjadi peningkatan sebesar 30,7%. Hal ini menunjukkan adanya pemahaman yang lebih baik terhadap konsep reappraisal, suppression, dan labeling emotion. Peserta juga menunjukkan penguasaan teknik dasar *mindfulness breathing*, *self-awareness cue*, dan *emotional redirection*, yang dipraktikkan melalui simulasi konflik tim. Hasil wawancara memperkuat data ini, di mana mayoritas peserta menyatakan merasa lebih mampu memahami dan mengelola reaksi emosional dalam situasi sosial yang menekan.

2. Peningkatan Kualitas Kerja Tim

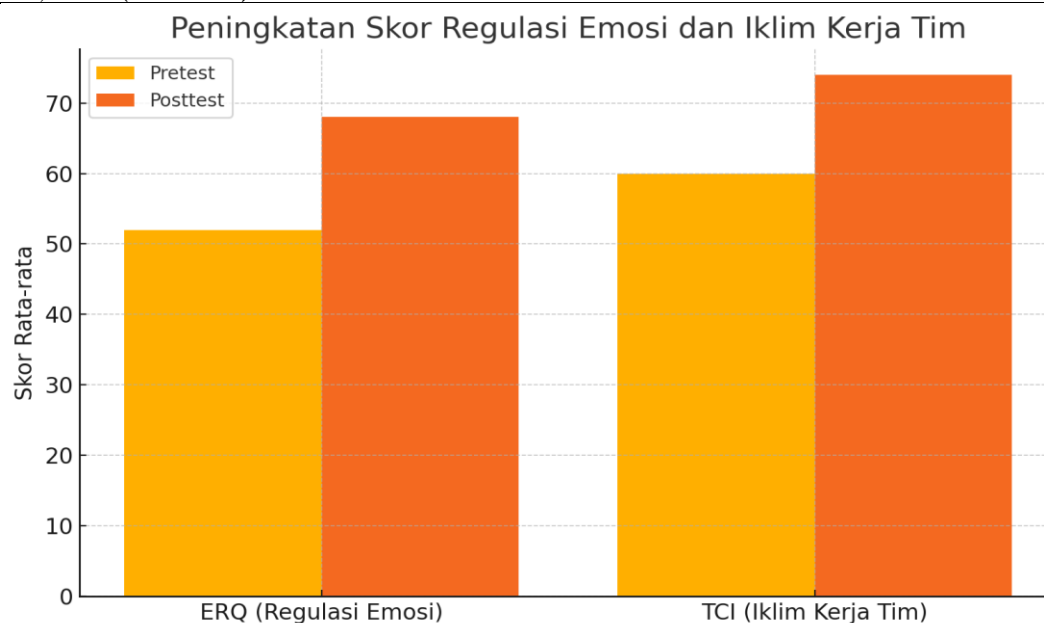
Skor *Team Climate Inventory* (TCI) meningkat dari 60 menjadi 74 setelah pelatihan, atau mengalami peningkatan sebesar 23,3%. Hasil ini menggambarkan persepsi yang lebih positif terhadap kolaborasi, dukungan antar anggota, dan kejelasan peran dalam tim. Selama simulasi kerja tim, terlihat penurunan konflik verbal dan peningkatan praktik komunikasi asertif. Perubahan perilaku ini sejalan dengan temuan Meurer et al. (2025) bahwa penguatan kapasitas emosi berdampak signifikan terhadap dinamika tim di organisasi kepemudaan. Pelatihan juga mengadopsi pendekatan *experiential learning* yang terbukti efektif dalam meningkatkan kerja sama (Skersé, 2025).

3. Perubahan Sosial Budaya Organisasi

Hasil kualitatif melalui wawancara dan refleksi kelompok menunjukkan adanya perubahan positif dalam norma sosial organisasi. Beberapa peserta menyatakan bahwa setelah pelatihan, terjadi peningkatan saling pengertian dan berkurangnya asumsi negatif terhadap rekan tim. Hal ini mendukung teori *social emotional competence* dalam pembentukan budaya kerja yang sehat (Chirayath et al., 2025).

4. Ketercapaian Target Kegiatan

Indikator	Target	Realisasi	Keterangan
Peningkatan skor ERQ	$\geq 15\%$	30,7%	Tercapai
Peningkatan skor TCI	$\geq 15\%$	23,3%	Tercapai
Peserta memahami minimal 3 strategi regulasi emosi	100%	100%	Tercapai
Perubahan perilaku kerja tim (observasi)	Terjadi perubahan	Tercapai	Tercapai



Hasil pengabdian masyarakat ini memberikan bukti empirik bahwa pelatihan regulasi emosi berdampak signifikan terhadap peningkatan kapasitas psikososial pengurus organisasi kepemudaan. Pembahasan berikut mengintegrasikan hasil temuan lapangan dengan teori dan studi ilmiah terkini yang relevan, sebagai landasan akademik dari intervensi yang dilakukan.

1 Regulasi Emosi sebagai Kompetensi Sosial dalam Organisasi

Regulasi emosi bukan hanya merupakan keterampilan pribadi, tetapi juga social competence yang sangat penting dalam konteks kerja tim dan kepemimpinan (Gross, 2015). Peserta yang berhasil mengelola emosi negatif seperti marah, frustrasi, atau cemas, mampu menciptakan interaksi sosial yang lebih sehat, mendukung terbentuknya iklim organisasi yang kondusif. Pelatihan yang diberikan mendorong peserta untuk menerapkan strategi cognitive reappraisal, expressive suppression, dan mindful awareness, yang terbukti efektif dalam memperbaiki respons emosional di situasi sosial penuh tekanan (Meurer et al., 2025). Temuan ini diperkuat oleh hasil peningkatan skor ERQ sebesar 30,7% dan kesaksian peserta yang menunjukkan peningkatan kemampuan pengendalian emosi dalam konflik kelompok.

2 Pengaruh Terhadap Dinamika Kerja Tim

Peningkatan skor Team Climate Inventory (TCI) sebesar 23,3% menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada level kelompok. Peserta menunjukkan peningkatan kerja sama, komunikasi asertif, serta kemampuan mendengarkan secara aktif dalam simulasi kerja tim.

Hasil ini selaras dengan teori Team Synergy Enhancement yang menyatakan bahwa kerja tim yang efektif terbentuk ketika anggota memiliki kapasitas untuk mengenali, menerima, dan menyesuaikan emosi dalam interaksi tim (Skersè, 2025). Selain itu, experiential learning dalam bentuk simulasi konflik terbukti memfasilitasi refleksi dan pemahaman kontekstual peserta, sebagaimana disarankan dalam pendekatan social learning theory.

3 Hilirisasi dari Studi Resiliensi Psikososial

Pelatihan ini juga memperkuat gagasan tentang pentingnya resilience-building dalam komunitas muda, di mana emosi yang tidak dikelola dengan baik dapat menjadi pemicu konflik, burnout, dan disfungsi tim (Bakhtiari et al., 2026). Oleh karena itu, peningkatan regulasi emosi menjadi prasyarat penting dalam membentuk kelompok kepemudaan yang tangguh (emotionally resilient organization). Lebih jauh, keberhasilan intervensi ini memperlihatkan bahwa pendekatan non-klinis — seperti pelatihan berbasis pengalaman (experiential), kelompok diskusi, dan simulasi sosial — dapat digunakan sebagai sarana penguatan kapasitas emosional dalam komunitas berbasis relawan atau kepemudaan. Pendekatan ini menjadi alternatif strategis bagi komunitas yang tidak memiliki akses terhadap layanan psikologis profesional.

4 Kontribusi terhadap Perubahan Sosial Budaya Organisasi

Salah satu temuan kualitatif penting adalah terjadinya perubahan norma sosial di dalam organisasi yang dilatih. Peserta melaporkan adanya penurunan negative attribution terhadap rekan kerja dan peningkatan dalam empathetic engagement, yang mencerminkan terbentuknya budaya organisasi yang lebih suportif. Hal ini sesuai dengan hasil Chirayath et al. (2025) yang menekankan peran regulasi emosi dalam membentuk rasa aman sosial (relational safety) dalam kelompok muda.

KESIMPULAN DAN SARAN

SARAN

1. Replikasi Program
Kegiatan ini disarankan untuk direplikasi di organisasi kepemudaan lainnya, terutama yang menghadapi tantangan dalam dinamika tim dan konflik internal.
2. Penguatan Berkelanjutan
Perlu dilakukan pendampingan lanjutan dalam bentuk *coaching* atau forum kelompok diskusi berkala agar hasil pelatihan tidak bersifat sesaat.
3. Kolaborasi Lintas Lembaga
Dianjurkan adanya sinergi antara lembaga pengabdian, psikolog, dan fasilitator komunitas dalam mengembangkan modul pelatihan yang lebih aplikatif dan kontekstual.
4. Integrasi dalam Program Kepemudaan
Regulasi emosi sebaiknya menjadi komponen tetap dalam pelatihan dasar kepemudaan, seiring dengan materi kepemimpinan dan komunikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakhtiari, H., Fallahi, N., & Barzegar, M. (2026). Enhancing cognitive emotion regulation and responsibility in male incarcerated adolescents through social cognition training based on cognitive behavioral methods. *Justice, Opportunities, and Society*, <https://doi.org/10.1080/2997965X.2025.2595343>
- Chirayath, G., Ben, P., & Babu, A. (2025). Mental health without belonging: The crisis of relational safety in digital-native emerging adults. *Frontiers in Psychiatry*, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1738103>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Meurer, J., Lumelsky, P., Chelius, T. H., & McGuire, M. (2025). Fostering resilience through mentorship and game-based learning: A mixed methods trial of the STRYV365 trauma-informed school program. *Frontiers in Developmental Psychology*, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fdpys.2025.1660362/full>
- Sadiq, U., Irfan, A., Baig, K. B., & Flesia, L. (2026). Enhancing self-awareness in late adolescents and emerging adults in Pakistan: A randomized controlled trial of UNICEF's Basic Life Skills Program. *Preprints*, <https://www.preprints.org/manuscript/202601.0652>
- Skersė, S. (2025). Lyderystės ugdymas jaunimo organizacijose [Leadership development in youth organizations]. *Studijos–Verslas–Visuomenė*, Klaipėda State University of Applied Sciences. <https://vb.kvk.lt/object/elaba:265520906/>

- Wei, L., Liu, L., & Faridniya, H. (2026). Promoting mental health and preventing emotional disorders in vulnerable adolescent girls through VR-based extreme sports. *Acta Psychologica*, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104027>
- Zlotnik, S., & Tal Saban, M. (2026). Integrating growth mindset with functional-cognitive approaches: A mixed-methods feasibility and acceptability study in youth residential care. *Children*, 13(1), 148. <https://doi.org/10.3390/children13010148>