

PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI TERHADAP PENGURANGAN STRES DAN PENINGKATAN OPTIMISME PADA PENGANGGUR DI YOGYAKARTA

Karjuniwati

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

Email : Karjuniwati.psi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk pengurangan stres dan peningkatan optimisme pada penganggur di Yogyakarta khususnya penganggur setengah pengangguran. Pelatihan regulasi emosi adalah pelatihan yang menggunakan konsep Greenberg yang didasarkan pada keterampilan mengenal emosi, keterampilan mengekspresikan emosi, keterampilan mengelola emosi, dan keterampilan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. Subjek dalam penelitian ini adalah subjek setengah pengangguran. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala stres, skala optimisme, wawancara dan observasi. Metode penelitian yang digunakan adalah pre-test post-test control group design. Analisis penelitian yang digunakan adalah analisis kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif dengan uji hipotesis menggunakan analisis uji t-test Analisis kualitatif dilakukan berdasarkan hasil observasi, wawancara, lembar kerja. Hasil penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat stres dan tingkat optimisme yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum pelatihan, sesudah pelatihan dan 2 minggu sesudah pelatihan.

Kata kunci : Stres, Optimisme, Regulasi Emosi, dan Penganggur.

THE EFFECT OF EMOTION REGULATION TRAINING FOR STRESS REDUCTION AND INCREASED OPTIMISM ON THE UNEMPLOYED IN YOGYAKARTA

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of emotion regulation training for stress reduction and increased optimism on the unemployed in Yogyakarta, especially the unemployed and a half unemployed. Emotion regulation training is training that uses concepts based on skills Greenberg recognize emotions, emotional expression skills, skills to manage emotions, and skills to change negative emotions into positive emotions. Subjects in this study is the subject of underemployed. The data was collected using a stress scale, an optimism scale, interviews and observation. The research design used was pre-test post-test control group design. Analysis of the research is quantitative and qualitative analysis. Quantitative analysis with hypothesis testing using t-test analysis test to determine whether there is emotion regulation training effect in reducing stress and increasing optimism among the experimental group and control group. Qualitative analysis was conducted based on observation, interview, job sheets. The result of this study is no difference of level of stress and levels of optimism significantly between experimental groups and control groups before training, after training and 2 weeks after training.

Keywords: Stress, Optimism, Emotion Regulation, and unemployed.

Pendahuluan

Pengangguran adalah suatu kondisi di mana orang tidak dapat bekerja, karena tidak tersedianya lapangan pekerjaan. Berbagai macam permasalahan yang dihadapi penganggur ini menunjukkan ada faktor yang membuat mereka tertekan sehingga muncul gangguan-gangguan psikis seperti mudah marah, mudah tersinggung, cemas, gelisah, dan muncul rasa bersalah pada dirinya. Bahkan secara fisik, seringkali penganggur sering sakit kepala, merasa pusing, susah tidur, dan berat badan menurun. Gejala stres dalam bentuk emosi berupa sedih, cemas, tersinggung, kesal, kecewa, marah, rasa bersalah dan gejala stres dalam bentuk fisik berupa susah tidur, pusing, berat badan menurun yang dialami oleh penganggur mengakibatkan terjadi perubahan pada sikap dan perilaku penganggur dalam kehidupannya.

Berdasarkan pengamatan pada penampilan penganggur dalam kesehariannya penganggur lebih sering menghabiskan waktunya di warung bertemu dengan teman-temannya yang juga menganggur, atau hanya berada di rumah menonton televisi dan tidur. Stressor yang dialami penganggur memunculkan sikap tidak bersemangat, terkadang putus asa dalam menghadapi kondisi hidupnya. Di antara penganggur ini, ada yang merasakan takut apabila hidupnya tidak akan berubah. Kondisi ini tampak pada sikap penganggur yang merasa gagal dalam memperoleh keinginannya.

Hal ini sesuai pada temuan yang dilakukan oleh Widianti (1999), ditinjau dari segi sosial, pengangguran mempunyai dampak besar. Dampak psikologis bagi individu yang menganggur adalah negatif, baik terhadap keadaan dirinya, ataupun lingkungan sosial yang ada di sekelilingnya. Seperti diketahui, dari segi ekonomi, penganggur tidak mampu memenuhi kebutuhan hidupnya secara layak, sehingga masih membutuhkan bantuan dari orang lain. Ketergantungan pada pihak lain tersebut, menyebabkan kehidupan penganggur ibarat “parasit”. Simbol “parasit” yang melekat pada penganggur memiliki dampak negatif terhadap kondisi individu yang menganggur. Penganggur merasa sebagai orang yang tidak berguna dan merepotkan orang lain. Kondisi seperti ini menyebabkan individu yang menganggur mengalami krisis moral, sehingga ia menjadi kehilangan jati dirinya.

Keadaan pengalaman stres yang tinggi, seseorang akan mengalami gangguan kognisi, gangguan ekspresi maupun emosi, serta gangguan penyesuaian secara umum. Gangguan tersebut akan tampak sebagai gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, menjadi tidak peduli, atau berperilaku kasar terhadap orang lain. Selain itu stres yang berkelanjutan akan dapat menimbulkan cemas, depresi, mudah marah, penyakit tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, kanker, bahkan merupakan penyebab kematian yang mendadak (Sarafino, 1998; Taylor, 1995).

Emosi cenderung berkaitan stres dan orang sering menggunakan keadaan emosinya untuk mengevaluasi stres mereka. Proses penilaian kognitif dapat mempengaruhi keduanya yaitu stres dan pengalaman emosional (Maslach, Schachter & Singer, Scherer, dalam Sarafino, 1998). Proses kognitif mempengaruhi emosi seseorang, emosi negatif berawal dari penafsiran yang negatif terhadap konsekuensi hubungan dengan lingkungan. Individu yang mampu menyesuaikan diri, maka emosi negatif akan dapat diatasi dan ditanggulangi dengan baik (Lazarus, 1991).

Stres saling berkaitan dengan pesimis, ada hubungan kausalitas dua arah (Lazarus & Folkman, 1984) penganggur setengah pengangguran yang stres karena ada penilaian negatif berupa pandangan pesimis terhadap stresor yang memunculkan emosi-emosi negatif, akan tetapi emosi juga mempengaruhi kognitif seseorang, dimana emosi-emosi negatif seperti sedih, gelisah, cemas yang dialami penganggur setengah pengangguran mengakibatkan terjadi penilaian negatif yang menyebabkan kehilangan semangat, serta dibayangi kegagalan dan rasa putus asa (Ramadhina, 2007) sehingga akan selalu berada dalam ketidakberdayaan menghadapi suatu tantangan atau permasalahan yang mana tantangan tersebut diyakini akan terpecahkan.

Pada saat individu berada dalam kondisi tertekan, individu yang pesimis mempunyai pandangan negatif (Seligman, dalam Lestari, 1999). Penjelasan terhadap keyakinan yang ada pada dirinya sendiri mengenai tantangan atau permasalahan akan menimbulkan sikap yang positif atau negatif. Sikap pesimis menjadi halangan utama bagi seseorang untuk menerima tantangan. Orang yang pesimis pasti selalu merasa hidupnya penuh dengan kesulitan. Ia selalu merasa berada dalam ketidakberdayaan menghadapi masa depan. Oleh karena itu, penganggur setengah pengangguran yang mengalami gangguan stres dan pesimis ini harus ditangani karena apabila tidak ditangani akan menjadikan penganggur tersebut tidak bisa memvisualisasikan masa depannya lebih baik sehingga memberikan dampak yang tidak baik untuk kesejahteraan hidup, kelangsungan hidupnya dan keluarganya karena penganggur tersebut memiliki tanggung jawab untuk mengurus dirinya sendiri dan juga tanggung jawab kepada keluarganya, untuk itu dampak ini harus diminimalkan.

Intervensi regulasi emosi dilakukan dengan melatih penganggur setengah pengangguran untuk mengenal emosi-emosi yang muncul pada dirinya, baik itu emosi positif maupun emosi negatif. Selanjutnya mengekspresikan emosi yang dirasakannya secara verbal dan non verbal, mengelola emosi dan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif dengan mengurangi emosi negatif dan memperbesar emosi positif (Greenberg, 2002). Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi dengan

tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional (Greenberg, 2002; Lazarus, 1991; Richard & Gross, 2000; Bonanno, 2001; Kostiuk & Fouts, 2002).

Metode Penelitian

Metode penelitian yang dilakukan dengan menggunakan rancangan eksperimen yaitu *pre-test post-test control group design*. Rancangan *pre-test post-test control group design* yaitu, metode eksperimen yang berusaha untuk membandingkan efek suatu perlakuan terhadap variabel tergantung yang diuji dengan cara membandingkan variabel tergantung pada kelompok eksperimen setelah dikenai perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan (Azwar, 2007). Kelompok kontrol dalam penelitian ini menjadi *waiting list* dalam mendapatkan perlakuan. Responden dalam penelitian ini adalah yang memiliki ciri-ciri sebagai pengangguran dengan jenis setengah pengangguran, berusia antara 21 tahun sampai 35 tahun, berjenis kelamin laki-laki, status pernikahan yaitu belum menikah dan sudah menikah, pendidikan minimal SMP dan lama menganggur minimal 3 tahun. Jumlah responden 21 orang terdiri dari 10 orang kelompok kontrol dan 11 orang kelompok eksperimen.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan dilakukan dengan menggunakan skala stres dan skala optimisme. Skala stres mengacu pada teori Sarafino (1998) dengan aspek emosi, kognisi, perilaku dan fisiologis, skala ini terdiri dari 36 aitem. Sedangkan skala optimisme mengacu pada aspek-aspek optimisme menurut Seligman (1991) yaitu aspek permanen, pervasif, dan personalisasi. Skala optimisme terdiri dari 36 aitem.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif dan kualitatif. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan Analisis *uji t-test* untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pelatihan regulasi emosi dalam mengurangi stres dan meningkatkan optimisme antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis data menggunakan paket *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for windows* versi 17.0. Analisis kualitatif bertujuan untuk melihat reflektif dan menjelaskan dinamika psikologis proses pelatihan regulasi emosi yang terjadi pada masing-masing subjek yang mendukung analisis kuantitatif yang telah dilakukan sebelumnya. Analisis data secara kualitatif dilakukan berdasarkan hasil observasi, wawancara, lembar kerja.

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

responden penelitian berjumlah 21 orang penganggur yang terbagi atas 11 orang kelompok eksperimen (KE) dan 10 orang kelompok kontrol (KK).

Tabel 1.

Karakteristik Responden Penelitian

Responden	Usia (tahun)	Pendidikan	Lama Menganggur (tahun)
1 / KE	23	SMA	4
2 / KE	33	SMP	10
3 / KE	23	SMK	4
4 / KE	29	SMK	3
5 / KE	23	SMK	3
6 / KE	31	SMP	4
7 / KE	23	SMK	5
8 / KE	29	SMA	3
9 / KE	22	SMA	4
10 / KE	28	SMP	3
11 / KE	25	SMA	3
12 / KK	28	SMK	6
13 / KK	28	SMP	3
14 / KK	29	SMA	4
15 / KK	29	SMK	3
16 / KK	27	SMK	3
17 / KK	21	SMA	3
18 / KK	29	SMA	3
19 / KK	27	SMA	3
20 / KK	34	SMA	4
21 / KK	21	SMA	3

Deskripsi Data Penelitian

Tabel 2.

Deskripsi Data *Pre test*, *Post test*, dan *Follow up* Skala Stres

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
Pre test	24	96	60	12	55	67	61,48	3,530
Post test	24	96	60	12	50	63	55,62	4,225
Follow up	24	96	60	12	48	61	53,86	4,840

Tabel 3.

Deskripsi Data *Pre test*, *Post test*, dan *Follow up* Skala Optimisme

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
Pre test	28	112	70	14	62	76	71,10	4,110
Post test	28	112	70	14	66	91	75,95	6,866
Follow up	28	112	70	14	60	102	79,67	11,416

Hasil Uji Asumsi

Hasil uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji homogenitas. Uji homogenitas dilakukan untuk menentukan apakah frekuensi atau proporsi antara kedua kelompok yang diujikan tersebut tidak berbeda secara signifikan. Kaidah uji yang digunakan, jika $p > 0,05$ maka variansnya homogen, jika $p < 0,05$ maka variansnya tidak homogen. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Homogeneity-of-variance One-way ANOVA*.

Tabel 4.

Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Skala Stres Pada Subjek Penelitian

Perlakuan	Levene Statistic	P	Keterangan
Pre test	1,156	0,296	Homogen
Post test	3,819	0,066	Homogen
Follow up	2,807	0,110	Homogen

Pada tabel 4 hasil analisis pada Skala Stres menunjukkan nilai Levene pada saat *pre test* 1,156 dengan $p 0,296 > 0,05$, nilai Levene pada saat *post test* 3,819 dengan $p 0,066 > 0,05$, nilai Levene pada saat *follow up* 2,807 dengan $p 0,110 > 0,05$. Berdasarkan kaidah, maka dapat dikatakan bahwa tidak ada perbedaan varians data pada saat *pre test*, *post test*, dan *follow up* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 5.

Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Skala Optimisme Pada Subjek Penelitian

Perlakuan	Levene Statistic	P	Keterangan
Pre test	1,561	0,227	Homogen
Post test	0,001	0,977	Homogen
Follow up	0,034	0,856	Homogen

Pada tabel 5 hasil analisis pada Skala Optimisme menunjukkan nilai Levene pada saat *pre test* 1,561 dengan $p 0,227 > 0,05$, nilai Levene pada saat *post test* 0,001 dengan $0,977 > 0,05$, nilai Levene pada saat *follow up* 0,034 dengan $0,856 > 0,05$. Berdasarkan kaidah, maka dapat

dikatakan bahwa tidak ada perbedaan varians data pada saat *pre test*, *post test*, dan *follow up* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas sebaran dan homogenitas dilakukan, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap pengurangan stres dan peningkatan optimisme pada penganggur di Yogyakarta. Ada perbedaan pengurangan stres dan peningkatan optimisme antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengalami pengurangan stres dan peningkatan optimisme yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

Tabel 6.

Rangkuman Uji T-test *Gained Score* pada Stres

Pengukuran	t	p	Keterangan
Pre test-Post test	-4,638	0,000	Signifikan
Pre test-Follow up	-6,156	0,000	Signifikan
Post test-Follow up	-2,966	0,008	Signifikan

Pada tabel 6 menunjukkan bahwa dari data *gained score* menunjukkan bahwa pada *pre test* dan *post test* ada perbedaan stres antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol $t=-4,638$, $p=0,000$, $p<0,05$. Pada *pre test* dan *follow up* ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol $t=-6,156$, $p=0,000$, $p<0,05$. Pada *post test* dan *follow up* ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol $t=-2,966$, $p=0,000$, $p<0,05$.

Tabel 7.

Rangkuman Uji T-test *Gained Score* pada Optimisme

Pengukuran	t	p	Keterangan
Pre test-Post test	4,991	0,000	Signifikan
Pre test-Follow up	7,147	0,000	Signifikan
Post test-Follow up	4,486	0,000	Signifikan

Pada tabel 7 menunjukkan bahwa dari data *gained score* menunjukkan bahwa pada *pre test* dan *post test* ada perbedaan optimisme antara kelompok eksperimen dan kontrol $t=4,991$, $p=0,000$, $p<0,05$. Pada *pre test* dan *follow up* ada perbedaan optimisme antara antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol $t=7,147$, $p=0,000$, $p<0,05$. Pada *post test* dan *follow up* ada perbedaan optimisme antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol $t=4,486$, $p=0,000$, $p<0,05$.

Pembahasan

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi berpengaruh terhadap pengurangan stres dan peningkatan optimisme penganggur di Yogyakarta. Rerata kelompok eksperimen menunjukkan bahwa terjadi pengurangan stres yang signifikan dan peningkatan optimisme yang signifikan setelah diberi perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi, sementara kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan walaupun ada peningkatan rerata namun tidak signifikan.

Peran intervensi pelatihan regulasi emosi setelah pelatihan (*post test*) dalam mengurangi stres sebesar 72,5% dan dalam meningkatkan optimisme sebesar 58%. Sedangkan peranan intervensi pelatihan regulasi emosi pada follow up dalam mengurangi stres sebesar 87,8% dan dalam meningkatkan optimisme sebesar 71,3%. Kelompok kontrol atau kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan regulasi emosi ketika kelompok eksperimen menjalani pelatihan ini menggunakan model *waiting list* yang mendapatkan pelatihan regulasi emosi pada minggu ketiga setelah pelatihan pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil rata-rata skor stres dan skor optimisme kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ditemukan adanya pengurangan tingkat stres dan peningkatan tingkat optimisme pada kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan regulasi emosi segera setelah pelatihan (*post test*) dan dua minggu setelah pelatihan (*follow up*). Pelatihan regulasi emosi pada kelompok eksperimen mampu mengurangi tingkat stres subjek dari tingkatan stres sedang menjadi stres rendah dan meningkatkan tingkat optimisme subjek dari tingkatan optimisme rendah menjadi optimisme tinggi dan sangat tinggi. Peranan intervensi pelatihan regulasi emosi dalam mengurangi tingkat stres pada saat *follow up* lebih efektif dibandingkan pada saat *post test* yaitu sebesar 87,8 %. Begitu juga pada tingkat optimisme, peranan intervensi pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan optimisme pada saat *follow up* lebih efektif dibandingkan pada saat *post test* yaitu sebesar 71,3 %.

Keberhasilan pelatihan yang telah dicapai dalam mengurangi stres dan meningkatkan optimisme dipengaruhi beberapa faktor penting yang menentukan dalam suatu pelatihan yaitu modul pelatihan, trainer, dan karakteristik subjek dalam pelatihan tersebut (Grieshaber, 1994). Modul pelatihan regulasi emosi terdiri dari 8 sesi. Sebelumnya penyusunan modul pelatihan dilakukan terlebih dahulu proses *need asesment* pada subjek penelitian. Dari hasil *need asesment* ditemukan adanya gangguan stres pada penganggur setengah pengangguran Yogyakarta yang mengarah pada simtom-simtom emosional dan motivasional yang mengakibatkan muncul sikap pesimis. Materi regulasi emosi ini dirancang untuk penganggur dalam mengatasi stres, yang didalamnya terdapat materi berupa 4 keterampilan emosi yaitu

keterampilan mengenal emosi, mengekspresikan emosi, mengelola emosi, dan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif melalui menumbuhkan optimisme.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gohm (2003) menjelaskan bahwa kemampuan mengenal emosi akan dapat menghindarkan individu dari keadaan distress psikologis. Smyth (1998) mengemukakan bahwa mengekspresikan emosi melalui tulisan merupakan intervensi dapat mempengaruhi kesehatan secara menyeluruh. Davis, dkk (dalam Hertinjung, 2009) mengemukakan bahwa teknik pernafasan mendalam dan visualisasi sebagai macam teknik relaksasi yang efektif untuk mengatasi berbagai keluhan fisik dan psikis. Teknik relaksasi bertujuan untuk memberikan keterampilan untuk mengelola emosi yang muncul setelah peristiwa yang menekan yang menyebabkan munculnya stres. Tugade dan Fredrickson (2004) menjelaskan bahwa emosi positif berupa optimisme, kebahagiaan, rasa syukur terbukti dapat mengatasi dan mengurangi kecenderungan stres dan depresi. Dalam hal ini, seseorang yang tidak mampu mengatasi masalah dan mengalami kegagalan dianggap karena kurang adanya kemampuan yang sifatnya stabil, internal, dan penyebabnya tidak terkontrol, maka orang tersebut akan mudah menyerah, tidak mau berusaha sehingga akan menjadi pasif (Fiske, dalam Lestari, 1999). Kivimaki (2005), menemukan bahwa optimisme sebagai salah satu jenis dari emosi positif merupakan faktor protektif yang penting dalam mereduksi resiko muncul penyakit dan juga membantu mempercepat proses kesembuhan setelah individu mengalami suatu *stressful event* dalam kehidupannya.

Faktor-faktor yang menyebabkan munculnya perbedaan proses regulasi emosi ini diantaranya adalah tipe kepribadian, kondisi yang dialaminya dan faktor keluarga serta kemampuan subjek dalam menyerap materi-materi pelatihan dan proses belajar yang berbeda pada setiap subjek. Ada subjek yang cenderung tertutup sehingga fasilitator menemui kesulitan dalam memotivasi subjek. Kondisi yang dialaminya karena terus-menerus gagal dalam mencari pekerjaan membuat subjek tertekan ditambah dengan keluarga yang menuntutnya untuk segera mendapatkan pekerjaan.

Subjek yang mengikuti pelatihan regulasi emosi mengungkapkan bahwa stres yang dialaminya selama ini menjadi berkurang dengan pelatihan tersebut dan subjek juga lebih optimis dan semangat dalam mencari pekerjaan. Semangat yang dimiliki subjek memotivasi subjek untuk mau bekerja dengan sepenuh hati. Dari pekerjaan yang diperoleh subjek menunjukkan terjadinya peningkatan pendapatan. Ada subjek yang tidak mendapatkan penghasilan sebelumnya akhirnya dengan motivasi dalam bekerja mendapatkan penghasilan dan subjek yang masih mengalami kekurangan pendapatan akhirnya dengan motivasi dan rasa optimisnya membuat subjek merasa senang bisa menambah pendapatan dan membantu

mencukupi kebutuhan hidupnya. Meskipun belum mendapatkan pekerjaan yang tetap tetapi subjek merasa bersyukur dengan pendapatan yang diperolehnya. McClelland (1961) mengatakan bahwa manusia memiliki motivasi berprestasi untuk mencapai pertumbuhan ekonomi. Motivasi muncul karena adanya keinginan bertahan hidup. Keinginan untuk bertahan hidup dikendalikan oleh mekanis organisme karena kebutuhan fisiologis belum terpenuhi dipicu oleh bahaya yang mengganggu organisme sampai kebutuhannya terpuaskan. Oleh karena itu, dengan adanya pekerjaan dan pendapatan maka subjek dapat mengontrol hidupnya dalam membuat rencana masa depan yang berdampak pada kesejahteraan hidup.

Kesimpulan dan Saran

Ada perbedaan tingkat stres dan tingkat optimisme yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum pelatihan, sesudah pelatihan dan 2 minggu sesudah pelatihan. Pada *pre test* dan *post test* stres menunjukkan bahwa ada perbedaan stres antara kelompok eksperimen dan kontrol $t=-4,638$, $p=0,000$, $p<0,05$. Pada *pre test* dan *follow up* stress ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol $t=-6,156$, $p=0,000$, $p<0,05$. Pada *post test* dan *follow up* stres ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol $t=-2,966$, $p=0,000$, $p<0,05$. Sedangkan pada *pre test* dan *post test* optimisme ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol $t=4,991$, $p=0,000$, $p<0,05$. Pada *pre test* dan *follow up* optimisme ada perbedaan antara antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol $t=7,147$, $p=0,000$, $p<0,05$. Pada *post test* dan *follow up* optimisme ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol $t=4,486$, $p=0,000$, $p<0,05$.

Peneliti mengharapkan setelah pelatihan regulasi emosi apabila responden mengalami situasi stres, tidak mampu mengatasi emosi negatif dan tidak memiliki semangat maka subjek dapat menerapkan teknik regulasi emosi seperti yang telah dipelajari bersama trainer, sehingga efek dari pelatihan regulasi emosi membantu subjek dalam mengelola emosi negatif menjadi emosi positif dengan lebih baik dan menjadi lebih semangat. Peneliti mengharapkan responden dapat meluangkan waktu untuk melatih diri dalam meregulasi emosi melalui tahapan regulasi emosi agar subjek bisa lebih baik dalam melakukan keseimbangan emosi yang muncul. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan pelaksanaan pelatihan dapat dilakukan di tempat atau ruangan yang sesuai dengan jumlah responden dan metode pelatihan yang digunakan. Pada saat penyebaran skala sebaiknya dicermati untuk penelitian selanjutnya harus menggunakan kalimat yang tepat dan mudah dimengerti oleh responden penelitian.

Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2007). *Metode penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Bonanno, G.A. (2001). Emotion Self Regulation. Dalam Mayne, T.J., & Bonanno, G.A. (Eds). *Emotion: Current Issues and Future Direction*. New York: The Guilford press, 251-285.
- Gohm, C. (2003). Mood Regulation and Emotional Intelligence: Individual Differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (1), 594-607.
- Greenberg, L.S. (2002). *Emotion - Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. Washington, DC : American Psychological Association.
- Grieshaber, C. (1994). *Step by Step Group Development*. Feldafing : German Foundation for International Development, centre for Food and Agriculture Development.
- Hertinjung, S.W., (2009). *Efek Pelatihan Relaksasi Terhadap Gejala Gangguan Stres Pasca Trauma pada Korban Kekerasan Seksual*. Tesis. Tidak Diterbitkan. Yogyakarta. Fakultas Psikologi UGM.
- Kivimaki, M., Elovainio, M., Singh, A.M., Vahtera, J., Helenius, H., & Pentti, J (2005). Optimism and Pessimism as Predictors of change in Health After Death or Onset of Severe Illness in Family. *Health Psychology*, 24 (4), 413-421.
- Kostiuk, L.M., & Foutz, G.T. (2002). Understanding of emotions and Emotions Regulations in Adolescent Females with Conduct Problems: A *Qualitative Analysis, The Qualitative Report*. Volume 7 nomor 1.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Lestari, A. (1999). *Pelatihan Berpikir Positif untuk Menangani Sikap Pesimis dan Gangguan Depresi*. Tesis. Tidak Diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- McClelland, D. (1961). *The Achieving Society*. New Jersey: Van Nonstrand Company. Inc.
- Ramadhina, R. (2007). *Don't Worry: Bersama Kesulitan Pasti Ada Kemudahan*. Yogyakarta: Uswah.
- Richard, J.J., & Gross, J.J. (2000). Emotion Regulation and Memory: The Cognitive Cost of Keeping One's Cool. *Journal of Personality and Social Psychology*. 79 (3), 410-424.
- Sarafino, E.P. (1998). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. Third Edition. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Seligman, M.E.P. (1991). *Learned Optimism*. New York: Alfred A. Knoff.
- Seligman, M.E.P. (1995). *Child Optimism*. New York: Alfred A Knopf Publisher.
- Smyth, J.M., (1998). Written Emotional Expression: Effect Sizes, Outcome Types, and Moderating Variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 66, No. 1, 174-184.

Taylor, S.E., (1995). *Health psychology*. Singapore. Mc.Graw Hill. Inc.

Tugade, M.M., & Fredrickson, B.L. (2004). Resilient Individual Use Positive Emotions to Bounce Back from Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86 (2), 320-333

Widianti, F. (1999). *Struktur Faktor Kesehatan Mental pada Penganggur di Kodya Yogyakarta*. Tesis. Tidak Diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.