



OPTIMALISASI WADAH AMAN DAN TERSTRUKTUR BAGI MAHASISWA UNTUK MELUAPKAN EMOSI

Andiana Perizga¹, Aulia Apriani², Ghina'a Jayanthi Putri³, Amira Deani⁴, Raehan Kamil⁵, Nikyta Yulia Rachman⁶

^{1,2}Universitas Riau

E-mail: andiana.perizga@unri.lecturer.ac.id¹, aulia.apriani@lecturer.unri.ac.id²,
ghinaa.jayanthi@unri.lecturer.ac.id³, amira.deani@unri.lecturer.ac.id⁴,
raehan.kamil2818@student.unri.ac.id⁵, nikyta.yulia2826@student.unri.ac.id⁶

Article History:

Received: 10 September 2024

Revised: 24 September 2024

Accepted: 30 September 2024

Keywords: Emosi, Wadah aman dan terstruktur, mahasiswa

Abstrak: Pentingnya wadah untuk pengelolaan emosi mahasiswa menjadi salah satu hal yang harus diperhatikan guna mencegah terjadinya hal yang tidak diinginkan, dan mahasiswa dapat memiliki wadah yang aman dan terstruktur untuk meluapkan emosi. Pengabdian ini dilakukan di prodi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia UNRI untuk memfasilitasi mahasiswa terhadap kebutuhan wadah yang aman dan terstruktur yang dapat menjembatani mahasiswa. Terdapat 5 tahapan dalam melakukan pengabdian yaitu: melakukan konsultasi bersama mitra, membuat kuesioner berdasarkan studi literatur, mengimplementasi Kotak Emosi, melakukan monitoring penggunaan wadah "Kotak Emosi", dan membuat laporan kegiatan. Dengan pengabdian ini diharapkan mahasiswa merasa lebih nyaman dan terhindar dari berbagai kasus mental yang mengganggu perkuliahan.

Pendahuluan

Program studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia merupakan salah satu program studi yang ada di Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau. Secara geografis program studi ini terletak di kampus Bina Widya Universitas Riau KM.12 kota Pekanbaru. Program studi ini berdiri sejak tahun 1963 yang menjadi salah satu prodi tertua di Universitas Riau. Elvrin Septyanti, S.Pd., M.Pd selaku koordinator program studi dan jumlah Dosen sebanyak 14 orang dengan keahlian di bidang pengajaran, linguistik, dan sastra. Mayoritas mahasiswa prodi ini diisi oleh perempuan, yang mana rasio perbandingan 1:10 antara mahasiswa laki-laki dan perempuan angkatan 2022-2024.

Pengelolaan emosi di kalangan mahasiswa sering kali menghasilkan peristiwa yang berujung tragis. Semua ini berasal dari cara penanganan emosi yang tidak



sepenuhnya tersalurkan. Seharusnya ada tindak lanjut untuk menyalurkan emosi dari pihak lain baik itu dari teman sejawat maupun dari pihak lain ditingkat yang lebih tinggi yang benar-benar paham dengan kondisi tersebut (Walinono et al, 2024). Pada kurun waktu tiga bulan ini sudah terjadi beberapa kasus di mana terdapat dua orang mahasiswa yang harus berkonsultasi dengan ahli kejiwaan karena korban merupakan mahasiswa rantauan yang tidak punya sanak saudara untuk menerima keluh kesahnya. Karena hal tersebut juga yang akhirnya membuat korban harus menanggung semua permasalahan sendiri yang lama-kelamaan menumpuk dan berujung terindikasi gangguan mental.

Kasus lain yang terjadi di program studi yang sama yaitu trauma akibat kekerasan seksual yang menghambat korban dalam menjalani perkuliahan. Pengalaman kelam yang bermetamorfosa menjadi trauma mengubah kepribadiannya menjadi tertutup dan sulit berbaur. Penelitian Hasanah (2020) membuktikan bahwa dampak dari trauma ini membuat korban sulit mencapai prestasi yang maksimal. Isu kekerasan seksual yang masih dianggap aib semakin membebani mental korban (Khairunnisaa & Islam, 2024).

Permasalahan di atas merupakan segelintir kasus yang kurang mendapatkan perhatian baik dari tingkat bawah hingga tingkat tertinggi universitas. Hasil penelitian Agustina & Suhendro (2022) menyatakan setiap mahasiswa laki-laki maupun perempuan rentan dan berpeluang besar mengalami tekanan emosional yang berujung pada gangguan kesehatan mental. Namun, isu kesehatan mental masih dianggap sepele bahkan sering kali diabaikan karena stigma masyarakat yang menganggap bahwa adanya permasalahan tersebut berkaitan dengan kurangnya ibadah seseorang dengan Tuhannya. Tak jarang mahasiswa yang menjadi korban ingin mengadu kepada orang lain namun, yang didapati bukanlah sebuah solusi melainkan sindiran dan pengucilan. Kasus lainnya ketika korban menceritakan permasalahannya kepada orang lain yang seharusnya mampu menjaga kerahasiaannya justru menjadi pedang bermata dua bagi korban (Audinia & Nurwianti, 2023). Perlakuan tersebut semakin membuat korban merasa berputus asa.

Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Perguruan Tinggi (PPKPT) sebagai layanan tanggap dan pencegahan kekerasan di lingkungan Universitas Riau masih dianggap terlalu tinggi dan luas dari jangkauan mahasiswa. Mahasiswa merasa khawatir identitasnya akan terbongkar serta adanya perasaan tidak nyaman bercerita dengan orang yang tak dikenal. Untuk itu dibutuhkan wadah yang lebih aman dan terstruktur sebagai pertolongan pertama dan jembatan penyaluran emosi mahasiswa Prodi Studi pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Riau.

Metode Pelaksanaan

Dalam pengabdian ini, metode pelaksanaan yang dilakukan oleh tim pengabdian adalah:

- a. Melakukan konsultasi bersama mitra
 1. Menyepakati kerja sama dengan mitra
 2. Menyusun tahap pelaksanaan kotak emosi



- b. Membuat kuesioner berdasarkan studi literatur
 - 1. Mengumpulkan literatur yang relevan
 - 2. Mempelajari literatur yang sudah didapat
 - 3. Membuat kuesioner
 - 4. Distribusikan kuesioner secara daring atau luring kepada mahasiswa
- c. Mengimplementasi Kotak Emosi
 - 1. Membuat Kotak Emosi
 - 2. Mengadakan sesi sosialisasi di kelas atau secara daring
 - 3. Menerapkan Kotak Emosi
- d. Melakukan monitoring penggunaan Kotak Emosi
 - 1. Menyusun rencana monitoring untuk penggunaan Kotak Emosi.
 - 2. Menganalisis data yang telah dikumpulkan untuk menentukan efektivitas penggunaan
 - 3. Meninjau kembali hasil yang telah dikumpulkan
 - 4. Mendapatkan hasil final dari penggunaan Kotak Emosi
- e. Membuat laporan kegiatan
 - 1. Menganalisis data yang terkumpul untuk menilai efektivitas program dan mengidentifikasi area perbaikan
 - 2. Menyusun laporan akhir yang mencakup deskripsi kegiatan, hasil evaluasi, dan rekomendasi.
 - a. Menyampaikan laporan akhir kepada pihak terkait untuk mendapatkan masukan dan persetujuan

Hasil dan Pembahasan

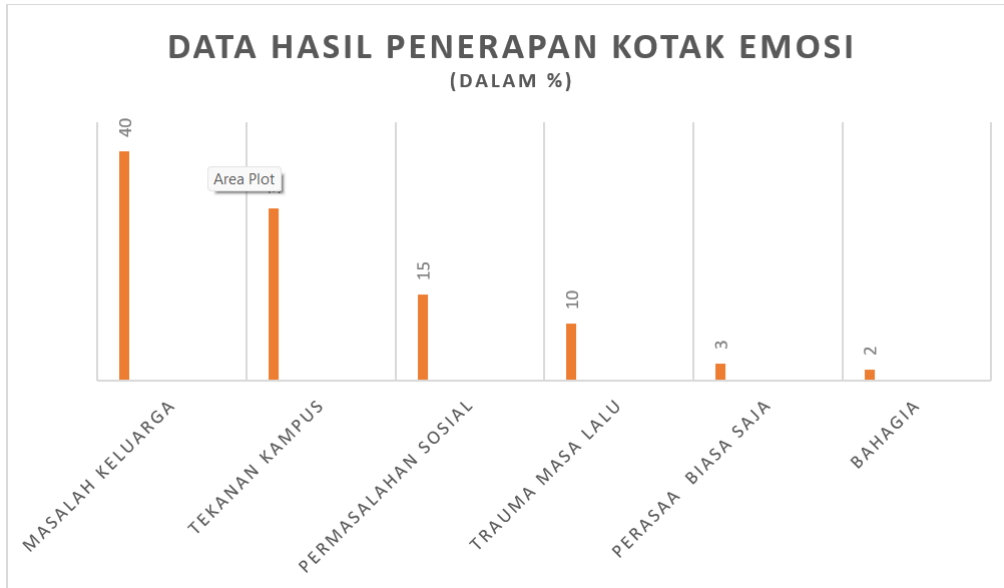
Hasil yang sudah dicapai dalam pengabdian ini adalah :

- A. Adanya "Kotak Emosi" sebagai media aman bagi mahasiswa untuk menyalurkan emosi, baik secara tertulis maupun melalui sesi konseling anonim, dirancang untuk membantu mahasiswa meluapkan perasaan mereka, mengurangi stres, serta meningkatkan kesehatan mental. Dengan adanya dukungan ini, mahasiswa memiliki tempat yang dapat diandalkan untuk mengekspresikan beban emosional mereka. Selain itu, sosialisasi berkala mengenai penggunaan "Kotak Emosi" turut meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya pengelolaan emosi. Mereka menjadi lebih terbuka dalam mencari bantuan atau berbagi pengalaman satu sama lain, menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif, sehat, dan suportif.
- B. Setelah dilakukannya implementasi "Kotak Emosi," terdapat peningkatan signifikan dalam kesadaran dan partisipasi mahasiswa terhadap pentingnya pengelolaan emosi. Mahasiswa lebih aktif memanfaatkan sarana ini untuk mengungkapkan perasaan mereka, yang dibuktikan melalui catatan penggunaan, hasil wawancara, dan survei terkait. Mahasiswa juga menunjukkan keterbukaan yang lebih besar



dalam membahas isu emosional, yang membantu menciptakan suasana belajar yang lebih positif, kolaboratif, dan saling mendukung.

Berikut data hasil penerapan kotak emasi.



Gambar 1. Data Hasil Penerapan Kotak Emosi

- C. Tahapan pelaksanaan pengabdian yang sudah dilakukan sampai saat ini adalah:
1. Melakukan konsultasi bersama mitra
 2. Membuat kuesioner berdasarkan studi literatur
 3. Mengimplementasi Kotak Emosi
 4. Melakukan monitoring penggunaan wadah "KotakEmosi"
 5. Membuat laporan kegiatan



Gambar 2. Sosialisasi Penggunaan Kotak Emosi



Gambar 3. Mengimplementasikan Penggunaan Kotak Emosi



Gambar 4. Pengisian Kotak Emosi oleh Mahasiswa

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian tentang optimalisasi wadah yang aman dan terstruktur untuk mahasiswa meluapkan emosi di lingkungan prodi Pendidikan Bahasa dan sastra Indonesia, Universitas Riau telah berjalan dengan baik dan lancar diikuti oleh peserta kegiatan dengan tekad yang kuat agar dapat mengoptimalkan wadah yang diharapkan berguna oleh mahasiswa ruang lingkup prodi serta menambah kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental mahasiswa. Mereka mau belajar untuk lebih mengerti dan memahami tentang pentingnya kesehatan mental demi berjalannya proses perkuliahan yang lebih baik.

Saran yang diajukan dalam pengabdian ini adalah agar mahasiswa selaku stakeholders setelah mendapatkan sosialisasi dan pendampingan dari tim pengabdian adalah wadah ini dapat berkelanjutan dan digunakan jangka Panjang serta kekurangan dalam kegiatan dapat diperbaiki kedepannya.

Pengakuan/Acknowledgements

Ucapan Terima kasih kepada pihak program studi Pendidikan Bahasa dan sastra Indonesia Universitas Riau, terkhusus kepada koorprodi ibu Elvrin Septyanti, S.Pd., M.Pd yang telah memberikan izin serta memfasilitasi kegiatan ini, Mahasiswa Program



Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia yang menunjukkan antusias yang luar biasa terhadap kegiatan ini.

Daftar Referensi

- Agustina, & Suhendro, G. A. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kecemasan Akademik: Studi pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta. *Provitae Jurnal Psikologi Pendidikan*, 70-92.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & Livana PH. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 299 - 306.
- Audinia , S., & Nurwianti, F. (2023). Intervensi Empati untuk Menurunkan Gejala Depresi pada Mahasiswa. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 550-566.
- Khairunnisaa, N., & Islam, A. F. (2024). Peran Pengalaman Child Abuse terhadap Penyesuaian Mahasiswa Baru di Perguruan Tinggi. *SATWIKA: Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial*, 490-497.
- Walinono, S., Nengsih, T. W., Ayuningrum, O., Hanifah, & Widyowati , A. (2024). Efektivitas Psikoedukasi Pengenalan Emosi untuk Meningkatkan Pemahaman Emosi pada Remaja. *DIMASLIA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta*, 42-51.