



Pelatihan Pengelolaan Emosi pada Anggota Bintara Remaja di Polresta Surakarta

Emotion Management Training for Teenage National Members at Surakarta Polresta

Ima Nia Uliasari¹, Tiara Fadhilah Hasna Fadholi², Maya Desvira Riandy³,
dan Ella Putri Febria⁴

Prodi Psikologi Fakultas Sosial Humaniora Dan Seni, Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

Alamat: Jl. Adi Sucipto No.154, Jajar, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57144

Email : imaniapaket5@gmail.com

Article History:

Received: Juni 20, 2024;

Revised: Juli 02, 2024;

Accepted: Juli 16, 2024;

Published: Juli 18, 2024;

Keywords: *Teenage non-commissioned, Emotion Management*

Abstract: *Teenage non-commissioned officers face several challenges in managing their emotions, which can hinder their ability to perform their duties optimally. One of the main challenges is lack of experience. As newcomers, young non-commissioned officers may not be used to dealing with various stressful, dangerous situations or involving interactions with the public. Emotion management training is expected to provide a number of important benefits for juvenile non-commissioned officers and the police institution as a whole. One of the main benefits is increased performance. To achieve the expected goals and benefits, the implementation of emotion management training must be carried out systematically and continuously. Training can begin with an introductory session on the importance of managing emotions, followed by practical training on communication skills, problem solving, and relaxation techniques. In addition, training should include simulations of real situations that youth NCOs may encounter, so that they can apply the skills learned in relevant contexts. Training evaluations must be carried out periodically to ensure that training objectives are achieved and the expected benefits can be felt. Evaluation can be done through knowledge tests, performance observations, and participant satisfaction surveys. Overall, this emotion management training provides short-term benefits in the form of reduced stress and improved performance, while also providing youth non-commissioned officers with skills that are crucial for their long-term careers in the police force. Thus, investment in the development of these skills not only improves operational efficiency but also supports the psychological well-being and professionalism of future police officers.*

Abstrak. Bintara remaja menghadapi beberapa tantangan dalam mengelola emosi mereka, yang bisa menghambat kemampuan mereka untuk menjalankan tugas dengan optimal. Salah satu tantangan utama adalah kurangnya pengalaman. Sebagai pendatang baru, bintara remaja mungkin belum terbiasa menghadapi berbagai situasi yang penuh tekanan, berbahaya, atau melibatkan interaksi dengan masyarakat. Pelatihan pengelolaan emosi diharapkan dapat memberikan sejumlah manfaat penting bagi bintara remaja dan institusi kepolisian secara keseluruhan. Salah satu manfaat utama adalah peningkatan kinerja. Untuk mencapai tujuan dan manfaat yang diharapkan, implementasi pelatihan pengelolaan emosi harus dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan. Pelatihan dapat dimulai dengan sesi pengenalan tentang pentingnya pengelolaan emosi, diikuti dengan pelatihan praktis tentang keterampilan komunikasi, pemecahan masalah, dan teknik relaksasi. Selain itu, pelatihan harus mencakup simulasi situasi nyata yang mungkin dihadapi oleh bintara remaja, sehingga mereka dapat menerapkan keterampilan yang dipelajari dalam konteks yang relevan. Evaluasi pelatihan harus dilakukan secara berkala untuk memastikan bahwa tujuan pelatihan tercapai dan manfaat yang diharapkan dapat dirasakan. Evaluasi dapat dilakukan melalui tes pengetahuan, observasi kinerja, dan survei kepuasan peserta. Secara keseluruhan, pelatihan pengelolaan emosi ini

memberikan manfaat jangka pendek berupa pengurangan stres dan peningkatan kinerja, sementara juga membekali anggota bintara remaja dengan keterampilan yang krusial untuk karier mereka dalam jangka panjang di kepolisian. Dengan demikian, investasi dalam pengembangan keterampilan ini tidak hanya meningkatkan efisiensi operasional tetapi juga mendukung kesejahteraan psikologis dan profesionalisme anggota polisi di masa depan.

Kata Kunci : Bintara Remaja, Pengelolaan Stress

1. PENDAHULUAN

Bintara remaja merupakan angkatan muda yang baru memasuki dunia kepolisian, yang menghadapi transisi signifikan dari kehidupan sipil ke kehidupan militer. Masa transisi ini dapat menimbulkan berbagai tekanan dan stres yang mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka. Kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik sangat penting bagi bintara remaja, karena hal ini akan mempengaruhi kinerja dan profesionalisme mereka dalam menjalankan tugas. Pengelolaan emosi yang baik juga membantu mereka dalam menjaga keseimbangan mental dan fisik, yang esensial untuk menghadapi tantangan-tantangan berat dalam tugas kepolisian sehari-hari. Dengan emosi yang terkendali, bintara remaja dapat merespons situasi darurat dengan lebih tenang dan efektif, meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan mereka dalam melindungi dan melayani masyarakat (Zellawati et al., 2021).

Bintara remaja menghadapi beberapa tantangan dalam mengelola emosi mereka, yang bisa menghambat kemampuan mereka untuk menjalankan tugas dengan optimal. Salah satu tantangan utama adalah kurangnya pengalaman. Sebagai pendatang baru, bintara remaja mungkin belum terbiasa menghadapi berbagai situasi yang penuh tekanan, berbahaya, atau melibatkan interaksi dengan masyarakat. Pengalaman yang minim ini membuat mereka lebih rentan terhadap stres dan kecemasan. Selain itu, kurangnya keterampilan dalam mengelola emosi juga menjadi tantangan besar bagi bintara remaja. Mereka mungkin belum memiliki keterampilan komunikasi yang efektif, kemampuan pemecahan masalah yang baik, atau teknik relaksasi yang diperlukan untuk meredakan stres. Tanpa keterampilan ini, mereka cenderung lebih mudah terpengaruh oleh emosi negatif, yang dapat berdampak buruk pada kinerja mereka.

Lingkungan kerja yang penuh tekanan dan disiplin di kepolisian juga dapat memperburuk masalah emosional yang dihadapi bintara remaja. Mereka harus beradaptasi dengan struktur hierarkis yang ketat dan ekspektasi tinggi, yang sering kali menambah beban emosional. Tekanan untuk memenuhi standar profesional yang tinggi dan menghadapi situasi yang penuh risiko dapat membuat bintara remaja merasa tertekan dan kewalahan. Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan upaya pengembangan keterampilan pengelolaan emosi yang komprehensif bagi bintara remaja. Program pelatihan yang mencakup keterampilan komunikasi, pemecahan masalah, dan teknik relaksasi dapat sangat membantu (Atrizka et al.,

2023). Pelatihan ini bisa dilakukan melalui simulasi situasi nyata, sesi pelatihan intensif, dan dukungan dari rekan serta atasan yang berpengalaman. Dengan demikian, bintara remaja dapat belajar untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka secara efektif.

Dukungan dari lingkungan kerja juga sangat penting dalam membantu bintara remaja mengelola emosi mereka. Suasana kerja yang suportif, di mana atasan dan rekan kerja saling mendukung, dapat mengurangi tekanan yang dirasakan oleh bintara remaja. Program mentoring, di mana bintara remaja dapat belajar dari pengalaman senior, serta adanya sistem penghargaan dan pengakuan untuk prestasi kerja, dapat meningkatkan motivasi dan kesejahteraan emosional mereka. Lingkungan yang mendukung juga dapat mendorong bintara remaja untuk terbuka dalam berbagi masalah dan mencari bantuan jika diperlukan.

Dengan adanya pengelolaan emosi yang baik dan dukungan lingkungan kerja yang memadai, bintara remaja dapat menjalankan tugasnya dengan lebih efektif dan profesional. Mereka akan mampu menghadapi situasi yang penuh tekanan dengan tenang dan percaya diri, sehingga dapat memberikan pelayanan terbaik kepada masyarakat dan menjaga keamanan dengan lebih baik. Investasi dalam pengembangan keterampilan pengelolaan emosi ini tidak hanya bermanfaat bagi individu bintara remaja, tetapi juga bagi keseluruhan institusi kepolisian dan masyarakat yang dilayaninya.

Ketidakmampuan bintara remaja untuk mengelola emosi dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang signifikan. Salah satu dampaknya adalah penurunan kinerja. Bintara remaja yang tidak mampu mengelola stres, kecemasan, atau kemarahan mereka dengan baik akan mengalami gangguan konsentrasi dan fokus, yang secara langsung berdampak pada efektivitas dan efisiensi mereka dalam menjalankan tugas kepolisian (Iswindari et al., 2021). Selain itu, ketidakmampuan mengelola emosi juga dapat menyebabkan pelanggaran disiplin. Bintara remaja yang tidak stabil emosinya mungkin lebih mudah bertindak kasar, tidak disiplin, dan cenderung melanggar aturan yang ada. Hal ini bukan hanya merugikan individu tersebut tetapi juga mencoreng citra institusi kepolisian. Lebih parah lagi, ketidakmampuan untuk mengelola emosi dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan post-traumatic stress disorder (PTSD), yang memerlukan perhatian serius dan intervensi tepat waktu.

Pelatihan pengelolaan emosi bagi bintara remaja bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang emosi dan cara mengelolanya secara efektif. Dengan pemahaman yang lebih baik, bintara remaja akan lebih mampu mengidentifikasi dan menanggulangi emosi negatif yang muncul dalam berbagai situasi tugas. Pelatihan ini juga bertujuan untuk mengembangkan keterampilan penting seperti komunikasi efektif, pemecahan masalah, dan

teknik relaksasi. Keterampilan ini sangat berguna dalam membantu bintara remaja mengelola stres dan tekanan yang mereka hadapi setiap hari. Selain itu, pelatihan ini dirancang untuk mempersiapkan bintara remaja dalam menghadapi situasi yang dapat memicu emosi dengan lebih tenang dan terkontrol. Secara keseluruhan, tujuan dari pelatihan ini adalah untuk mencegah dampak negatif yang mungkin timbul akibat ketidakmampuan mengelola emosi (Atrizka et al., 2023).

Pelatihan pengelolaan emosi diharapkan dapat memberikan sejumlah manfaat penting bagi bintara remaja dan institusi kepolisian secara keseluruhan. Salah satu manfaat utama adalah peningkatan kinerja. Bintara remaja yang mampu mengelola emosi dengan baik akan lebih fokus dan efisien dalam menjalankan tugasnya, yang pada akhirnya meningkatkan produktivitas dan efektivitas kerja mereka. Selain itu, pelatihan ini juga dapat menurunkan tingkat pelanggaran disiplin, karena bintara remaja yang emosinya terkelola dengan baik cenderung lebih disiplin dan patuh terhadap aturan. Manfaat lainnya adalah peningkatan kesehatan mental. Bintara remaja yang mampu mengelola stres dan kecemasan dengan baik akan memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik, mengurangi risiko depresi dan PTSD (Atrizka et al., 2023). Manfaat terakhir yang tidak kalah penting adalah peningkatan citra positif kepolisian di mata masyarakat. Bintara yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan menunjukkan sikap profesional dan tenang dalam situasi apapun, yang pada gilirannya memperkuat kepercayaan dan penghargaan masyarakat terhadap kepolisian.

Untuk mencapai tujuan dan manfaat yang diharapkan, implementasi pelatihan pengelolaan emosi harus dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan. Pelatihan dapat dimulai dengan sesi pengenalan tentang pentingnya pengelolaan emosi, diikuti dengan pelatihan praktis tentang keterampilan komunikasi, pemecahan masalah, dan teknik relaksasi. Selain itu, pelatihan harus mencakup simulasi situasi nyata yang mungkin dihadapi oleh bintara remaja, sehingga mereka dapat menerapkan keterampilan yang dipelajari dalam konteks yang relevan. Evaluasi pelatihan harus dilakukan secara berkala untuk memastikan bahwa tujuan pelatihan tercapai dan manfaat yang diharapkan dapat dirasakan. Evaluasi dapat dilakukan melalui tes pengetahuan, observasi kinerja, dan survei kepuasan peserta. Dengan demikian, program pelatihan dapat terus diperbaiki dan disesuaikan dengan kebutuhan bintara remaja dan institusi kepolisian.

Pengelolaan emosi merupakan aspek penting yang harus diperhatikan dalam pengembangan bintara remaja. Ketidakmampuan mengelola emosi dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti penurunan kinerja, pelanggaran disiplin, dan masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, pelatihan pengelolaan emosi sangat diperlukan untuk

meningkatkan pemahaman dan keterampilan bintangara remaja dalam mengelola emosi mereka. Pelatihan ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa peningkatan kinerja, penurunan pelanggaran disiplin, peningkatan kesehatan mental, dan peningkatan citra positif kepolisian. Implementasi dan evaluasi pelatihan yang sistematis dan berkelanjutan akan memastikan bahwa tujuan dan manfaat pelatihan tercapai dengan optimal (Iswindari et al., 2021).

Pelatihan pengelolaan emosi merupakan program yang penting untuk membantu bintangara remaja dalam menghadapi berbagai tantangan dan tekanan dalam menjalankan tugasnya. Dengan memiliki kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik, bintangara remaja dapat bekerja dengan lebih optimal dan profesional, serta terhindar dari berbagai dampak negatif akibat ketidakmampuan mengelola emosi.

2. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode dalam pengabdian ini dibagi menjadi beberapa tahap yaitu:

- a. Tahap Persiapan
 - Identifikasi Kebutuhan
 - Penyusunan Materi
 - Perencanaan Jadwal
- b. Tahap Pelaksanaan Pelatihan
 - Sesi Pengenalan
 - Workshop Interaktif
 - Simulasi Situasi Nyata
- c. Tahap Monitoring dan Evaluasi
 - Observasi Langsung
 - Penilaian Kinerja
 - Feedback dan Refleksi
 - Laporan Akhir

3. PEMBAHASAN

Pengabdian dengan tema “*emotional regulation*: menjadi pengendali emosi untuk diri sendiri” dilaksanakan pada hari Kamis, 13 Juni 2024 pada pukul 14.00 WIB – selesai. Sasaran dari pengabdian ini yaitu Anggota Bintara Remaja Polresta Surakarta. Pengelolaan Emosi pada Anggota Bintara Remaja di Polresta Surakarta Para peserta pelatihan pengelolaan emosi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman mereka tentang pentingnya mengelola emosi dalam konteks pekerjaan sebagai anggota kepolisian. Sebelum pelatihan, banyak dari mereka menghadapi tantangan dalam mengenali dan mengelola emosi mereka sendiri, terutama dalam situasi-situasi yang memicu stres dan konflik. Namun, setelah mengikuti pelatihan, peserta berhasil mengidentifikasi berbagai emosi yang mereka rasakan dan memahami dampaknya terhadap kinerja mereka di lapangan (Anggrainy et al., 2023).

Pelatihan ini juga efektif dalam meningkatkan kemampuan peserta dalam mengelola emosi mereka secara praktis. Mereka diajarkan teknik-teknik relaksasi, meditasi, dan pernapasan yang membantu mereka untuk lebih efektif mengendalikan emosi saat menghadapi situasi yang menegangkan atau memicu emosi tinggi. Dengan demikian, peserta menjadi lebih mampu menjaga ketenangan dan fokus saat menjalankan tugas sehari-hari sebagai anggota kepolisian. Pelatihan pengelolaan emosi pada anggota bintara remaja di Polresta Surakarta tidak hanya berfokus pada pengendalian diri individu, tetapi juga memberikan dampak positif yang lebih luas dalam meningkatkan kinerja dan produktivitas mereka.

Pertama, pelatihan ini terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres secara keseluruhan. Latihan-latihan yang berfokus pada pengendalian diri dan manajemen stres membantu bintara remaja merasa lebih tenang dan terkendali dalam menghadapi berbagai situasi yang penuh tekanan, seperti situasi yang berbahaya, situasi yang melibatkan interaksi dengan masyarakat, dan situasi yang penuh dengan tenggat waktu yang ketat (Anggrainy et al., 2023). Hal ini tentunya membantu mereka untuk menjalankan tugasnya dengan lebih optimal dan profesional.

Kedua, dengan kemampuan mengelola emosi yang lebih baik, bintara remaja dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus mereka dalam menjalankan tugasnya. Hal ini berdampak langsung pada peningkatan kualitas pekerjaan mereka, seperti pengambilan keputusan yang lebih tepat, penyelesaian tugas yang lebih cepat dan akurat, serta peningkatan kemampuan dalam bekerja sama dengan tim (Iswindari et al., 2021).

Ketiga, pelatihan ini juga berkontribusi pada peningkatan efektivitas pelayanan yang diberikan kepada masyarakat. Bintara remaja yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan lebih mudah untuk menjalin komunikasi yang baik dengan masyarakat, memberikan

pelayanan yang lebih ramah dan humanis, serta menyelesaikan berbagai permasalahan dengan lebih efektif.

Keempat, secara keseluruhan, pelatihan pengelolaan emosi ini memberikan dampak positif yang signifikan bagi bintanga remaja, baik dalam aspek individu maupun profesional. Bintanga remaja menjadi lebih siap untuk menghadapi berbagai tantangan dan tekanan dalam menjalankan tugasnya, serta mampu memberikan pelayanan yang lebih baik kepada masyarakat.

Kelima, kesuksesan pelatihan ini menunjukkan bahwa investasi dalam pengembangan kemampuan emosional bintanga remaja merupakan langkah yang tepat untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia di kepolisian. Diharapkan program pelatihan ini dapat terus dilaksanakan secara berkala dan berkelanjutan untuk memaksimalkan manfaatnya bagi bintanga remaja dan institusi kepolisian secara keseluruhan.

Pelatihan pengelolaan emosi pada anggota bintanga remaja di Polresta Surakarta tidak hanya meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi, tetapi juga membawa dampak positif pada kualitas hubungan interpersonal di antara anggota kepolisian. Dengan kemampuan mengelola emosi yang lebih baik, para peserta pelatihan dapat: Pelatihan pengelolaan emosi memberikan dampak positif dalam berbagai aspek, termasuk meningkatkan komunikasi efektif di antara peserta. Dengan mampu mengelola emosi, peserta dapat berkomunikasi dengan lebih tenang, jelas, dan penuh empati. Hal ini tidak hanya meminimalisir kesalahpahaman tetapi juga meningkatkan efektivitas komunikasi antar anggota tim. Selain itu, kemampuan ini juga membantu dalam mengurangi potensi konflik di tempat kerja. Dengan mengendalikan emosi, peserta mampu menyelesaikan perselisihan secara lebih damai dan konstruktif, menciptakan lingkungan kerja yang lebih harmonis dan produktif. Selanjutnya, pengelolaan emosi yang baik juga mendukung pembangunan hubungan yang lebih harmonis dengan rekan kerja dan masyarakat yang dilayani. Peserta dapat membangun hubungan yang positif dan saling mendukung, memperkuat kohesi dalam tim, dan meningkatkan kualitas pelayanan yang diberikan kepada masyarakat secara keseluruhan.

Hal ini tentunya menciptakan lingkungan kerja yang lebih kondusif, kolaboratif, dan suportif di Polresta Surakarta. Bintanga remaja yang memiliki hubungan yang baik dengan rekan kerja dan masyarakat akan lebih mudah untuk menjalankan tugasnya dengan optimal dan memberikan pelayanan yang lebih baik. Relevansi pelatihan pengelolaan emosi bagi bintanga remaja di Polresta Surakarta tidak dapat dipungkiri. Mengingat lingkungan kerja mereka yang penuh tekanan dan konflik, bintanga remaja memerlukan dukungan tambahan untuk mengelola emosi dengan baik agar dapat menjalankan tugas mereka secara profesional dan efisien.

Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan mereka keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan di lapangan, seperti teknik relaksasi dan manajemen stres.

Dengan demikian, pelatihan pengelolaan emosi bukan hanya bermanfaat bagi individu bintara remaja, tetapi juga memberikan dampak positif bagi institusi kepolisian secara keseluruhan. Bintara remaja yang memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik akan menjadi aset berharga bagi kepolisian dalam menjalankan tugasnya melindungi dan mengayomi masyarakat (Atrizka et al., 2023). Metodologi pelatihan yang interaktif dan praktis terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan pengelolaan emosi peserta. Melalui simulasi, role-playing, dan diskusi kelompok, peserta dapat memahami secara mendalam bagaimana mengelola emosi dapat mempengaruhi kinerja dan interaksi mereka dalam situasi sehari-hari.

Tantangan utama dalam pelatihan ini adalah resistensi awal dari beberapa peserta yang meragukan pentingnya pengelolaan emosi. Namun, dengan pendekatan yang inklusif dan memberikan contoh nyata, pelatih berhasil mengubah pandangan mereka dan membuktikan manfaat langsung dari kemampuan mengelola emosi dalam situasi kepolisian yang penuh tekanan. Evaluasi berkala dan feedback dari peserta menunjukkan bahwa pelatihan ini memberikan dampak positif yang nyata. Peserta melaporkan peningkatan rasa siap dan percaya diri dalam menghadapi tantangan, yang tercermin dalam peningkatan kinerja mereka di lapangan. Ini tidak hanya menghasilkan peningkatan kualitas pelayanan kepada masyarakat tetapi juga memperkuat kohesi tim dan hubungan interpersonal di antara anggota kepolisian (Atrizka et al., 2023).

Secara keseluruhan, pelatihan pengelolaan emosi ini memberikan manfaat jangka pendek berupa pengurangan stres dan peningkatan kinerja, sementara juga membekali anggota bintara remaja dengan keterampilan yang krusial untuk karier mereka dalam jangka panjang di kepolisian. Dengan demikian, investasi dalam pengembangan keterampilan ini tidak hanya meningkatkan efisiensi operasional tetapi juga mendukung kesejahteraan psikologis dan profesionalisme anggota polisi di masa depan.



4. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari uraian bab-bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa dari kegiatan pengabdian pengelolaan emosi kepada anggota bintara remaja Polresta Surakarta : Sebagai angkatan muda yang baru memasuki dunia kepolisian, mereka mengalami transisi yang signifikan dari kehidupan sipil ke kehidupan militer, yang sering kali menimbulkan tekanan dan stres. Pengelolaan emosi yang baik menjadi kunci utama dalam mempengaruhi kesejahteraan emosional, kinerja, dan profesionalisme mereka dalam menjalankan tugas sehari-hari. Lingkungan kerja yang penuh tekanan dan disiplin di kepolisian menambah kompleksitas dalam mengelola emosi, memerlukan dukungan tambahan untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi yang efektif. Kurangnya pengalaman, keterampilan yang minim dalam mengelola emosi, serta tekanan lingkungan kerja yang ketat menjadi tantangan utama yang perlu diatasi melalui pelatihan yang terstruktur dan berkelanjutan. Pelatihan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi, tetapi juga untuk memperkuat kohesi tim dan membangun lingkungan kerja yang lebih harmonis di Polresta Surakarta.

Dari uraian kesimpulan tersebut, kami memberikan masukan untuk dijadikan sebagai bahan evaluasi dalam pelaksanaan pengabdian serupa yang akan datang : Institusi kepolisian perlu mengimplementasikan program pelatihan berkelanjutan tentang pengelolaan emosi bagi bintara remaja. Pelatihan ini harus mencakup teknik-teknik praktis seperti manajemen stres, komunikasi efektif, dan pemecahan masalah. Jadwal pelatihan yang teratur akan membantu memastikan bahwa keterampilan yang diperlukan terus diasah dan diperbarui sesuai dengan kebutuhan lapangan yang berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggrainy, N. E., Mansyur, Z., Saelangi, A. S., Rufnis, H. M., Tombinawa, F. A., & Wahid, M. Z. (2023). Pelatihan pengelolaan emosi pada mahasiswa IAIN Manado. *TARSIUS: Jurnal Pengabdian Tarbiyah, Religius, Inovatif, Edukatif & Humanis*, 5(1), 35-39.
- Atrizka, D., Annisa, M., Sitepu, J. M. B., Kinanti, S. A., Silaen, R. E., Naibaho, G. V., & Sianturi, H. W. (2023). Stres kerja ditinjau dari kecerdasan emosional TNI-AD Bintara Tamtama di Kota Medan. *Journal of Psychology*, 7(1), 315-331.
- Irwanto. (2021). Pemberdayaan masyarakat desa yang berbudaya dalam meningkatkan pendidikan menuju Kabupaten Serang yang unggul. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(1), Desember 2021.
- Nurmalinda, N., & Yani, A. (2009). Preferensi konsumen hotel terhadap bunga potong gerbera. *Jurnal Hortikultura*, 19(4), 84124.
- Uliasari, I. N., & Purnomosidi, F. (2023). Sosialisasi parenting anak pada ibu-ibu PKK di Dukuh Sambiroto, Desa Sindon Kabupaten Boyolali. *Batara Wisnu: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia*, 3(3), 648-654.