



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA



MODUL PELATIHAN "COACHING EMOTION"



Untuk mengelola emosi dan mengembangkan
kemampuan berpikir positif siswa SMP

oleh:

Nurul Verry Verdina
Arcivid Chorynia Ruby

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2023

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	2
DESKRIPSI MODUL	3
A. Pengantar	3
B. Kualifikasi fasilitator.....	5
C. Sasaran pelatihan	5
D. Tujuan pelatihan.....	5
E. Manfaat pelatihan.....	6
EMOSI PADA REMAJA	7
A. Pengertian emosi.....	7
B. Bentuk – bentuk emosi.....	7
C. Karakteristik perkembangan emosi pada remaja	8
D. Faktor – faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi pada masa remaja.....	9
BLUE PRINT PELATIHAN COACHING EMOTION	12
COACHING EMOTION	14
PEMBUKAAN	14
BLOW WIND BLOW	15
KETAHUI EMOSIMU	17
ATURLAH EMOSIMU	21
TOM AND JERRY	29
MEMODIFIKASI SITUASI DAN TETAP BERPIKIR POSITIF	30
FOCUS FOCUS FOCUS!	34
MERELAKSASI DIRI	35
PENUTUP	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	39

DESKRIPSI MODUL

A. Pengantar

Seseorang mengalami perkembangan emosi pada tahap remaja yang merupakan puncak emosionalitas atau perkembangan emosi yang tinggi (Fitri dan Adelya 2017). Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang dimulai pada saat terjadinya kematangan seksual yaitu antara 11 sampai 20 tahun. Masa ini ditandai dengan berbagai perubahan menuju kearah tercapainya kematangan dalam berbagai aspek seperti biologis, intelektual, emosional, sikap, nilai, dan sebagainya.

Remaja dalam bahasa latin *adolesence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa yang memiliki arti lebih luas lagi mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik yang mana pada masa ini tidak mempunyai tempat jelas karena tidak termasuk golongan anak namun juga tidak termasuk golongan dewasa atau tua (dalam Alii, M dan M Asrori, 2016).

Seringkali remaja mengalami pergolakan emosi yang tinggi dan diiringi pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang bervariasi (Santrock, 2007:201). Erikson (1950, 1968 dalam Santrock 1995) melihat masa remaja sebagai tahapan pencarian identitas diri dan merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Disisi lain, secara fisiologis remaja mengalami pertumbuhan fisik dan hormonal yang pesat, yang selanjutnya berpengaruh pula kepada ketidakstabilan emosi remaja. Selain itu, masa remaja merupakan masa dimana pengaruh teman sebaya sangat kuat, baik pengaruh negatif maupun positif.

Emosi sebagai unsur kepribadian perlu kita pelajari agar kita mengetahui hakikatnya, cara mengendalikannya dan cara mengarahkannya. Chaplin (dalam Ahmad, 2009:22) mengatakan: “Emosi adalah suatu kondisi yang menggaris bawahi

pengalaman, tindakan, dan perubahan psikologis seperti yang terjadi dalam ketakutan, kegelisahan atau kesenangan”. Sejalan dengan pendapat diatas Cardwell (2003:54) mengatakan, “*Definitions can be board, in that emotions are seen as multifaceted responses that involve interaction between subjective feelings and objective experiences, or narrow, in that emotions are simply how we “fell” (for example, happy, angry, sad, etc)*”. artinya definisi dapat diperluas bahwa emosi dilihat sebagai tanggapan yang beranekaragam yang melibatkan interaksi antara perasaan subjek dan perasaan objek dalam arti sempit bahwa emosi merupakan bagaimana kita “Merasa” (senang, marah, sedih dan lain-lain).

Emosi yang dialami oleh setiap individu berpengaruh besar terhadap kehidupan sehari-hari mereka bahkan terhadap orang disekitarnya juga (al Baqi and Sista 2018). Pada remaja, emosi merupakan suatu reaksi terhadap seseorang atau situasi yang tidak mereka inginkan maupun mereka inginkan dan berpuncak pada masalah yang dihadapi. Remaja cenderung memiliki emosi yang kuat, tidak terkendali, mudah marah, mudah tersinggung, mudah putus asa, dan meledak-ledak apabila merasa terganggu, hal ini dikarenakan pada masa remaja keadaan jiwanya masih labil dan belum matang sehingga remaja akan bertindak sesuai dengan pikiran dan nalarnya.

Modul ini disusun berdasarkan komponen utama *emotion coaching* dari Gottman dan DeClaire (1997). Empati dan kesadaran sebagai komponen utama kemudian terbagi dalam beberapa langkah-langkah konkret meliputi; kemampuan menyadari emosi yang muncul pada anak (*being aware of the child's emotions*), menjadikan emosi untuk membangun kedekatan dan mengajarkan emosi pada anak (*recognize the emotion an opportunity for intimacy and teaching*), mendengarkan dengan empati dan memvalidasi emosi anak (*listen the empathetically and validating the child's feeling*), membantu anak melabeli perasaannya (*help the child find words to label the emotion he is having*),

dan menentukan batasan perilaku yang pantas dalam mengekspresikan emosi serta membantu anak mencari solusi (*set limits while exploring strategies to solve the problem at hand*).

Modul ini membahas tentang pengenalan emosi serta bentuk dan jenis-jenisnya dan juga berbagai faktor pemicu perilaku negatif yang disebabkan oleh emosi serta teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk membuat pikiran menjadi lebih positif. Modul ini dapat digunakan oleh tenaga pendidik sebagai cara untuk melatih perkembangan emosi siswa khususnya remaja agar dapat dikelola dengan baik dan tidak merugikan diri sendiri dan orang lain disekitarnya.

B. Kualifikasi fasilitator

1. Kualifikasi fasilitator

- Mahasiswa psikologi
- Memiliki pengalaman sebagai fasilitator pelatihan
- Memiliki pengetahuan dan pengalaman tentang psikologi klinis dan pendidikan

2. Kualifikasi Co-Fasilitator

- Mahasiswa psikologi/non-psikologi
- Memiliki pengalaman sebagai co-fasilitator dalam pelatihan

C. Sasaran pelatihan

Target dalam pelatihan *Coaching Emotion* ini adalah siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang memiliki ciri – ciri sebagai berikut:

- Sulit mengendalikan emosi
- Melampiaskan atau mengekspresikan emosi dengan amarah
- Mudah tersinggung
- Tidak dapat membedakan emosi positif dan negatif

D. Tujuan pelatihan

Pelatihan ini bertujuan agar siswa mampu mengenal, memahami dan mengekspresikan emosinya dengan baik dan dapat mengembangkan kemampuan berpikir positif serta mengelola emosi melalui teknik relaksasi yang ada dalam modul ini.

E. Manfaat pelatihan

Pelatihan ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengenali emosinya dan mengekspresikan emosinya dengan baik serta membuat siswa untuk lebih berpikir positif setiap mengalami emosi.

EMOSI PADA REMAJA

A. Pengertian emosi

Menurut English dan English (dalam Yusuf, 2004: 114) emosi merupakan suatu keadaan perasaan yang kompleks yang disertai karakteristik kegiatan kelenjar dan motoris. Selanjutnya, Goleman (1995) menjelaskan bahwa emosi merujuk kepada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

James & Lange (dalam Jamaludin, 2009:12) berpendapat bahwa emosi itu timbul karena pengaruh perubahan jasmaniah atau kegiatan individu. Misalnya menangis itu karena sedih, tertawa itu karena gembira. Sedangkan menurut Lindsley (dalam Syamsu Yusuf, 2004:118) bahwa emosi disebabkan oleh pekerjaan yang terlampau keras dari susunan syaraf terutama otak, misalnya apabila individu mengalami frustrasi, susunan syaraf bekerja sangat keras yang menimbulkan sekresi kelenjar-kelenjar tertentu yang dapat mempertinggi pekerjaan otak, maka hal itu menimbulkan emosi.

Menurut Hamid (2013:146) emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu, sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi dan sedih yang mendorong seseorang berperilaku menangis.

Berdasarkan beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan reaksi seseorang yang berbentuk kebahagiaan maupun kesedihan terhadap suatu rangsangan.

B. Bentuk – bentuk emosi

Daniel Goleman (2002) mengidentifikasi sejumlah kelompok emosi, yaitu sebagai berikut:

- a. Amarah, meliputi brutal, mengamuk, benci, marah, jengkel, kesal hati. Terganggu, tersinggung, bermusuhan
- b. Kesedihan, meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian ditolak, putus asa dan depresi
- c. Rasa takut, meliputi cemas, takut, gugup, khawatir was – was, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, kecut, panik dan phobia
- d. Kenikmatan, meliputi bahagia, gembira, puas, riang senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, terpesona, senang sekali, mania
- e. Cinta, meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat kasmaran dan kasih sayang
- f. Terkejut, meliputi tekesiap, takjub dan terpana
- g. Jengkel, meliputi hina, jijik, mual, muak, benci, tidak suka dan mau muntah.
- h. Malu, meliputi rasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyesal, hina, aib dan hati hancur.

C. Karakteristik perkembangan emosi pada remaja

Alfiatin (2013) menjelaskan bahwa masa remaja dianggap sebagai periode badai dan tekanan, suatu masa saat ketegangan emosi meningkat sebagai akibat perubahan fisik dan kelenjar. Meningkatnya emosi disebabkan disebabkan remaja berada dibawah tekanan sosial, dan selama masa kanak-kanak, ia kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan itu. Tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan. Sebagian dari mereka memang mengalami ketidakstabilan emosi sebagai dampak dari penyesuaian diri terhadap pola perilaku baru dan harapan sosial baru.

Biehler dalam Ali. M dan M. Asrori (2008) menjelaskan ciri-ciri perkembangan emosi pada remaja awal sebagai berikut:

- a. Cenderung bersikap pemurung
- b. Ada kalanya berperilaku kasar untuk menutupi kekurangan dalam hal rasa percaya diri.
- c. Ledakan-ledakan kemarahan sering terjadi sebagai akibat dari kombinasi
- d. ketegangan psikologis, ketidakstabilan biologis, dan kelelahan karena bekerja terlalu keras atau pola makan yang tidak tepat atau tidur yang tidak cukup
- e. Cenderung berperilaku tidak toleran terhadap orang lain dengan membenarkan pendapatnya sendiri.
- f. Mengamati orang tua dan guru-guru secara lebih objektif dan mungkin marah.
- g. Sering memberontak sebagai ekspresi dari perubahan dari masa kanak-kanak ke dewasa.
- h. Dengan bertambahnya kebebasan, banyak remaja yang mengalami konflik dengan orang tuanya. Mereka mengharapkan perhatian, simpati, dan nasihat orang tua atau guru.
- i. Sering melamun untuk memikirkan masa depannya.

Karakteristik perkembangan emosi pada masa remaja awal adalah sebagai berikut:

- a. Berlangsung lebih lama dan berakhir dengan lambat
- b. Tidak terlihat hebat atau kuat
- c. Lebih mendalam dan lama
- d. Jarang terjadi
- e. Sulit diketahui karena lebih pandai menyembunyikannya.

D. Faktor – faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi pada masa remaja

Hurlock dalam Alfiatin (2013) mengemukakan sejumlah penelitian tentang emosi menunjukkan bahwa perkembangan emosi remaja sangat dipengaruhi oleh faktor kematangan dan faktor belajar. Selain itu berikut faktor-faktor yang dapat

mempengaruhi perkembangan emosi pada remaja menurut Muhammad Ali dan Asrori (2012:69-72) dalam Fitri dan Adelya (2017):

a. Perubahan Jasmani

Ditunjukkan dengan adanya pertumbuhan yang sangat cepat dari anggota tubuh. Ketidakseimbangan tubuh pada pertumbuhan remaja ini sering mempunyai akibat yang tak terduga pada perkembangan emosi remaja. Hormon-hormon tertentu mulai berfungsi sejalan dengan perkembangan alat kelaminnya sehingga dapat menyebabkan rangsangan didalam tubuh remaja dan seringkali menimbulkan masalah dalam perkembangan emosi.

b. Perubahan pola interaksi dengan orang tua

Pola asuh orang tua terhadap anak, termasuk pada masa remaja awal, sangat bervariasi. Ada yang pola asuhnya bersifat otoriter, memanjakan anak, acuh tak acuh, tetapi ada juga yang penuh kasih sayang. Perbedaan pola asuh orang tua yang berbeda sangat berpengaruh terhadap perkembangan emosi remaja.

c. Perubahan interaksi teman sebaya

Remaja seringkali membangun interaksi sesama teman sebayanya secara khas dengan cara berkumpul untuk melakukan aktivitas bersama dengan membentuk semacam geng. Pada masa ini para anggotanya biasanya membutuhkan teman-teman untuk melawan otoritas atau melakukan perbuatan yang tidak baik atau bahkan kejahatan bersama. Faktor yang sering menimbulkan masalah emosi pada masa ini adalah hubungan cinta dengan teman lawan jenis.

d. Perubahan pandangan luar

Faktor penting yang dapat memengaruhi perkembangan emosi remaja selain perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri remaja itu sendiri adalah pandangan dunia luar. Ada sejumlah perubahan pandangan dunia luar yang dapat

menyebabkan konflik-konflik emosional, yaitu sikap dunia luar terhadap remaja sering tidak konsisten, dunia luar atau masyarakat masih menerapkan nilai-nilai yang berbeda untuk remaja laki-laki dan perempuan, seringkali kekosongan remaja dimanfaatkan oleh pihak luar yang tidak bertanggung jawab.

e. Perubahan interaksi dengan sekolah

Dalam pembaruan, para remaja sering terbentur pada nilai-nilai yang tidak dapat mereka terima atau yang sama sekali bertentangan dengan nilai-nilai yang menarik bagi mereka. Pada saat itu, timbullah idealisme untuk mengubah lingkungannya. idealisme yang dikecewakan dapat berkembang menjadi tingkah laku emosionalnya yang destruktif. Sebaliknya, kalau remaja berhasil diberikan penyaluran yang positif untuk mengembangkan idealismenya akan sangat bermanfaat bagi perkembangan mereka sampai memasuki masa dewasa.

BLUE PRINT PELATIHAN COACHING EMOTION

Tahapan	Kegiatan	Tujuan	Alokasi Waktu	Alat dan bahan
Tahap awal (45 menit)	PEMBUKAAN	Untuk mengawali pelatihan serta memberikan pandangan kepada peserta terkait kegiatan pelatihan yang akan berlangsung	30 menit	- lembar pretest
	<i>Raport building</i> BLOW WIND BLOW	Kegiatan ini dilakukan untuk menumbuhkan kedekatan antar peserta yang mengikuti pelatihan	15 menit	- Lagu pengiring/background - Bola plastik
Tahap pelaksanaan (180 Menit)	SESI 1 KETAHUI EMOSIMU	Peserta mampu mengidentifikasi dan mengenali emosi yang ada dalam dirinya dan pemicu yang menyebabkan peserta berperilaku negatif	45 menit	- Kursi - Worksheet/jurnal refleksi - Pulpen
	SESI 2 ATURLAH EMOSIMU	Peserta mampu memahami arti emosi dan jenis serta bentuk-bentuk emosi. Peserta mampu mendeteksi faktor penyebab munculnya perilaku negatif serta cara manajemen emosi.	45 menit	- PPT materi - LCD dan proyektor - Sound - Jurnal refleksi - Alat tulis

Tahapan	Kegiatan	Tujuan	Alokasi Waktu	Alat dan bahan
	ICE BREAKING <i>TOM AND JERRY</i>	Menumbuhkan keeratan antar peserta serta agar peserta tidak merasa bosan dan mengantuk setelah diberikan materi oleh fasilitator.	15 menit	- Dasi merah dan hijau
	SESI 3 <i>MEMODIFIKASI SITUASI DAN TETAP BERPIKIR POSITIF</i>	Peserta mampu mengidentifikasi hal-hal yang mereka sukai dan menjadikannya pengalih atau modifikasi situasi dari perilaku negatif.	30 menit	- Worksheet - Alat tulis - Jurnal refleksi
	ICE BREAKING <i>FOCUS FOCUS FOCUS!</i>	Mengembalikan fokus peserta yang mulai hilang dan menghilangkan kebosanan.	5 menit	-
	SESI 4 <i>MERELAKSASI DIRI</i>	Peserta ampu merelaksasi diri sendiri dari emosi yang menyebabkan perilaku negatif.	30 menit	- LCD - Proyektor - Sound - Video relaksasi - Jurnal refleksi - Alat tulis
Tahap akhir (30 menit)	PENUTUP	Digunakan sebagai evaluasi kegiatan selama pelatihan maupun fasilitator	30 menit	- Lembar evaluasi - Lembar <i>post-test</i> - Alat tulis

ISI MODUL

COACHING EMOTION

PEMBUKAAN

A. Tujuan

Pembukaan pelatihan berupa perkenalan antara fasilitator dengan peserta pelatihan kemudian fasilitator menjelaskan gambaran dari program yang akan berlangsung. Pembukaan diperlukan agar fasilitator dan para peserta dapat saling mengenal. Selain itu di sesi pembukaan ini akan diadakan pretes sebagai acuan keberhasilan pelatihan.

B. Waktu

Waktu yang diperlukan untuk sesi ini adalah 30 menit.

C. Alat dan bahan

- Lembar *pre-test*
- LCD
- Proyektor

D. Prosedur

1. Fasilitator dan co-fasilitator mengucapkan salam dan memperkenalkan diri
2. Fasilitator menjelaskan gambaran, tujuan dan manfaat dari pelatihan *Coaching Emotion*
3. Fasilitator memperkenalkan jargon yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung, yaitu ketika fasilitator mengatakan “Cerdas Emosi” maka peserta akan menjawab “Cerdas Berpikir Positif” bisa ditambah dengan gerakan tertentu.
4. Fasilitator menjelaskan tata tertib selama pelatihan berlangsung dan peraturan-peraturan yang telah disepakati bersama dengan peserta.
5. Kemudian, fasilitator meminta peserta untuk mengisi lembar *pre-test* sebagai bahan acuan keberhasilan pelatihan diakhir program.

RAPPORT BUILDING BLOW WIND BLOW

A. Tujuan

sesi *blow wind blow* ini dilakukan dengan tujuan:

- Mencairkan suasana
- Membangun hubungan komunikasi yang baik antar peserta pelatihan dengan fasilitator
- Mengenal nama peserta satu sama lain serta kondisi emosinya
- Memberikan persiapan mental pada peserta pelatihan untuk mengikuti rangkaian kegiatan

B. Waktu

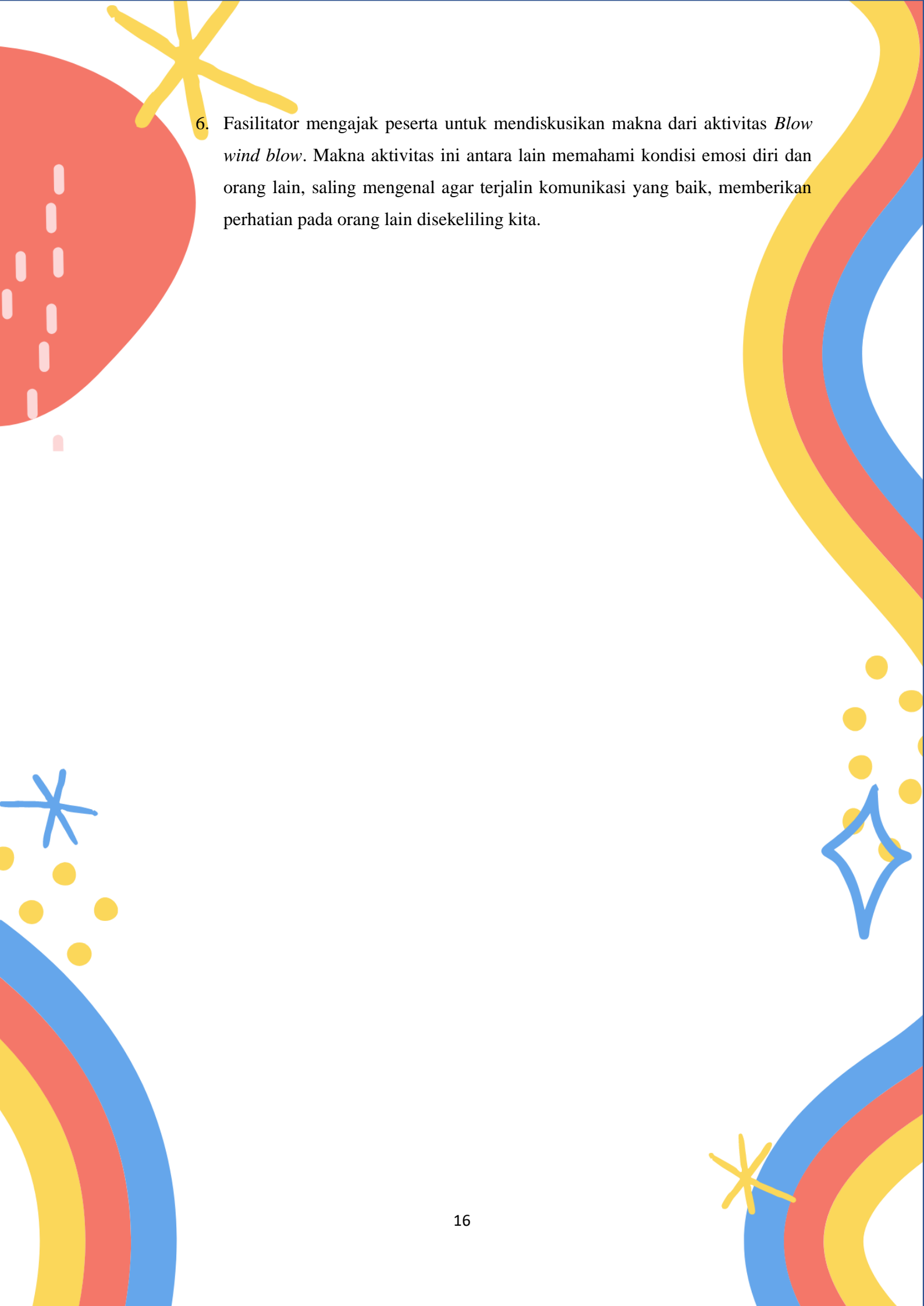
Waktu yang dibutuhkan untuk sesi ini adalah 15 menit

C. Alat dan bahan

- Lagu pengiring / backsound
- Bola plastik

D. Prosedur

1. Fasilitator meminta semua peserta untuk berdiri membentuk lingkaran
2. Fasilitator meminta peserta untuk menyanyikan lagu balonku (boleh diganti dengan lagu pilihan fasilitator/ peserta). Masing-masing peserta hanya menyanyikan lagu perkata, lalu disambung ke peserta sampingnya sampai lagu selesai. Lagu diawali dengan kata “balonku” dan diakhiri dengan kata “erat”.
3. Peserta yang mendapatkan kata “erat” terakhir dipersilakan berdiri di tengah lingkaran.
4. Fasilitator memberi tugas kepada peserta yang berdiri di tengah lingkaran untuk menyebutkan identitas diri (misal nama, asal, hobi, dll) dan menyebutkan kondisi perasaan saat itu. Selanjutnya peserta tersebut diminta untuk menyebutkan ciri-ciri salah satu peserta lain yang ada di lingkaran. Sambil berkata, “*Blow wind blow* angin bertiup ke arah yang memakai sepatu hitam!”, peserta yang berdiri di tengah lingkaran melemparkan bola kepada peserta lain yang memiliki ciri yang disebutkan tadi. Maka teman yang memakai sepatu hitam tersebut mendapat giliran untuk maju ke tengah lingkaran, menyebutkan identitas dan melakukan proses yang sama.
5. Begitu selanjutnya sampai semua peserta mendapatkan giliran.

- 
6. Fasilitator mengajak peserta untuk mendiskusikan makna dari aktivitas *Blow wind blow*. Makna aktivitas ini antara lain memahami kondisi emosi diri dan orang lain, saling mengenal agar terjalin komunikasi yang baik, memberikan perhatian pada orang lain disekeliling kita.

SESI 1

KETAHUI EMOSIMU

Dalam kehidupan sehari-hari pasti banyak peristiwa yang kita alami, diantaranya adalah peristiwa buruk yang tidak menyenangkan dan menekan batin. Setiap peristiwa buruk akan menimbulkan konsekuensi bagi individu berupa tingkah laku atau reaksi tertentu. Suatu peristiwa seringkali dipahami dengan makna yang berbeda oleh setiap individu. Faktor yang menyebabkan munculnya perbedaan tersebut terletak pada keyakinan – keyakinan individu yang menyertai dalam pemaknaan peristiwa tersebut. Pemaknaan secara positif terhadap suatu peristiwa akan membantu individu lebih mampu bertahan terhadap berbagai peristiwa begitupun sebaliknya apabila suatu peristiwa dimaknai dengan negatif maka akan menimbulkan perasaan lebih tersiksa.

A. Tujuan

- Mengidentifikasi jenis-jenis emosi berdasarkan pengalaman
- Mengidentifikasi perubahan – perubahan yang terjadi ketika mengalami berbagai jenis emosi
- Mengaitkan antara munculnya emosi negatif dengan perilaku negatif
- Mengidentifikasi faktor pemicu munculnya emosi negatif

B. Waktu

Waktu yang dibutuhkan dalam sesi ini adalah 60 menit.

C. Alat dan bahan

- Kursi sebanyak jumlah peserta yang disusun membentuk setengah lingkaran
- *Worksheet*/jurnal refleksi
- Pulpen

D. Prosedur

Dalam sesi ini, peserta dibentuk menjadi beberapa kelompok kecil yang berisikan 3 anggota atau sesuai dengan keinginan fasilitator.

1. Fasilitator mengawali sesi dengan memberikan pertanyaan kepada peserta. Kalimat yang dikatakan misalnya, “Nah, di sesi ini kita akan berkenalan dengan emosi. Apa yang kalian/teman-teman pikirkan ketika mendengar kata “emosi”? Mari kita dengar pendapat dari anggota kelompok ini satu persatu!”.
2. Fasilitator mendorong para peserta untuk mengutarakan jawaban masing-masing dan mempersilakan untuk saling berkomentar atas jawaban-jawaban tersebut. Jika

peserta sudah selesai menjelaskan tentang kata “emosi” maka fasilitator membantu untuk membuat kesimpulan atas pengertian emosi berdasarkan jawaban yang sudah diutarakan.

3. Fasilitator melemparkan pertanyaan berikutnya mengenai pengalaman emosi yang pernah dirasakan peserta. Kalimat yang dikatakan misalnya, “Baik. Kita telah berdiskusi mengenai kata “emosi”. Selanjutnya, mari kita saling bercerita mengenai pengalaman emosional yang pernah teman-teman rasakan. Pernah kah teman-teman merasa sangat emosional? Situasi dan kondisi seperti apa pada saat itu yang membuat teman-teman merasa sangat emosional?”. Fasilitator kembali mendorong peserta untuk menceritakan pengalaman emosinya. Bisa disampaikan kepada peserta untuk saling terbuka dan tidak malu dalam menceritakan pengalamannya. “Pendapat dan pengalaman teman-teman akan kita jaga bersama kerahasiaannya. Oleh karena itu, silakan teman-teman merasa bebas untuk bercerita di sini.”
4. Fasilitator merangkum jawaban peserta atas pertanyaan di nomor 3 dan mengonfirmasi kembali kepada peserta yang bersangkutan. Kalimat yang dikatakan misalnya, “Menurut apa yang saya dengar, Shila merasa sangat emosional apabila pendapatnya tidak didengar oleh teman-teman yang lain, Benar begitu, Shila?”. Konfirmasi dilakukan pada beberapa peserta yang lain hingga dirasa cukup mewakili.
5. Fasilitator melemparkan pertanyaan berikutnya mengenai perubahan yang terjadi saat mengalami situasi yang emosional. Kalimat yang dikatakan misalnya, “Terima kasih Teman-teman telah saling berbagi pengalaman emosional tersebut. Selanjutnya saya ingin tahu, perubahan apa saja yang Teman-teman rasakan ketika merasa sangat emosional? Apakah ada perubahan fisik seperti jantung berdebar, wajah memerah, atau yang lain? Mungkin ada yang ingin memulai bercerita terlebih dahulu? Silakan...”. Fasilitator memberikan waktu hingga seluruh peserta mendapat giliran untuk bercerita.
6. Fasilitator merangkum jawaban peserta atas pertanyaan di nomor 5 dan mengonfirmasi kembali kepada peserta yang bersangkutan. Kalimat yang dikatakan misalnya, “Menurut apa yang saya dengar, Dini merasa jantung berdebar dan sesak napas ketika merasa sangat emosional. Selain itu nada meninggi ketika diganggu teman.... Benar begitu, Dini?”. Konfirmasi dilakukan pada beberapa peserta yang lain hingga dirasa cukup mewakili.

7. Fasilitator menyampaikan pertanyaan terakhir tentang keterkaitan antara perasaan emosional terhadap perubahan perilaku yang mengarah pada kekerasan terhadap anak. Kalimat yang dikatakan misalnya, “Berdasarkan cerita pengalaman emosional Teman-teman tadi, bagaimana Teman-teman dapat mengaitkan kondisi atau situasi emosional dengan perubahan pada perilaku teman-teman?” Pada bagian ini fasilitator hanya menunjuk 1 atau 2 peserta saja untuk menjawab sebagai perwakilan kemudian fasilitator menyimpulkan pendapat tersebut.
8. Setelah semua pertanyaan terjawab dan disimpulkan oleh fasilitator maka sesi ***KETAHUI EMOSIMU*** ini ditutup. “Terima kasih Teman-teman yang telah mengikuti sesi I ini dengan antusias. Selanjutnya kami mohon Teman-teman dapat menuliskan apa yang dirasakan atau dipikirkan ketika mengikuti sesi ini di jurnal refleksi yang akan dibagikan oleh teman-teman tim.” Peserta diberi waktu 15 menit untuk menulis dan selanjutnya istirahat.

LEMBAR KERJA 1

Daily Journal

Date:

S M T W T F S

✨ Magic Word ✨

Today's Mood



Reminder



Self Reflection Question

★ Apa yang aku dapatkan:

★ Apa yang harus aku lakukan:



SESI 2

ATURLAH EMOSIMU

Pada sesi ini fasilitator akan memaparkan materi mengenai apa itu emosi dan bagaimana cara mengelola emosi dengan baik. Pemaparan materi dilakukan untuk membuka wacana bagi peserta serta menindak lanjuti hasil diskusi di sesi sebelumnya, hal ini biasa disebut dengan psikoedukasi bagi peserta.

A. Tujuan

- Memahami pengertian emosi
- Memahami bentuk dan jenis emosi
- Memahami kaitan antara emosi dengan munculnya perilaku negatif dalam diri
- Memahami faktor yang memicu munculnya perilaku negatif
- Memahami pentingnya memiliki keterampilan mengelola emosi

B. Waktu


Waktu yang dibutuhkan dalam sesi ini adalah 45 menit

C. Alat dan bahan

- PPT materi pengelolaan emosi
- LCD dan proyektor
- Sound
- Jurnal refleksi
- Alat tulis

D. Prosedur

1. Fasilitator membantu fasilitator menyiapkan media yang dibutuhkan berupa visualisasi dan audio presentasi. Selain itu juga memastikan seluruh peserta membawa jurnal refleksinya masing-masing.
2. Fasilitator mengondisikan peserta untuk fokus pada sesi ini dan *me-recall* sedikit apa yang sudah dilalui di sesi sebelumnya. Kalimat yang dikatakan misalnya, “Baiklah, setelah kita saling bercerita mengenai pengalaman-pengalaman tentang emosi yang dirasakan pada sesi sebelumnya, sekarang kita akan melanjutkan proses pelatihan kita. Bahasan pada sesi sebelumnya berkaitan dengan pengertian, gejala dan dampak perubahan dari emosi yang pernah teman-teman alami, maka di sesi ini kita akan belajar lebih lanjut tentang hal itu. Namun untuk mengawali sesi ini mari terlebih dahulu kita simak video berikut ini....”

- 
3. Fasilitator memutar video siswa yang saling bertengkar karena suatu masalah, kemudian memberikan kesempatan pada peserta untuk menyaksikannya hingga selesai. Kemudian, fasilitator membantu peserta untuk merefleksikan apa yang sudah dilihat dengan pertanyaan, “Bagaimana perasaan Teman-teman setelah melihat video tersebut? Apa yang mungkin dirasakan oleh para pemeran di video tersebut? Menurut Teman-teman, apakah kejadian seperti itu bisa dicegah?” Fasilitator memberikan kesempatan pada peserta untuk menyampaikan pendapatnya.
 4. Setelah peserta selesai memberikan jawaban, fasilitator mulai memaparkan materi yang sudah disiapkan.
 5. Setelah fasilitator selesai memaparkan materi, peserta disilakan bertanya dan berdiskusi.
 6. Fasilitator menutup sesi “**ATURLAH EMOSIMU**” dengan meminta para peserta untuk menuliskan rangkuman dan refleksi materi yang telah didiskusikan. “Untuk menutup sesi ini, silakan Teman-teman mengisi jurnal refleksi terkait dengan aktivitas yang sudah kita lakukan tadi. Refleksi bisa berupa perasaan, pikiran ataupun kesan.”

Daily Journal

Date:

S M T W T F S

✦✦ Magic Word ✦✦

Today's Mood



Reminder



Self Reflection Question

★ Apa yang aku dapatkan:

★ Apa yang harus aku lakukan:

MATERI PENGELOLAAN EMOSI

“CARA MENGENDALIKAN EMOSI DALAM DIRI”

Dalam menjalani kehidupan, kita selalu hidup berbarengan dengan emosi. Baik yang bersifat positif maupun negatif, emosi pasti dan selalu ada dalam diri kita. Maka dari itu, emosi itu adalah bagian yang sangat penting dalam kehidupan kita. Dan tentu saja, kita gak boleh abaikan emosi kita begitu saja.

Kalian udah pada paham gak nih emosi itu sebenarnya, apa? Rasa kesal? Atau rasa marah saja?

Nope! Emosi itu bukan marah ya, temen-temen

Emosi adalah perasaan intens yang dirasakan seseorang sebagai reaksi terhadap sesuatu atau seseorang. Emosi seseorang muncul gak hanya dipicu oleh hal-hal besar saja, melainkan juga oleh hal-hal kecil.

Misalnya, kamu melihat kucing lucu di jalanan yang berjalan menghampirimu. Sebagai penyuka kucing, tentu saja kamu merasa bahagia, kan? Nah, disitulah saat emosi bahagia kamu muncul.

Walaupun emosi ada dalam setiap diri seseorang, gak semua orang tahu cara mengendalikan emosi, loh. Dan pada nyatanya, memang mengendalikan emosi itu tidaklah semudah membalikkan telapak tangan.

Emosi memang merupakan suatu hal yang natural, tapi ternyata perlu suatu kemampuan untuk bisa menerapkan cara mengendalikan emosi yang tepat sesuai dengan kondisi diri. Kemampuan inilah yang disebut sebagai ‘Manajemen Emosi’.

1. Pengertian Emosi

Sebelum kita bahas apa itu manajemen emosi, kamu harus paham terlebih dahulu nih pengertian emosi yang sebenarnya. Rasanya gak afdal kalau kita bahas cara mengendalikan emosi, tanpa tahu dasar emosi terlebih dahulu.

Emosi dalam psikologi seringkali didefinisikan sebagai keadaan dimana seseorang merasakan perasaan yang kompleks, sehingga mengakibatkan perubahan fisik maupun psikologis terhadap dirinya sendiri. Perubahan-perubahan itu sangat mempengaruhi pikiran serta tindakan seseorang.

Menurut American Psychological Association (APA), pengertian emosi sendiri merupakan pola reaksi yang kompleks, yang melibatkan elemen pengalaman, perilaku, dan fisiologis seseorang. Singkatnya, emosi adalah tentang bagaimana cara kamu menangani situasi yang kamu anggap signifikan secara pribadi.

Ada 6 emosi dasar yang setidaknya harus kamu tahu, yaitu bahagia, sedih, takut, jijik, marah dan terkejut. Emosi dasar ini pertama kali diperkenalkan oleh Psikolog asal Amerika, Paul Ekman pada tahun 1970-an.

2. Fungsi emosi

Pertama, bertahan hidup atau survival, yaitu emosi dijadikan sebagai sarana untuk mempertahankan hidup. Dalam hal ini emosi dapat memberikan kekuatan manusia untuk mempertahankan dirinya dari gangguan atau rintangan di hidupnya. Munculnya perasaan sayang, cinta, marah, cemburu, dan benci, membuat manusia akan lebih menikmati dinamika kehidupannya bersama orang lain.

Kedua, emosi sebagai pembangkit energi. Dalam kehidupan, emosi mampu memberikan semangat atau motivasi dalam kehidupan kita. Misalnya, perasaan kasih sayang dan cinta. Akan tetapi, emosi dapat pula memberikan dampak negatif yang akan berdampak pada suramnya kehidupan sehari-hari dan hilangnya semangat. Misalnya, perasaan benci dan sedih.

Ketiga, emosi sebagai pembawa pesan. Biasanya, emosi mampu memberitahu bagaimana kondisi orang-orang yang berada di sekitar kita terutama untuk orang-orang yang kita sayangi dan cintai, sehingga mampu melakukan apa yang sesuai dengan perasaan yang dirasakan mereka saat itu, baik dalam kondisi bahagia dengan ikut bahagia, maupun kondisi sedih dengan ikut berempati.

3. Sumber – sumber emosi

Dalam pemahamannya, ada beberapa sumber emosi. Emosi memiliki sumber dari beberapa hal, yaitu:

- a. Kualitas tidur
- b. Kepribadian
- c. Olahraga
- d. Suasana hari dalam seminggu dan waktu dalam sehari

- e. Stress
- f. Gender
- g. Usia
- h. Aktivitas sosial

4. Bentuk – bentuk emosi

Syamsudin (2004:114) telah menggolongkan bentuk-bentuk emosi ke dalam beberapa golongan sebagai berikut, antara lain:

1. **Malu** dengan adanya perasaan hancur lebur, adanya aib, hina, kesal hati, malu hati, bersalah, dan sesal, jengkel: hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, mau muntah.
2. **Jengkel** memiliki perasaan di dalamnya seperti perasaan mau muntah, tidak suka, benci, mual, jijik, hina, dan muak, terkejut: terkejut, terkesiap, takjub, terpana.
3. **Terkejut** dengan adanya perasaan terpana, takjub, terkesiap di dalamnya.
4. **Cinta** ada perasaan kasih, kasmaran, hormat, bakti, kedekatan, kebaikan hati, kepercayaan, persahabatan, dan penerimaan.
5. **Kenikmatan** dengan perasaan kegirangan luar biasa, rasa puas, rasa terpenuhi, rasa terpesona, terhibur, gembira, bangga, gembira, puas, riang, bahagia ringan, dan senang.
6. **Rasa takut** didalamnya terdapat adanya perasaan panik, fobia, ngeri, sedih, waspada, tidak tenang, was-was, gugup, takut, dan cemas.
7. **Kesedihan** dengan adanya perasaan depresi, ditolak, kesepian, melankolis, muram, dan pedih.
8. **Marah**, didalamnya terdapat perasaan bermusuhan, tersinggung, rasa pahit, berang, terganggu, kesal hati, jengkel, marah besar, benci, mengamuk dan beringas.

5. Apa itu Manajemen Emosi?

Secara sederhana, Manajemen Emosi adalah metode atau cara mengendalikan emosi yang ada dalam diri seseorang. Manajemen emosi sendiri pada dasarnya merupakan kemampuan seseorang dalam memahami, menerima, mengontrol dan mengekspresikan emosi.

Jadi, sebenarnya gak cuman sekedar cara mengendalikan emosi saja ya.

Dengan memiliki kemampuan manajemen emosi yang baik, akan membantu kamu dalam mengelola situasi yang memicu munculnya emosi. Selain itu, kamu juga akan mampu menyesuaikan diri dengan segala informasi maupun motivasi yang didapatkan yang dapat men-*trigger* munculnya emosi.

Gak hanya itu saja, manajemen emosi juga dapat membuat kamu jauh lebih mengenal diri sendiri karena bisa mengenali dan mengendalikan emosi yang ada dalam diri. Makanya, kamu wajib banget untuk menerapkan manajemen emosi!

6. Cara Mengendalikan Emosi melalui Manajemen Emosi

a. Mengenal semua emosi yang ada dalam diri

Hal yang pertama kali harus kamu lakukan dalam menerapkan cara mengendalikan emosi dalam diri yang baik adalah mengenali semua emosi yang ada dalam diri kamu. Dengan mengenali emosi-emosi tersebut, kamu akan jadi tahu dan paham tentang bagaimana cara mengendalikannya dengan baik dan tepat.

Kamu harus ingat kalau emosi yang ada dalam diri kamu itu adalah bagian dari kamu, yang pasti ada dan akan selalu ada.

b. Menerima semua emosi yang kamu rasakan

Mengenal semua emosi dalam diri saja itu gak cukup, kamu harus belajar menerima segala emosi yang kamu rasakan. Menerima berarti kamu membiarkan emosi yang kamu rasakan sesuai dengan apa adanya, tanpa mencoba untuk mengubahnya apalagi menyangkalnya.

Pahami bahwa emosi adalah hal natural yang terjadi pada seseorang, sehingga kamu gak akan menghakimi diri apalagi mencoba membuang jauh-jauh emosi tersebut.

c. Kenali situasi sekitar

Munculnya emosi itu dipicu oleh hal-hal yang ada sekitar kamu, baik oleh waktu, tempat ataupun situasi tertentu. Misalnya saat kamu sendirian berada di situasi keramaian, emosi yang biasanya kamu rasakan adalah emosi takut dan hal tersebut merupakan hal yang wajar.

Dengan mengenali situasi sekitar kamu, kamu akan belajar dan mengerti kapan boleh membiarkan emosi keluar apa adanya dan kapan kamu harus menahan emosi tersebut.

d. Terus berlatih

Bisa menerapkan manajemen emosi gak bisa kamu lakukan secara instan, gak bisa cuman kamu terapkan sekali saja dan berekspektasi kamu langsung jago dalam mengendalikan emosi kamu.

Maka dari itu, perlu banget untuk kamu terus berlatih mengendalikan emosi kamu pada saat-saat tertentu. Dengan berlatih, kamu akan terbiasa dan bisa mengendalikan emosi kamu dengan baik dan tepat.



ICE BREAKING

TOM AND JERRY

A. Tujuan

- Menstimulasi peserta agar tetap semangat dalam mengikuti pelatihan
- Membangun suasana hati yang positif bagi para peserta

B. Waktu

Waktu yang dibutuhkan dalam sesi ini adalah 15 menit

C. Alat dan bahan

- Dasi merah dan hijau

D. Prosedur

1. Peserta diminta untuk membentuk lingkaran.
2. Tom disimbolkan dengan dasi warna hijau sedangkan jerry dasi warna merah. Dasi merah dan hijau diberikan kepada peserta dengan jarak 5 orang. Orang yang dapat dasi hijau harus mengikat dasi itu dalam 3 simpul lalu melepaskan kembali, setelah lepas langsung diberikan pada orang disebelah kanannya. Orang yang dapat dasi merah harus membuat dua simpul dan melepasnya lalu menyerahkannya pada orang disebelah kanannya.
3. Lakukanlah step 2 sampai dasi merah dan hijau berada pada leher satu orang. Orang yang pada lehernya tergantung dasi merah dan hijau akan mendapat hukuman.
4. Hukuman berupa hukuman ringan seperti menyanyi, menari dsb.



SESI 3

MEMODIFIKASI SITUASI DAN TETAP BERPIKIR POSITIF

Pada sesi sebelumnya peserta telah diajak untuk mengenali emosi dan situasi apa saja yang dapat memunculkan emosi negatif. Pada sesi ini peserta akan diajak untuk mengingat dan sadar akan kekuatan yang mereka kemudian mengidentifikasi apa saja kegiatan yang mereka senangi untuk mengubah situasi dari emosi negatif menjadi emosi positif

A. Tujuan

- Mampu mengidentifikasi kegiatan atau hal yang disukai untuk membantu mengubah situasi yang berpotensi memunculkan emosi negatif menjadi situasi yang lebih positif
- Mampu memanfaatkan kegiatan atau hal yang disukai untuk mengubah situasi atau mengalihkan perhatian dari hal yang memicu emosi negatif

B. Waktu

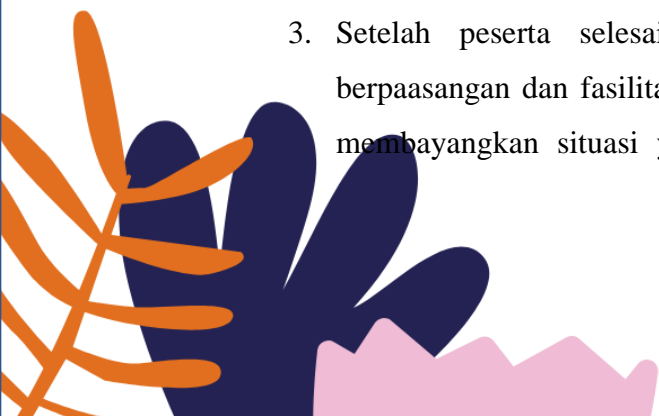
Waktu yang dibutuhkan untuk sesi ini adalah 30 menit

C. Alat dan bahan

- Worksheet
- Alat tulis
- Jurnal refleksi

D. Prosedur

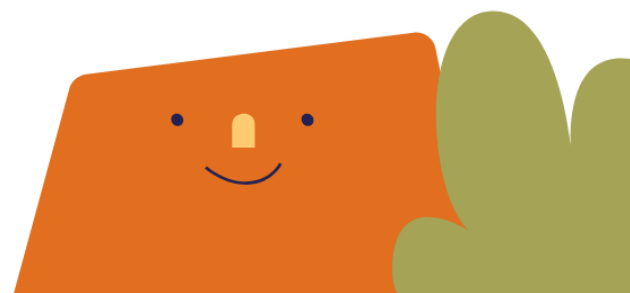
1. Fasilitator kembali mengondisikan peserta untuk mengikuti sesi "***MEMODIFIKASI SITUASI DAN TETAP BERPIKIR POSITIF***". Sesi ini diawali dengan aktivitas self-reflection yaitu peserta diminta untuk menuliskan hal-hal atau aktivitas yang disukai pada lembar aktivitas yang dibagikan oleh fasilitator.
2. Fasilitator memberitahukan peserta bahwa 5 menit telah berlalu dan saatnya mengembalikan fokus pada fasilitator. Fasilitator mulai menggali satu persatu apa yang sudah ditulis oleh para peserta (apabila memungkinkan, jika tidak bisa dipilih sesuai kebutuhan) dengan meminta peserta untuk menceritakan pengalamannya yang sudah ditulis.
3. Setelah peserta selesai menceritakan pengalamannya, peserta diminta untuk berpasangan dan fasilitator memberi instruksi selanjutnya yaitu peserta diminta membayangkan situasi yang biasanya memicu munculnya emosi negatif dan





menyusun kalimat untuk mengubah situasi berdasarkan hal atau aktivitas yang disukai tadi.

4. Fasilitator meminta peserta untuk berpasang-pasangan dan melakukan simulasi secara bergantian. Sebelumnya fasilitator memberikan contoh kasus dengan melibatkan tim atau peserta sebagai pasangan. Kemudian peserta diberikan waktu selama 10 menit untuk melakukan simulasi secara bergantian.
5. Setelah melakukan simulasi selama 10 menit, fasilitator meminta para peserta untuk duduk kembali. fasilitator kemudian mempersilakan peserta untuk menceritakan pengalaman simulasi tersebut dan saling memberikan masukan pada pasangannya.
6. Sebelum menutup sesi ini fasilitator menyimpulkan aktivitas yang sudah dilakukan dan berpesan pada peserta untuk menerapkannya di rumah. fasilitator kemudian meminta peserta untuk merefleksikan pengalamannya di sesi ini dan menuliskannya di lembar kerja.



SELF REFLECTION

activities i like

Lined writing area for 'activities i like'.

positif talks

Lined writing area for 'positif talks' with a yellow star sticker on the left side.

Notes

Lined writing area for 'Notes'.

Daily Journal

Date:

S M T W T F S

✨ Magic Word ✨

Today's Mood



Reminder

Self Reflection Question

★ Apa yang aku dapatkan:

★ Apa yang harus aku lakukan:



ICE BREAKING
FOCUS FOCUS FOCUS!

A. Tujuan

- Menstimulasi peserta agar tetap semangat dalam mengikuti pelatihan

B. Waktu

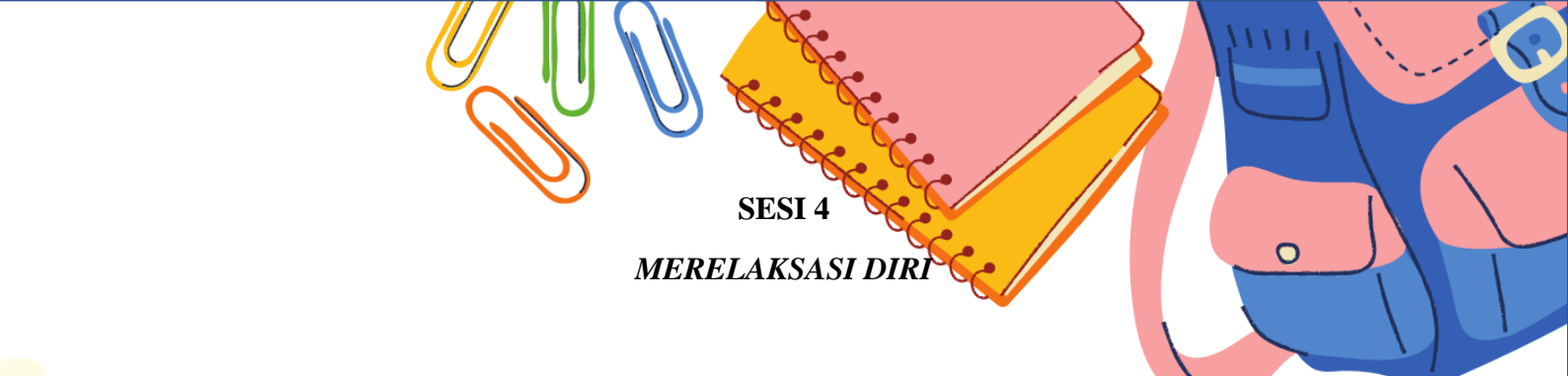
Waktu yang dibutuhkan dalam sesi ini adalah 5 menit

C. Alat dan bahan

-

D. Prosedur

1. Peserta diminta untuk berdiri di tempatnya masing – masing.
2. Fasilitator menjelaskan tentang *ice breaking focus focus focus!* Dan memastikan peserta paham akan *ice breaking* ini.
3. Fasilitator memulai *ice breaking* dengan menunjuk dari arah mana permainan dimulai (misal: dari pojok kanan depan ke kiri, dari pojok kiri belakang ke depan).
4. Kemudian peserta mulai berhitung dari 1 sampai 2 dan ketika sampai di angka ke 3 dan kelipatannya peserta akan menyebut kata SIAP!.
5. Tidak ada menang kalah dalam *ice breaking* ini karena hanya merupakan selingan agar peserta tidak bosan.



SESI 4
MERELAKSASI DIRI

Pada saat menghadapi suatu situasi yang menekan, seringkali emosi ikut campur tangan secara berlebihan sehingga anda tidak dapat berfikir secara jernih. Dalam situasi yang demikian pikiran menjadi kacau. Pikiran-pikiran kacau yang selalu muncul, mengganggu konsentrasi. Jika menghadapi situasi yang demikian, keterampilan mendesak yang dibutuhkan adalah dengan melakukan relaksasi secara mandiri agar ketegangan-ketegangan menurun dan kondisi emosi menjadi lebih positif.

A. Tujuan

- Peserta mampu memahami teknik relaksasi untuk meminimalisi emosi negatif
- Peserta mampu menenangkan gejala emosi pada saat menghadapi situasi tertekan
- Peserta mampu mempraktikkan teknik relaksasi yang disampaikan oleh fasilitator.

B. Waktu

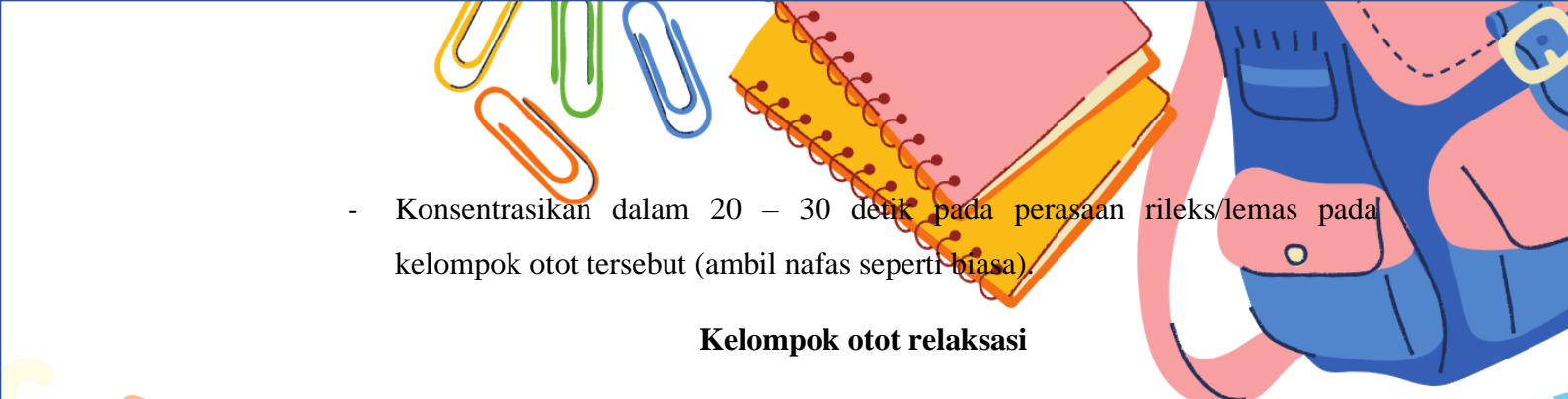
Waktu yang dibutuhkan dalam sesi ini adalah 20 menit

C. Alat dan bahan

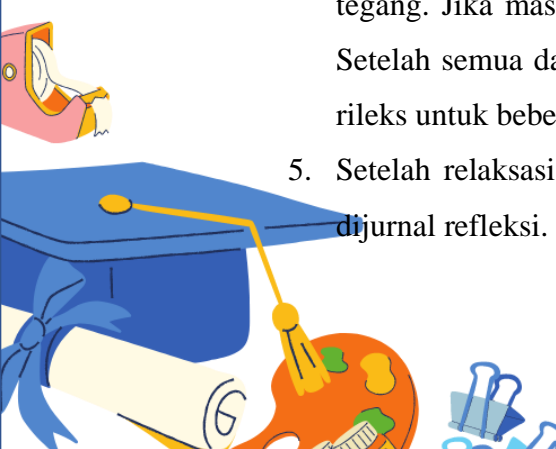
- LCD
- Proyektor
- Sound
- Video relaksasi
- Jurnal refleksi
- Alat tulis

D. Prosedur

1. Fasilitator menyampaikan apa itu relaksasi dan manfaatnya.
2. Fasilitator memperlihatkan video contoh relaksasi agar peserta memiliki gambaran tentang apa yang akan dilakukan dalam sesi ini
3. Kemudian fasilitator menyampaikan instruksi relaksasi
Rilekkan tiap-tiap kelompok otot tubuh sampai seluruh otot tubuh rileks, melalui prosedur:
 - Ambil nafas dalam-dalam, tahan nafas dan tegangkan kelompok otot selama 5 – 10 detik dengan berkonsentrasi pada rasa ketegangan pada otot tersebut.
 - Lepaskan tegangan otot sambil kelurfan nafas pelan-pelan.

- 
- Konsentrasikan dalam 20 – 30 detik pada perasaan rileks/lemas pada kelompok otot tersebut (ambil nafas seperti biasa).

Kelompok otot relaksasi

1. Tangan kanan dan pergelangan; buatlah kepalan yang kuat dengan tangan kanan anda.
 2. Otot bisep kanan; bengkokkan tangan kanan pada siku, dan tegangkan seperti mengangkat benda yang berat.
 3. Tangan kiri dan pergelangan tangan (kerjakan seperti tangan kanan).
 4. Otot bisep kiri (kerjakan seperti tangan kanan).
 5. Dahi dan kepala atas; kerutkan dahi kuat-kuat dengan menegangkan otot dahi sampai kepala bagian atas.
 6. Hidung dan pipi; mata dikerlingkan, hidung dikeraskan dan kencangkan otot hidung dan pipi.
 7. Mulut dan rahang; gertakkan gigi, tariklah ke sudut mulut ke arah telinga (dengan senyuman yang lebar).
 8. Tenggorokan dan leher; tariklah kepala ke belakang dan pada saat yang sama tariklah dagu ke bawah (buatlah dagu menjadi dobel).
 9. Dada dan tulang punggung; tarik nafas, tariklah bahu bersama-sama ke atas dan kebawah (seolah-olah anda dalam posisi siap saat berbaris).
 10. Otot perut; tarik nafas, dan hisap ke dalam rongga perut.
 11. Kaki kanan atas; angkatlah kaki kanan ke atas enam inci dan buatlah kaki kiri tetap kaku dan lurus.
 12. Betis kanan; angkat kaki ke arah anda dan biarkan kaki tetap lurus dan kaku.
 13. Kaki kanan; tekuk jari kaki dan bengkokkan kaki anda.
 14. Kaki kiri atas; (lakukan seperti pada kaki kanan).
 15. Betis kiri; (lakukan seperti pada kaki kanan).
 16. Kaki kiri; (lakukan seperti pada kaki kanan).
4. Jika semua telah dilakukan, periksalah kembali apakah masih ada otot yang terasa tegang. Jika masih ada, ulangi prosedur sesuai dengan kelompok otot yang ada. Setelah semua dalam keadaan lemas, tetaplah bersandar dan nikmatilah perasaan rileks untuk beberapa saat. Dampak ini akan terasa sekitar dua jam.
5. Setelah relaksasi selesai, fasilitator meminta peserta untuk menuliskan refleksi di jurnal refleksi.
- 

PENUTUP

A. Tujuan

Menutup pelatihan dengan memfasilitasi perwakilan peserta untuk mengucap pesan kesan selama pelatihan.

B. Waktu

Waktu yang dibutuhkan untuk sesi ini adalah 30 menit

C. Alat dan bahan

- Lembar *post-test*
- Lembar evaluasi
- Alat tulis

D. Prosedur

- Fasilitator dan co-fasilitator merangkum secara singkat kegiatan yang telah berjalan
- Fasilitator meminta peserta untuk mengisi lembar *post-test* dan lembar evaluasi
- Fasilitator menutup acara.

DAFTAR PUSTAKA

- al Baqi, Safiruddin, and Taufik Rizki Sista. (2018). Pengaruh Pelatihan Manajemen Emosi Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Dan Ekspresi Emosi Dalam Konteks Keluarga. *Journal Sains Psikologi*, 7, 81-87
- Alfiatin. (2013). *KORELASI ANTARA PERKEMBANGAN EMOSI DENGAN PERILAKU MENYIMPANG PADA MASA REMAJA AWAL DI SMA NEGERI 1 NGRONGGOT KAB. NGANJUK*. Undergraduate thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Ali, M dan M. Asrori. (2016). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Asrori. (2008). *Memahami dan Membantu Perkembangan Peserta Didik*. Pontianak: Untan Press.
- Cardwell, Mike. (2003). *A-Z Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2, 30-39.
- Goleman, D. (2002). *Kecerdasan Emosional*. (T. Hermaya, Penerjemah). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gottman, J. & DeClaire, J. (1997). *The heart of parenting*. London: Bloomsbury Publishing.
- Jamaludin, A. (2009). *Konsep Dasar Emosi*. Makalah Psikologi. Jurusan Desain Komunikasi Visual Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Indraprasta PGRI Jakarta.
- Santrock, J.W., & Yussen, S.R. (1988). *Child Development*. Iowa: Wm. C Brown Publisher.
- Rahayu, R. S., Astuti, I., & Yusuf, A. (2013). *Deskripsi Kemampuan Siswa Mengelola Emosi Pada Kelas Xi Sekolah Menengah Kejuruan*. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 5, 11.
- Yusuf, Syamsu. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosda Karya




































LAMPIRAN



EVALUASI KEGIATAN

Name:

Date:

Penguasaan fasilitator dalam menyampaikan materi	    
Penguasaan fasilitator dalam menjawab masalah	    
Kejelasan materi yang disampaikan fasilitator	    
Materi yang disampaikan fasilitator	    
Penggunaan media alat bantu	    
Keterampilan fasilitator dalam memandu diskusi	    
Manfaat materi bagi peserta	    

Komentar dan masukan:

ANGKET

KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI

1. PENGANTAR

- Angket ini diedarkan kepada siswa dengan maksud untuk mendapatkan informasi sehubungan dengan penelitian tentang kemampuan mengelola emosi dan perilaku agresif.
- Partisipasi siswa memberikan informasi yang sangat diharapkan.

2. PETUNJUK PENGISIAN

- Sebelum mengisi pernyataan, bacalah petunjuk pengisian dengan cermat dan seksama.
- Isi terlebih dahulu identitas pada kolom yang telah disediakan.
- Berilah tanda silang (X) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya
 - SS = Sangat Setuju
 - S = Setuju
 - TS = Tidak Setuju
 - STS = Sangat Tidak Setuju
- Tidak ada jawaban yang salah, **Semua jawaban adalah benar**, selama menggambarkan diri adik-adik.
- Jawaban yang teman-teman berikan akan dirahasiakan dan tidak akan mempengaruhi nilai.

IDENTITAS PESERTA

Nama :

Jenis kelamin :

Usia :

Kelas :

Sekolah :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tetap bersikap ramah kepada teman walaupun merasa kecewa terhadapnya				
2	Saya merasa putus asa ketika mendapatkan nilai ujian yang rendah				
3	Saya berusaha tetap fokus dan berpikir jernih saat mengerjakan ulangan				
4	Saya merasa heran mengapa setiap tugas yang saya kerjakan selalu mendapat nilai yang rendah				
5	Saya sadar saat marah konsentrasi belajar saya menjadi terganggu				
6	Saya menjelek-jelekkkan teman kepada teman-teman lain ketika merasa kecewa terhadap teman saya tersebut				
7	Saya berusaha menyelesaikan tugas dengan sebaik-baiknya				
8	Saya menyatakan perasaan kecewa yang saya alami				
9	Saya menyatakan perasaan yang saya alami dengan cara menyebutkan nama perasaan tersebut (saya sedih, marah, benci, dll)				
10	Saya menunjukkan kemajuan dalam menyelesaikan tugas tiap minggunya				
11	Saya memberikan julukan negative kepada teman yang saya benci				
12	Saya sering memainkan handphone hingga lupa dengan tugas sekolah				
13	Saya yakin bahwa tugas yang saya kerjakan telah benar dan tepat				
14	Saya menyadari manfaat dari pilihan-pilihan yang saya pilih				
15	Saya mampu menyingkirkan rasa malas untuk mengerjakan tugas sekolah				

16	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan salah satu tugas sekolah, karena tidak paham dengan materinya				
17	Saya merasa bahwa ayah dan ibu tidak lagi peduli kepada saya				
18	Saya merasa termotivasi ketika ada yang mengkritik saya				
19	Saya berusaha memahami maksud komentar seseorang sebelum menjawabnya				
20	Saya menjadi tidak bersemangat ketika merasa bosan				
21	Saya sabar menghadapi tingak laku seseorang yang menjengkelkan				
22	Saya memilih mencontek apabila pikiran mulai kacau				
23	Saya sering mengandalkan contekan dari teman-teman saat ujian atau ulangan				
24	Saya memahami terlebih dahulu komentar yang diberikan kepada saya				
25	Saya menganggukkan kepala agar mendapatkan kesan bahwa saya memahami apa yang dimaksudkan guru				