

"DURASI"

Modul Regulasi Emosi Bagi Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus



Disusun Oleh :

Arcivid Chorynia Ruby, M.Psi., Psikolog

Fajar Kawuryan, M.Si

Prapti Madyo Ratri, M.Psi., Psikolog

Kholifah Umi Sholihah, M.Psi

Min Yatul Rahma

Salsabila Auralia Martha

Bagas Reffi Hernanda P

MODUL REGULASI EMOSI

Penulis : Arcivid Chorynia Ruby, M.Psi., Psikolog

Fajar Kawuryan, M.Si

Prapti Madyo Ratri, M.Psi., Psikolog

Kholifah Umi Sholihah, M.Psi

Min Yatul Rahma

Salsabila Auralia Martha

Bagas Reffi Hernanda Putra

HAK CIPTA ©2023

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin dari penerbit. Hak penerbitan pada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.

Penerbit :

Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

Jl. Telp/Fax: +62-291-438229

Website: psikologi.umk.ac.id

Email: psikologi@umk.ac.id

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang senantiasa memberikan kemudahan dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan dan menerbitkan modul dengan judul MODUL REGULASI EMOSI. Modul ini disusun khusus ditujukan kepada pendamping anak berkebutuhan khusus dan diharapkan dapat membantu individu dalam coping stres yang dialami. Modul ini menjabarkan terkait hal-hal yang perlu untuk diketahui dan disiapkan bagi pendamping anak berkebutuhan khusus agar bisa mengontrol kesehatan mental khususnya terkait stres. Besar harapan penulis agar modul ini dapat bermanfaat bagi masyarakat yang mengalami permasalahan mental khususnya terkait dengan stres karena melakukan pendampingan terhadap anak berkebutuhan khusus.

Kudus, 29 Juli 2023

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	iv
Pengantar	1
Dasar Teori.....	3
Deskripsi.....	4
Kualifikasi Fasilitator	4
Kualifikasi Co-Fasilitator	5
Sasaran.....	5
Tujuan.....	5
Manfaat.....	5
Blue Print Program Pelatihan	6
Sesi I “Berkenalan dengan Emosi”.....	10
Sesi II “Be Positive!”.....	13
Sesi III A “Apa yang Aku dan Dia Suka”.....	16
Sesi III B “Relaksasi Kesadaran Emosional”	19
DAFTAR PUSTAKA	24
LAMPIRAN	25

Modul Regulasi Emosi Pada Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus

A. Pengantar

Dalam Undang-Undang No 8 Tahun 2016 tentang Hak-Hak Penyandang disabilitas pasal 5 ayat 3, meliputi anak penyandang disabilitas memiliki hak mendapatkan perawatan dan pengasuhan keluarga atau keluarga pengganti untuk tumbuh kembang secara optimal. Pengasuh adalah dari kata “asuh” menjadi “pengasuh” yang artinya menjaga (merawat dan mendidik), membimbing (membantu dan melatih). Jadi, pengasuh adalah orang yang sangat berperan untuk mendidik, membina, melatih, dan merawat anak dengan penuh kasih sayang. Dalam hal ini seorang pengasuh berperan layaknya seorang ibu yaitu sebagai pendidik tentunya seorang pengasuh harus mendidik anak asuh untuk menjadi lebih baik. Pengasuh berperan sebagai pembimbing adalah pengasuh memiliki tugas mengarahkan, menjaga dan membimbing agar anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Pengasuh juga dapat diartikan sebagai pendamping anak disabilitas.

Pendamping juga memiliki tugas dan tanggung jawab untuk merawat anak berkebutuhan khusus dengan penuh kasih, mengasuh, membimbing, dan melatih anak baik dalam kegiatan-kegiatan keseharian maupun dalam hidup rohani. Disinilah tugas dan tanggung jawab dari pendamping terlebih bagi pendamping yang melayani anak berkebutuhan khusus dengan memiliki kategori hambatan yang berbeda-beda. Dalam melayani anak berkebutuhan khusus, seorang pendamping harus sungguh-sungguh menjalankan tugas dan tanggung jawabnya, sebab setiap pendampingan yang diberikan oleh pendamping sangat menentukan arah pertumbuhan dan perkembangan kemampuan bagi setiap anak (Putra dkk., 2021)

Sipayung dan Tantoro (2018) mengatakan bahwa mengasuh anak berkebutuhan khusus tidak sama seperti mengasuh anak normal lainnya karena anak berkebutuhan khusus memiliki kemampuan yang terbatas. Orang yang mengasuh anak berkebutuhan khusus seringkali dihadapkan oleh berbagai masalah. Selain itu, pendamping anak berkebutuhan khusus terkadang harus melakukan pendampingan secara *full time* atau setiap waktu, karena anak berkebutuhan khusus mempunyai masalah yang cukup kompleks dalam berbagai hal terutama dalam perkembangannya. Anak berkebutuhan khusus juga mengalami kesulitan ketika berhubungan dengan lingkungan sekitarnya, dan mengalami kesulitan dalam mengurus dirinya sendiri maka sangat perlu bantuan orang lain, maka dari itu pendamping anak berkebutuhan khusus harus memiliki kesabaran yang ekstra.

Banyaknya aktivitas untuk mengurus anak berkebutuhan khusus ditambah dengan

kehidupan pribadi yang dimiliki oleh pendamping akan bisa memicu kondisi stres. Stres merupakan respon diri individu dari adanya perubahan dalam sebuah situasi tertentu, terlebih lagi pada kondisi mengancam (Nur & Mugi, 2021). Individu yang tidak mampu mengatasi situasi yang mengancam atau tidak menyenangkan akan cenderung meningkat kondisi stresnya (Nur & Mugi, 2021).

Adanya berbagai masalah pada pendamping anak berkebutuhan khusus terkait kesehatan mental maka perlu untuk memiliki kemampuan koping stres. Koping stres merupakan cara-cara tertentu yang biasanya dipraktikkan individu dalam mengatasi kejadian stress (Tohir, 2021). Koping stres perlu untuk dilakukan agar pendamping dapat beradaptasi dengan menggerakkan sumber koping. Pendamping yang memiliki regulasi emosi yang baik, akan berpengaruh pada koping individu terhadap masalah. Regulasi sendiri diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur emosi yang dimiliki (Anggraini, 2016). Apabila individu memiliki kemampuan mengatur emosinya, maka akan secara langsung bisa memiliki koping stress yang sesuai. Olehkarenanya, pelatihan regulasi emosi menjadi hal yang penting dalam upaya koping stres.

Chen (2016) mengatakan bahwa regulasi emosi adalah proses seorang individu dalam mengatur dan mengubah emosi dirinya atau orang lain. Individu mampu tetap tenang ketika berada di bawah tekanan dengan memiliki keterampilan regulasi emosi (Reivich & Shatte, 2002). Pendamping anak berkebutuhan khusus perlu dibekali keterampilan dalam hal meregulasi emosinya sehingga mereka mampu menilai emosi yang dirasakan, mengatur emosi, dan mengungkapkan emosi positif dan negatif secara tepat.

Regulasi emosi mempunyai tiga aspek penting dalam pembentukan perilaku. Aspek pertama yaitu penilaian emosi. Pendamping anak berkebutuhan khusus dapat dilatih untuk menyadari emosi negatif yang dirasakannya, mengidentifikasinya, dan menginterpretasikan emosi negatif sehingga mereka mampu menyikapi emosi yang muncul dengan tepat. Aspek kedua yaitu pengaturan emosi. Hal ini dapat dilakukan dengan latihan dan relaksasi. Latihan dan relaksasi merupakan cara untuk mengatur emosi yang negatif. Aspek ketiga yaitu pengungkapan emosi. Pendamping dapat diminta untuk mendeskripsikan apa yang ia pikirkan dan rasakan sehingga ditemukan cara yang tepat untuk mengungkapkan emosi.

Pelatihan dalam modul ini ditujukan kepada orang tua, pendamping, ataupun pendamping dari anak berkebutuhan khusus. Modul ini dapat digunakan oleh para fasilitator sebagai pedoman untuk membantu melatih regulasi emosi para orangtua pendamping, ataupun pendamping dari anak berkebutuhan khusus sehingga bisa koping stres dan dapat merawat mereka secara optimal.

B. Dasar Teori

Menurut Reivich dan Shatte (dalam Ningrum & Masing, 2022), mengatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan tetap tenang meski dibawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dapat mengendalikan dirinya apabila sedang dipengaruhi oleh emosi-emosi negatif. Pengekspresian emosi, baik itu negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan wajar jika dilakukan dengan tepat.

Reivich dan Shatte (dalam Ningrum & Masing, 2022) mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Individu yang dapat mengelola keterampilan ini akan berdampak kepada kemampuan dalam meredakan emosi yang muncul dan dapat memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress. Dalam hal ini regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, sehingga dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan kembali kepada perhatian dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat dalam mencapai suatu tujuan.

Aspek penting dalam regulasi emosi adalah kapasitas untuk memulihkan kembali keseimbangan emosi meskipun pada awalnya individu kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakannya. Selain itu, seseorang hanya dalam waktu singkat dapat merasakan emosi yang berlebihan dan dengan cepat kembali mampu menetralkan pikiran, tingkah laku, respon fisiologis dan dapat menghindari efek negatif akibat emosi yang berlebihan. Ada 3 Aspek Regulasi emosi menurut Thompson (1994), yaitu:

- 1) Memonitor Emosi (*Emotions Monitoring*) adalah kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi dalam diri, seperti halnya perasaan, pikiran dan latar belakang dari tindakan yang dilakukannya secara keseluruhan.
- 2) Mengevaluasi Emosi (*Emotions Evaluation*) adalah kemampuan individu dalam mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialami terutama saat mendapatkan tekanan dari lingkungannya.
- 3) Memodifikasi Emosi (*Emotions Modification*) adalah kemampuan individu dalam mengubah emosi menjadi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keputusan, rasa cemas dan dalam kondisi marah

Proses regulasi emosi berlangsung dengan beberapa tahap atau aspek menurut Gross dan James (dalam Ningrum & Masing, 2022)n yaitu:

- 1) Pemilihan situasi (*situation selection*), merupakan pemilihan situasi yang dapat dilakukan dengan mendekati atau menjauhi orang, tempat, atau objek-objek tertentu.
- 2) Perubahan situasi (*situation modification*), adalah modifikasi situasi yang berhubungan dengan strategi pemecahan suatu masalah.
- 3) Pengalihan perhatian (*attention deployment*), merupakan penyebaran perhatian yang berhubungan dengan kebingungan, konsentrasi dan atau perenungan. Hal ini biasa muncul apabila subjek berada pada situasi dimana subjek sendirian dan tidak melakukan suatu aktivitas apapun dan cara klien untuk menghadapinya adalah dengan mengalihkan perhatian kepada hal-hal positif.
- 4) Perubahan kognitif (*cognitive change*), perubahan kognitif menyangkut evaluasi dari modifikasi yang telah dibuat, termasuk juga pertahanan psikologis dan menurunkan perbandingan sosial. Pada umumnya perubahan kognitif merupakan sebuah transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh emosional yang kuat dari situasi tertentu.
- 5) Perubahan respon (*response modification*). Modifikasi atau perubahan respon mengacu pada mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku selangsumungkin.

Aspek yang digunakan sebagai dasar pembuatan pelatihan adalah aspek yang dikemukakan oleh Thompson, yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi.

C. Deskripsi

Pelatihan "DURASI" ini disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi. Modul ini bertujuan untuk memberikan pelatihan kepada para pendamping atau orang tua dengan anak berkebutuhan khusus sehingga dapat membantu mereka dalam peningkatan kemampuan meregulasi emosi.

D. Kualifikasi Fasilitator

1. Ilmuwan psikologi dan/atau mahasiswa lulusan psikologi.
2. Memiliki pengalaman sebagai fasilitator pelatihan dengan tema parenting anak berkebutuhan khusus.
3. Memiliki pengetahuan dan pengalaman di bidang parenting anak berkebutuhan khusus.

E. Kualifikasi Co-fasilitator

1. Mahasiswa psikologi atau non-psikologi.
2. Memiliki pengetahuan tentang anak berkebutuhan khusus.

F. Sasaran

Modul pelatihan ini ditujukan kepada orang tua maupun pendamping anak berkebutuhankhusus.

G. Tujuan

Tujuan pembuatan modul pelatihan ini ialah untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada orang tua maupun pendamping anak berkebutuhan khusus.

H. Manfaat

1. Membantu orang tua maupun pendamping dalam meregulasi emosinya agar dapat merawat anak berkebutuhan khusus secara optimal.
2. Menumbuhkan kesadaran tentang perlunya merawat anak berkebutuhan khusus dengan baik.
3. Memberikan pemahaman tentang kaitan antara regulasi emosi dan dampaknya terhadap pendampingan anak.

BLUE PRINT PELATIHAN DURASI

NO	Kegiatan	Tujuan Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu	Alat & Bahan	Indikator Keberhasilan
PEMBUKAAN						
1	Perkenalan	Memulai hubungan dan komunikasi yang baik antara fasilitator dan sesama peserta pelatihan dan menjelaskan tujuan pelatihan.	<ul style="list-style-type: none"> • Mencairkan suasana • Membangun hubungan dan komunikasi yang baik antar peserta pelatihan dan fasilitator • Mengenal dengan 1 kata yang menggambarkan diri masing-masing peserta (Contoh : si kuat, si tangguh) • Memberikan persiapan mental pada peserta pelatihan untuk mengikuti rangkaian kegiatan • Memberikan pengantar tentang dinamika pendampingan anak ABK 	10”	<ul style="list-style-type: none"> • Musik 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mampu mengikuti pelatihan dengan baik. • Peserta mampu mengenal ciri khas diri mereka satu sama lain. • Peserta pelatihan memiliki komitmen dalam mengikuti rangkaian kegiatan. • Peserta mengetahui dinamika pengasuhan anak ABK
SESI I						
2	“Mari Berkenalan dengan Emosi”	Memberikan materi terkait mengenali emosi dan cara mengelola emosi.	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami pengertian emosi, jenis-jenis emosi • Memahami tentang kaitan antara emosi dan dampaknya terhadap anak • Memahami pentingnya 	25”	<ul style="list-style-type: none"> • Jurnal Refleksi/ catatan Alat tulis 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mampu menyebutkan jenis-jenis emosi dan mengidentifikasi perilaku apa yang termasuk dalam kekerasan pada anak. • Peserta mampu mengaitkan antara emosi negatif dan dampaknya

			memiliki keterampilan mengelola emosi			terhadap psikis dan tumbuh kembang anak berkebutuhan khusus. <ul style="list-style-type: none"> • Peserta berpartisipasi secara antusias dalam mengikuti pelatihan.
SESI II						
3	Memilah Situasi “ <i>Be Positive</i> ”	Menyadari dampak emosi yang dirasakan dan memunculkan perilaku yang sesuai	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi perubahan-perubahan yang terjadi ketika mengalami berbagai jenis emosi (seperti perubahan fisik, kognitif, perilaku) • Memahami faktor-faktor yang menyebabkan munculnya emosi negatif dan dampaknya terhadap anak. 	25”	<ul style="list-style-type: none"> • Materi PPT • Proyektor • Laptop • Mic • <i>Worksheet</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta sadar dan mampu mengidentifikasi situasi yang biasanya memicu emosi negatif.
SESI III						
4	Memodifikasi Situasi Dan Kategorisasi Perhatian “Apa yang Aku dan Dia Suka”	<ul style="list-style-type: none"> • Mengubah situasi yang dapat menimbulkan emosi negatif menjadi situasi yang lebih menyenangkan melalui modifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi hal atau kegiatan yang disukai untuk membantu mengubah situasi yang berpotensi memunculkan emosi negatif menjadi situasi yang lebih positif • Memanfaatkan hal atau kegiatan yang disukai untuk mengubah situasi 	25”	<ul style="list-style-type: none"> • Materi PPT • Proyektor • Laptop • Mic • <i>Worksheet</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mampu menyebutkan hal yang disukai. • Peserta mampu melakukan simulasi berpasangan untuk memanfaatkan hal yang disukai sebagai aktivitas pengalih.

		<p>aktivitas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengalihkan perhatian dari hal yang menimbulkan emosi negatif 	<p>atau mengalihkan perhatian dari hal yang memicu emosi negatif</p>			
5	<p><i>Response modulation</i> “Relaksasi kesadaran emosi”</p>	<p>Melakukan aktivitas adaptif sebagai respon perubahan (fisik, psikologis, perilaku) karena munculnya emosi negatif.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta bersama-sama ikut serta dalam mempraktekkan teknik relaksasi yang sudah disampaikan oleh fasilitator • Peserta merasa nyaman dengan dirinya dan meredakan ketegangan otot-otot 	10”	<ul style="list-style-type: none"> • LCD • Proyektor • Sound system • Video relaksasi • Lembar observasi • Jurnal refleksi • Alat tulis 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mengikuti praktik relaksasi dengan sungguh- sungguh. • Peserta merasa nyaman setelah melakukan relaksasi.
PENUTUP						
6	Diskusi	<p>Melakukan evaluasi terhadap kegiatan-kegiatan yang telah dilaksanakan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta menjelaskan <i>insight</i> dan manfaat yang diperoleh selama mengikuti kegiatan. 	10”	<ul style="list-style-type: none"> • Mic 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mampu mengimplementasikan ilmu serta keterampilan yang telah diajarkan.

SESI I

"Berkenalan dengan Emosi"

A. Pengantar

Sesi Mari Berkenalan dengan Emosi ini mengajak peserta untuk mengenali berbagai macam emosi. Masyarakat pada umumnya akan mengasosiasikan kata "emosi" dengan ekspresi negatif seperti marah, meledak-ledak, dan lain sebagainya. Padahal emosi merupakan sebuah kata yang general untuk menyebutkan berbagai macam perasaan yang dialami oleh seseorang. Emosi dapat berupa emosi positif maupun emosi negatif. Perasaan bahagia, haru, dan bangga pun juga merupakan bagian dari emosi yang kurang dikenal dibandingkan marah, mengamuk, dan lain sebagainya.

Peserta pelatihan tentunya telah memiliki berbagai pengalaman emosional selama mengasuh putra-putrinya. Di sesi ini, fasilitator membantu peserta untuk mengidentifikasi emosi apa saja yang pernah dialami tersebut. Mengenal dan peka terhadap pengalaman-pengalaman emosi tersebut merupakan syarat bagi seseorang untuk dapat meregulasi atau mengelola emosinya.

Apabila peserta telah mengetahui jenis-jenis emosi, gejala-gejala serta dampak munculnya emosi negatif terhadap pengasuhan diharapkan peserta lebih waspada jika hal-hal tersebut terjadi di kemudian hari. Menurut strategi regulasi emosi, tahapan mengenali situasi-situasi yang berpotensi menimbulkan emosi negatif ini termasuk dalam strategi situation selection, karena dengan mengenali situasi tersebut orangtua mempunyai kesempatan untuk mempersiapkan diri dan melakukan perlakuan antisipatif agar emosi negatif tidak muncul.

B. Tujuan

Setelah mengikuti sesi ini peserta diharapkan mampu:

1. Memahami pengertian emosi, jenis-jenis emosi
2. Memahami tentang kaitan antara emosi dan dampaknya terhadap anak
3. Memahami pentingnya memiliki keterampilan mengelola emosi

C. Waktu

Waktu yang dibutuhkan dalam aktivitas ini adalah 60 menit.

D. Perlengkapan

1. Kursi sebanyak jumlah peserta yang disusun rapi
2. Worksheet
3. Alat tulis

E. Prosedur Aktivitas

Pada sesi ini pendekatan yang digunakan adalah refleksi dan diskusi terarah. Fasilitator bertugas melemparkan pertanyaan-pertanyaan pemantik untuk menggali pengalaman emosi para peserta.

1. Fasilitator mengawali sesi dengan memberikan pertanyaan kepada peserta. Kalimat yang dikatakan misalnya, *“Pada sesi kali ini kita akan berkenalan dengan emosi. Apa yang Bapak/Ibu pikirkan ketika mendengar kata “emosi”? Mari kita dengar pendapat dari Bapak/Ibu 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 Bapak/Ibu rasakan. Pernah kah Bapak/Ibu merasa sangat emosional? Situasi dan kondisi seperti apa pada saat itu yang membuat Bapak/Ibu merasa sangat emosional?”. Fasilitator kembali mendorong peserta untuk menceritakan pengalamannya. Bisa disampaikan kepada peserta untuk saling terbuka dan tidak malu dalam menceritakan pengalamannya. Pendapat dan pengalaman Bapak/Ibu akan kita jaga bersama kerahasiaannya. Oleh karena itu, silakan Bapak/Ibu 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, Ibu A pernah merasa sangat emosional ketika anak sedang tantrum dan tidak mau mengikuti perintah. Benar begitu, Ibu?”*. Konfirmasi dilakukan pada beberapa peserta yang lain hingga dirasa cukup mewakili.

Fasilitator melemparkan pertanyaan berikutnya mengenai perubahan yang terjadi saat mengalami situasi yang emosional. Kalimat yang dikatakan misalnya, *“Terima kasih Bapak/Ibu telah saling berbagi pengalaman emosional tersebut. Selanjutnya saya ingin tahu, perubahan apa saja yang Bapak/Ibu rasakan ketika merasa sangat emosional? Apakah ada perubahan fisik seperti jantung berdebar, wajah memerah, merinding, atau yang lain? Atau kah ada perubahan perilaku seperti melakukan hal yang tidak biasa terhadap anak? Mungkin ada yang ingin memulai bercerita terlebih dahulu? Silakan”*. Fasilitator memberikan waktu hingga seluruh peserta mendapat giliran untuk bercerita.

5. Fasilitator merangkum jawaban peserta atas pertanyaan di nomor 4 dan mengonfirmasi kembali kepada peserta yang bersangkutan. Kalimat yang dikatakan misalnya, *“Menurut apa yang saya dengar, Bapak B merasa jantung berdebar dan sesak napas ketika merasa sangat emosional. Benar begitu, Bapak?”*. Konfirmasi dilakukan pada beberapa peserta yang lain hingga dirasa cukup mewakili.
6. 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 Bapak/Ibu tadi, bagaimana Bapak/Ibu dapat mengaitkan kondisi atau situasi emosional dengan perubahan perilaku terhadap anak yang mengarah pada kekerasan?”* Pada bagian ini fasilitator hanya menunjuk 1 atau 2 peserta saja untuk menjawab sebagai perwakilan, kemudian fasilitator menyimpulkan pendapat tersebut. Setelah semua pertanyaan terjawab dan disimpulkan oleh fasilitator maka sesi *Mari Berkenalan dengan Emosi* ini ditutup. *“Terima kasih Bapak/Ibu yang telah mengikuti sesi I ini dengan antusias.”*

SESI II

"Be Positive!"



A. Pengantar

Mengelola emosi merupakan sebuah proses yang melibatkan pemantauan, evaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi. Seseorang yang mampu mengelola emosi sehingga menimbulkan reaksi yang bernilai positif maka individu dapat dikatakan memiliki regulasi emosi yang adaptif. Sebaliknya, individu yang kesulitan mengelola emosi sehingga menimbulkan reaksi yang bernilai negatif maka individu tersebut memiliki disregulasi emosi.

Pada sesi ini fasilitator akan memaparkan materi mengenai apa itu emosi dan bagaimana mengelola emosi. Pemaparan materi ini dilakukan untuk membuka wacana bagi peserta serta menindaklanjuti hasil diskusi di sesi sebelumnya, hal ini biasa disebut dengan psikoedukasi bagi peserta. Jika di sesi sebelumnya orangtua menyebutkan bahwa emosi hanya berkaitan dengan ekspresi-ekspresi negatif maka di sesi ini akan disampaikan bahwa emosi merupakan satu kata yang umum mencakup perasaan-perasaan positif maupun negatif sehingga perlu bagi orang tua untuk menyadari emosi yang muncul ketika mengasuh anak.

B. Tujuan

Setelah mengikuti sesi ini peserta diharapkan mampu :

1. Mengidentifikasi jenis-jenis emosi.
2. Mengidentifikasi perubahan-perubahan yang terjadi ketika mengalami berbagai jenis emosi (seperti perubahan fisik, kognitif, dan perilaku)

3. Memahami faktor-faktor yang menyebabkan munculnya emosi negatif dan dampaknya terhadap anak.

C. Waktu

Waktu yang dibutuhkan dalam sesi ini adalah 45 menit.

D. Perlengkapan

1. Power point materi Pengelolaan Emosi
2. LCD dan proyektor
3. Pointer
4. Sound System
5. Jurnal refleksi
6. Lembar Observasi
7. Alat tulis

E. Prosedur Aktivitas

Pada sesi ini pendekatan yang digunakan adalah refleksi dan diskusi terarah. Fasilitator bertugas melemparkan pertanyaan-pertanyaan pemantik untuk menggali pengalaman emosi para peserta.

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 Bapak/Ibu 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 Bapak/Ibu 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 orang tua yang memarahi seorang anak berkebutuhan khusus, kemudian memberikan kesempatan pada peserta untuk menyaksikannya hingga selesai. Kemudian, fasilitator membantu peserta untuk merefleksikan apa

yang sudah dilihat dengan pertanyaan, *“Bagaimana perasaan Bapak/Ibu setelah melihat video tersebut? Apa yang mungkin dirasakan oleh anak di video tersebut? Menurut Bapak/Ibu, 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 “Emosi pun Bisa Diatur” dengan meminta para peserta untuk menuliskan rangkuman dan refleksi materi yang telah didiskusikan. *“Untuk menutup sesi ini, silakan Bapak/Ibu mengisi jurnal refleksi terkait dengan aktivitas yang sudah kita lakukan tadi. Refleksi bisa berupa perasaan, pikiran ataupun kesan.”*

SESI III A

"Apa yang Aku dan Dia Suka"



A. Pengantar

Mengenalai kesukaan adalah salah satu langkah dalam mengelola emosi, karena individu dapat menggunakan hal-hal yang disukai tersebut untuk mengatasi situasi yang tidak menyenangkan. Gross (1998) mengatakan bahwa situasi yang mungkin memunculkan emosi negatif dapat diubah sesuai dengan keinginan kita sehingga tercipta suasana yang lebih positif. Langkah tersebut dinamakan sebagai “*situation modifiation*” yaitu memodifikasi situasi agar orangtua dan anak dapat lebih kooperatif.

Pada sesi sebelumnya peserta telah diajak untuk mengenali emosi dan situasi seperti apa saja yang dapat memunculkan emosi negatif. Pada sesi ini peserta akan diajak untuk mengingat dan sadar atas kekuatan yang mereka miliki untuk mengasuh anak (aktivitas yang disukai orangtua dan anak). Sebagai contoh seorang ibu tahu betul bahwa jika terlalu lama di dalam rumah anak akan merasa bosan, dan sebenarnya begitu pula yang ibu rasakan. Ketika anak mulai menunjukkan perilaku yang dapat memicu kemarahan atau situasi berubah menjadi tidak menyenangkan, maka ibu segera mengajak anak untuk naik sepeda keluar rumah atau memberi makan hewan peliharaan di belakang rumah. Pada contoh tersebut ibu berusaha untuk mengubah situasi yang tidak menyenangkan menjadi lebih menyenangkan sehingga perasaan yang muncul dalam diri anak dan ibu pun menjadi lebih positif.

B. Tujuan

Setelah mengikuti sesi ini peserta diharapkan mampu:

1. Mengidentifikasi hal atau kegiatan yang disukai untuk membantu mengubah situasi yang berpotensi memunculkan emosi negatif menjadi situasi yang lebih positif
2. Memanfaatkan hal atau kegiatan yang disukai untuk mengubah situasi atau mengalihkan perhatian dari hal yang memicu emosi negatif

C. Waktu

Waktu yang dibutuhkan untuk aktivitas ini adalah 60 menit.

D. Perlengkapan

1. Lembar kerja
2. Jurnal refleksi
3. Lembar Observasi
4. Alat tulis
5. Worksheet

E. Prosedur Aktivitas

Pada sesi ini pendekatan yang digunakan adalah refleksi dan diskusi terarah. Fasilitator bertugas melemparkan pertanyaan-pertanyaan pemantik untuk menggali pengalaman emosi para peserta.

1. Fasilitator kembali mengondisikan peserta untuk mengikuti sesi “Apa yang Aku dan Dia Suka”. 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. Pada sesi ini pula fasilitator mengajak peserta untuk melakukan simulasi berpasangan dengan membayangkan situasi yang sebenarnya.
2. Kalimat dan instruksi yang dikatakan misalnya, “*Untuk memulai sesi ini, saya ingin mengajak Bapak/Ibu untuk sejenak merenung dan mengingat pengalaman-pengalaman sebelumnya. Saya yakin Bapak/Ibu yang ada sini masing-masing memiliki hal atau aktivitas yang disukai. Saya pun yakin Bapak/Ibu tahu apa yang disukai oleh putra-putri Bapak/Ibu sekalian. Silakan Bapak/Ibu tulis hasil refleksi tersebut pada lembar aktivitas yang telah diterima dalam waktu 5 menit.*”

Fasilitator memberitahukan peserta bahwa 5 menit telah berlalu dan saatnya mengembalikan fokus pada fasilitator dan kelompok. Fasilitator mulai menggali satu persatu apa yang sudah ditulis oleh para peserta (apabila memungkinkan, jika tidak bisa dipilih sesuai kebutuhan). Kalimat yang dikatakan misalnya, “*Mengingat-*

ingat tentang diri sendiri dan anak adalah aktivitas yang menyenangkan, bukan? Sekarang saya ingin Bapak A, Ibu C, dan Ibu D untuk menceritakan apa yang sudah ditulis di lembar aktivitas."

3. Setelah peserta selesai menceritakan pengalamannya, fasilitator memberi instruksi selanjutnya yaitu peserta diminta membayangkan situasi yang biasanya memicu munculnya emosi negatif dan menyusun kalimat untuk mengajak anak mengubah situasi berdasarkan hal atau aktivitas yang disukai tadi. Kalimat yang dikatakan misalnya, *"Dapat kah Bapak/Ibu membayangkan situasi dengan anak yang biasanya membuat marah? Sekarang mari kita berlatih berbicara menggunakan hal yang kita sukai tadi untuk mengajak anak mengubah situasi yang tidak menyenangkan tersebut!"*
4. Fasilitator meminta peserta untuk berpasang-pasangan dan melakukan simulasi secara bergantian. Sebelumnya fasilitator memberikan contoh kasus dengan melibatkan tim training atau peserta sebagai anak. 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.

SESI III B

"Relaksasi Kesadaran Emosional"



A. Pengantar

Strategi regulasi emosi terakhir menurut Gross (1998) adalah *response modulation* yang merupakan usaha untuk mengubah perasaan, sikap, perilaku dan fisiologi setelah respon emosional terjadi (misalnya marah, benci, berang, dsb). Relaksasi dapat dilakukan sebagai salah satu cara untuk mengubah perasaan dan fisiologi ini. Ketika orang tua merasa marah, benci, meledak-ledak maka sebenarnya terjadi ketegangan- ketegangan dalam individu tersebut. Jacobson, seorang psikolog dari Chicago yang mengembangkan metode fisiologis melawan ketegangan dan kecemasan, berpendapat bahwa ketegangan termasuk ketegangan mental didasarkan pada kontraksi otot.

Hal di atas menjadi dasar bahwa orang tua yang dilatih untuk merelaks-kan diri dan dapat menerapkannya ketika mengalami ketegangan-ketegangan yang berkaitan dengan emosi negatif sehingga ketegangan-ketegangan menurun dan kondisi emosi menjadi lebih positif. Berkaitan dengan hal tersebut, relaksasi juga memiliki fungsi lain seperti mengurangi denyut jantung, ketegangan otot, tekanan darah dan kecemasan. Oleh karena itu orang tua perlu dilatih untuk melakukan relaksasi agar dapat diterapkan selama mendampingi dan mengasuh anak.

B. Tujuan

Dengan mengikuti sesi ini diharapkan :

1. Peserta bersama-sama ikut serta dalam mempraktekkan teknik relaksasi yang sudah disampaikan oleh fasilitator

2. Peserta merasa nyaman dengan dirinya dan meredakan ketegangan otot-otot

C. Waktu

Waktu yang dibutuhkan untuk sesi ini adalah 60 menit

D. Perlengkapan

1. LCD
2. Proyektor
3. Sound system
4. Video relaksasi
5. Lembar observasi
6. Jurnal refleksi
7. Alat tulis

E. Prosedur Aktivitas

Katakan : *“Sekarang mari kita manfaatkan waktu untuk mempraktekkan relaksasi kesadaran emosional. Silahkan membentuk dua barisan sejajar, dan rentangkan tangan anda, kemudian hadap ke kanan, dan rentangkan tangan kembali, selanjutnya carilah posisi duduk yang nyaman. Baiklah, saya akan menginstruksikan langkah-langkahnya.”*

Fasilitator memulai meditasi pada sesi ini dan ko-fasilitator memutar musik instrumen yang akan digunakan dalam mengiringi jalannya meditasi.

Instruksi:

Bapak/Ibu dipersilahkan mengambil jarak dengan peserta yang lain kemudian mengambil posisi duduk yang nyaman dan rileks. Luruskan posisi punggung namun jangan terlalu kaku atau tegang, usahakan untuk tetap rileks. Apabila anda sudah merasa nyaman dan rileks serta sikap tubuh anda sudah benar, tutuplah mata anda perlahan-lahan. Kemudian rilekskan bahu anda dan tutup mata anda. Baik, sedikit perhatian kepada Bapak/Ibu semua bahwa dalam teknik meditasi ini penting untuk tetap menjaga dan memelihara fokus perhatian anda pada instruksi yang akan saya berikan. Meditasi ini akan membuat anda menjadi lebih baik dalam melakukan berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari anda. Dengan melakukan meditasi ini maka anda mengolahragakan otak anda dan melatih otak anda untuk bisa fokus pada apapun yang anda hadapi, semakin anda bisa merasakan rileks dan fokus dalam meditasi ini, maka anda semakin rileks dan fokus dalam kehidupan sehari-hari anda. Beri kesempatan

kepada pikiran anda untuk terbuka... dan tutup mata anda perlahan-lahan...”

“Berikan perhatian anda pada area perut anda. Rasakan perut yang mengembang secara perlahan-lahan ketika anda menarik nafas anda dan mengempis ketika anda membuang nafas. Tetap fokus pada nafas anda, tarik nafas anda dalam-dalam. Rasakan tarikan nafas anda yang dalam dan kemudian lepaskan perlahan-lahan. Rasakan irama dari tarikan nafas anda tersebut, rasakan iramanya...(beri jeda waktu). Perhatikan ketika setiap kali pikiran anda pergi dari fokus pernapasan anda, maka dengan perlahan-lahan dan tanpa paksaan bawa kembali perhatian anda pada area perut anda dan rasakan kembali perut anda yang mengembang ketika menarik nafas dan mengempis ketika mengeluarkan nafas. Fokus dan perhatikan...rasakan...(beri jeda waktu). Lakukan berulang kali sampai tubuh dan pikiran anda terasa rileks...(beri jeda waktu). Apabila pikiran anda terus-menerus pergi dari fokus pernapasan anda, maka tugas anda adalah dengan perlahan-lahan membawa kembali pikiran anda fokus pada pernapasan anda. Terus rasakan nafas anda, jangan merubah ritmenya, apabila itu kencang tetaplah seperti itu, apabila perlahan-lahan biarkan seperti itu. Rasakan irama dari perut anda yang mengembang dan mengempis, udara keluar dari dan masuk tanpa suara dan tanpa ekspresi. Rasakan itu sambil anda terus bernafas dan tetap fokus pada nafas anda. Rasakan bahwa tidak ada tempat yang dituju, tidak ada yang bisa anda lakukan, hanya disini , saat ini anda ada dan bernafas... (beri jeda waktu)...perlahan-lahan kembalikan kesadaran anda pada dunia nyata anda dan bukalah mata anda perlahan-lahan...”

Kemudian dilanjutkan dengan relaksasi kesadaran emosional

“Mari kita mulai relaksasi pada sesi ini, silakan duduk atau berbaring, dan buat diri Anda nyaman. Mulailah untuk merilekskan tubuh Anda dengan fokus untuk beberapa saat pada pernapasan Anda. Ambil napas hirup udara yang ada diluar dengan hidung, tahan ... dan hembuskan lewat mulut. Lebih dalam lagi ...tahan... dan keluarkan dari mulut. Tarik napas lagi, dan saat Anda mengeluarkan napas, Anda melepaskan ketegangan dalam tubuh Anda. Tarik napas lagi ... dan menghembuskan napas, dan lepaskan ketegangan anda. Lanjutkan bernapas perlahan, memungkinkan napas Anda untuk lebih santai, lebih nyaman. Rasakan irama perut Anda yang mengembang ketika Anda menarik nafas dan mengempis ketika anda mengeluarkan nafas. Ikuti iramanya

dan tetap fokus pada pernapasan Anda."

"Sekarang, pejamkan mata Anda. Kembali atur nafas hingga Anda merasa semakin rileks. Sekarang, coba bayangkan perasaan kebahagiaan. Pikirkan saat Anda merasa senang, dan biarkan diri Anda untuk merasakan kebahagiaan tersebut sekarang. Apa yang tubuh Anda rasakan saat Anda merasa bahagia? Buatlah sensasi itu sekarang. Dimana dalam tubuhmu adalah rasa bahagia berada? Rasakan sensasi fisik kebahagiaan selama beberapa saat.

(Jeda)

- Sekarang bayangkan rasa marah. Pikirkan suatu waktu ketika Anda merasa marah, dan biarkan diri Anda mengalami perasaan ini lagi sekarang. Apa yang tubuh Anda rasakan saat Anda merasa "marah". Dimana dalam tubuhmu adalah rasa marah yang terletak? Rasakan sensasi fisik kemarahan selama beberapa saat.

(Jeda)

- Selanjutnya bayangkan rasa bangga. Pikirkan suatu waktu ketika Anda merasa bangga, dan biarkan diri Anda mengalami perasaan ini lagi sekarang. Apa yang tubuh Anda rasakan saat Anda merasa "bangga"? Dimana dalam tubuhmu adalah rasa bangga berada? Rasakan sensasi fisik kebanggaan bagi beberapa saat.

(Jeda)

- Sekarang bayangkan perasaan sedih. Pikirkan suatu waktu ketika Anda merasa sedih, dan biarkan diri Anda mengalami perasaan ini lagi sekarang. Apa yang tubuh Anda rasakan saat Anda merasa "sedih"? Dimana dalam tubuhmu adalah perasaan sedih berada? Rasakan sensasi fisik kesedihan selama beberapa saat.

(Jeda)

- Sekarang bayangkan perasaan bersalah. Pikirkan suatu waktu ketika Anda merasa bersalah, dan biarkan diri Anda mengalami perasaan ini lagi sekarang. Apa yang tubuh Anda rasakan saat Anda merasa "bersalah"? Dimana dalam tubuh Anda adalah rasa bersalah yang terletak? Rasakan sensasi fisik bersalah untuk beberapa saat.

(Jeda)

Bayangkan rasa berbunga- bunga. Pikirkan suatu waktu ketika Anda merasa berbunga- bunga, dan biarkan diri Anda mengalami perasaan ini lagi sekarang. Apa yang tubuh Anda rasakan saat Anda sedang merasa "berbunga-bunga"? Dimana dalam tubuh

Anda adalah perasaan berbunga-bunga berada? Rasakan sensasi fisik yang berbunga-bunga untuk beberapa saat.

(Jeda)

- Sekarang bayangkan rasa malu. Pikirkan suatu waktu ketika Anda merasa malu, dan biarkan diri Anda mengalami perasaan ini lagi sekarang. Apa yang tubuh Anda rasakan saat Anda sedang merasa "malu" Dimana dalam tubuh Anda adalah rasa malu berada? Rasakan sensasi fisik malu untuk beberapa saat.

Setelah Anda membayangkan beberapa perasaan. Sekarang cukup bersantai, dan biarkan perasaan yang muncul untuk Anda untuk hadir sejenak. Perhatikan bagaimana perasaan Anda saat ini, tanpa mencoba untuk mendorong atau mencegah setiap emosi tertentu. Hanya. Biarkan diri Anda merasakan apa pun yang muncul untuk Anda.

Perhatikan bagaimana tubuh Anda terasa. Dimana dalam tubuh Anda yang Anda merasakan sesuatu? Dapatkah Anda mengidentifikasi perasaan atau perasaan yang Anda miliki sekarang? Apakah ada nama untuk salah satu emosi yang Anda alami pada saat ini?

(Jeda)

Perhatikan bahwa semua emosi, baik positif maupun negatif, dapat memberikan tujuan yang bermanfaat. Tidak apa-apa untuk dirasa. Hal yang biasa dan wajar untuk memiliki emosi. Ketika Anda selaras dengan tubuh Anda, Anda dapat memungkinkan tubuh Anda untuk berbicara kepada Anda, dan mencari tahu apa yang tubuh Anda rasakan kepada Anda. Tubuh Anda akan membiarkan Anda tahu mana situasi positif, dan mana yang Anda mungkin ingin berubah.

Tanyakan : Bagaimana perasaan Bapak/Ibu setelah mengikuti relaksasi ini? Menurut Bapak/Ibu apakah relaksasi ini dapat membuat Bapak/Ibu lebih nyaman?

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, E. (2016). Strategi regulasi emosi dan perilaku koping religius narapidana wanita dalam masa pembinaan. *Jurnal Theologia*, 26(2), 284–311. <https://doi.org/10.21580/teo.2015.26.2.435>
- Chen, H. (2016). A theoretic review of emotion regulation. *Open Journal of Social Sciences*, 4, 147–155.
- Gross, J. . (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psycholog*, 2(3), 271–299.
- Ningrum, W. R., & Masing, M. (2022). Regulasi emosi pada mahasiswa mantan pecandu narkoba. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(2), 496–500.
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- Putra, P. ., Herningrum, I., & Alfian, M. (2021). Pendidikan islam untuk anak berkebutuhan khusus (kajian tentang konsep, tanggung jawab dan strategi implementasinya). *Fitrah: Journal of Islamic Education*, 2(1), 80–95.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcome life's hurdles*. Broadway Books.
- Sipayung, B. L., & Tantoro, S. (2018). Pola asuh orang tua terhadap anak tunarungu di Kelurahan Sail Kecamatan Tenayan Raya. *Jom Fisip*, 5(1), 1–13. <https://www.neliti.com/publications/206999/pola-asuh-orangtua-pada-anak-tuna-rungu-di-kelurahan-sail-kecamatan-tenayan-rama>
- Thompson, R. . (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Society for Research in Child Development*, 59, 25–52.
- Tohir, W. A. M. (2021). *Strategi koping stres penata anastesi di era Pandemi covid-19*. Skripsi, Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali.

LAMPIRAN



NAME: _____

- Yang membuat aku mengeluarkan emosi negatif

- Yang membuat aku mengeluarkan emosi positif

- Dampak terhadap anak ketika aku tidak dapat mengontrol emosiku

- Yang sebaiknya aku lakukan

Nama :

THINK POSITIVE!

ALIHKAN PIKIRAN NEGATIFMU

Negative Thought	Can Be Replace With:

