

Fathana Gina, S.Psi., M.Psi.  
Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.



MODUL PELATIHAN

# Regulasi Emosi

*untuk Remaja*



MODUL PELATIHAN

# Regulasi Emosi

untuk Remaja

Siswa SMP termasuk dalam usia remaja yang rentan dengan gangguan emosi. Keterampilan regulasi emosi perlu ditingkatkan di usia remaja ini. Alasan yang pertama adalah pada masa remaja merupakan masa transisi yang disertai dengan perubahan fisik, psikologis, dan transformasi sosial yang menimbulkan pengalaman emosional yang baru. Alasan yang kedua banyak hormon, saraf, dan sistem kognitif dianggap mendasari regulasi emosi selama periode remaja. Ketiga, prevalensi berbagai bentuk psikopatologi, termasuk gangguan afektif dan perilaku meningkat secara drastis selama periode remaja. Untuk memudahkan remaja, orang tua atau guru dalam meningkatkan keterampilan regulasi emosi perlu disusun panduan atau modul pelatihan regulasi emosi yang memudahkan dalam praktiknya.

**Fakultas Psikologi**  
**Universitas Bhayangkara Jakarta Raya**



☎ 0858 5343 1992  
✉ [eurekamediaakura@gmail.com](mailto:eurekamediaakura@gmail.com)  
📍 Jl. Banjaran RT.20 RW.10  
Bojongsari - Purbalingga 53362



# MODUL PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK REMAJA

Fathana Gina, S.Psi., M.Psi  
Yulia Fitriani, S.Psi., M.A



**eureka**  
media aksara

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

## **MODUL PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK REMAJA**

**Penulis** : Fathana Gina, S.Psi., M.Psi  
Yulia Fitriani, S.Psi., M.A

**Desain Sampul** : Eri Setiawan

**Tata Letak** : Umniyyatuz Zakiyah

**No. HKI** : EC00202373456

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, AGUSTUS 2023**  
**ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH**  
**NO. 225/JTE/2021**

**Redaksi:**

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari  
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2023

**All right reserved**

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

## ABSTRAK

Remaja merupakan usia yang rentan terhadap gangguan emosi. Perubahan yang terjadi pada masa remaja seringkali memicu konflik dalam dirinya sendiri dan dengan orang lain di sekitarnya. Memasuki masa pubertas, intensitas emosi sering kali meningkat. Kesadaran remaja menjadi lebih tinggi dibandingkan pada masa kanak-kanak, namun fungsi kontrolnya secara umum belum optimal.

Modul pelatihan ini disusun berdasarkan teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross dan Thompson (2007). Dalam model proses regulasi emosi, emosi dapat dikelola melalui lima strategi yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attention deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Sasaran dalam modul pelatihan regulasi emosi ini yaitu remaja berusia 11 sampai 17 tahun dan belum pernah mendapatkan pelatihan dengan tema serupa. Modul pelatihan regulasi emosi ini disusun sebagai panduan intervensi untuk melatih regulasi emosi sehingga remaja dapat mengelola emosinya dengan lebih sehat dan menampilkan perilaku yang adaptif dalam situasi keseharian.

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>LANDASAN TEORITIS</b> .....	4
A. REGULASI EMOSI.....	4
B. REMAJA.....	7
<b>KUALIFIKASI TRAINER DAN CO-TRAINER PELATIHAN</b> ...	12
A. Kualifikasi Trainer.....	12
B. Kualifikasi Co-Trainer.....	12
<b>PESERTA PELATIHAN</b> .....	12
<b>PROSEDUR UMUM PELATIHAN</b> .....	12
A. Tata Tertib.....	12
B. Waktu Pelaksanaan.....	12
C. Tempat Pelatihan.....	12
<b>BLUE PRINT PELATIHAN REGULASI EMOSI</b> .....	13
<b>SESI 1: RAPPORT BUILDING</b> .....	17
<b><i>"TOILET PAPER FUN FACTS GAME"</i></b> .....	17
A. Pengantar.....	17
B. Tujuan.....	17
C. Indikator Pencapaian.....	18
D. Prosedur.....	18
E. Waktu.....	18
F. Perlengkapan.....	18
<b>SESI 2: PSIKOEDUKASI</b> .....	19
<b><i>"BERKENALAN DENGAN EMOSI"</i></b> .....	19
A. Pengantar.....	19
B. Tujuan.....	19
C. Indikator Pencapaian.....	20
D. Prosedur.....	20
E. Waktu.....	21
F. Perlengkapan.....	21
<b>SESI 3: SITUATION SELECTION</b> .....	22
<b><i>"PERASAANKU, DARIMANA DATANGNYA?"</i></b> .....	22
A. Deskripsi.....	22
B. Tujuan.....	22

C. Indikator Pencapaian.....	23
D. Prosedur.....	23
E. Waktu.....	24
F. Perlengkapan.....	24
<b>SESI 4: SITUATION MODIFICATION DAN ATTENTION</b>	
<b>DEPLOYMENT</b> .....	25
<b>“MY FAVORITE THINGS”</b> .....	25
A. Pengantar .....	25
B. Tujuan .....	26
C. Indikator Pencapaian.....	26
D. Prosedur Aktivitas .....	26
E. Waktu .....	27
F. Perlengkapan.....	27
<b>SESI 5: COGNITIVE CHANGE</b> .....	28
<b>“BERPIKIR SEIMBANG”</b> .....	28
A. Pengantar .....	28
B. Tujuan .....	29
C. Indikator Pencapaian.....	29
D. Prosedur.....	29
E. Waktu pelaksanaan.....	30
F. Alat Bantu .....	30
<b>SESI 6: RESPONSE MODULATION</b> .....	31
<b>“FOLLOW YOUR BREATH”</b> .....	31
A. Pengantar .....	31
B. Tujuan .....	31
C. Indikator Pencapaian.....	31
D. Prosedur.....	32
E. Waktu .....	33
<b>SESI 7: RESPONSE MODULATION</b> .....	34
<b>“AFIRMASI POSITIF”</b> .....	34
A. Pengantar .....	34
B. Tujuan .....	35
C. Indikator Pencapaian.....	35
D. Prosedur.....	35
E. Waktu .....	36
F. Alat Bantu .....	36

DAFTAR PUSTAKA.....37



## PENDAHULUAN

Remaja merupakan usia yang rentan terhadap gangguan emosi karena saat ini keadaan emosinya belum stabil. Pada masa pubertas, intensitas emosi sering kali meningkat. Kesadaran remaja menjadi lebih tinggi dibandingkan pada masa kanak-kanak, namun fungsi kontrolnya secara umum belum optimal (Larsen et al., 2013). Perubahan yang terjadi pada remaja seringkali memicu konflik dalam dirinya sendiri dan dengan orang di sekitarnya. Jika tidak diselesaikan dengan baik, konflik tersebut dapat menimbulkan dampak buruk seperti psikopatologi (Arnett, 1999).

Emosi merupakan faktor psikologis yang memengaruhi perilaku individu. Emosi dapat muncul ketika remaja berada dalam lingkungan akademis seperti saat ujian, tugas yang melebihi batas kemampuan siswa, kegiatan belajar yang membosankan karena guru kurang memiliki keterampilan mengajar, mendapat komentar dari guru, atau umpan balik yang membuat siswa tidak merasa nyaman. Emosi tersebut mempengaruhi perilaku dan kemampuan kognitif yang akhirnya mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran (Tyson et al., 2009).

Setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam merespon emosi. Setiap individu diharapkan mampu mengelola emosi yang muncul, disebut sebagai kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan pusat dari korelasi antara perilaku dan emosi di kalangan remaja (Silk et al., 2003). Hasil regulasi emosi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat proses pemecahan masalah (Septiawan et al., 2020)

Remaja yang memiliki regulasi emosi rendah rentan mengalami beragam bentuk psikopatologi remaja, baik gangguan internal (depresi, stress, sedih, cemas) maupun eksternal (perilaku disregulasi, kemarahan berlebihan dan masalah perilaku) (Larson et al., 1990). Hasil studi menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif remaja

dalam mengatasi konflik interpersonal (Septiawan et al., 2020; Thohar, 2018). Semakin tinggi kemampuan regulasi emosinya maka semakin rendah tingkat kenakalan remaja (Septiawan et al., 2020).

Setiap individu memiliki kemampuan regulasi emosi, hanya saja berbeda pada tingkatannya. Siswa remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi akan memiliki kemampuan mengidentifikasi dan memahami emosi yang muncul, serta mampu memprediksi dan memahami reaksi emosi diri dan orang lain. Pemahaman siswa remaja terhadap emosi akan terkait dengan cara siswa berhubungan dengan guru dan siswa lainnya, siswa memahami sebab dan akibat yang mungkin terjadi dan mampu mengetahui dampak emosi dalam hubungan interpersonal dan sosial (Fabes et al., 2006).

Ada tiga alasan pentingnya eksplorasi regulasi emosi pada masa remaja (Silk et al., 2003). Pertama, masa remaja merupakan masa transisi yang disertai dengan perubahan fisik, psikologis, dan transformasi sosial sehingga menimbulkan pengalaman emosional yang baru. Penelitian menunjukkan bahwa masa remaja memiliki pengalaman emosi yang lebih sering dan intens dari individu yang lebih muda atau lebih tua. Kedua, banyak hormon, saraf, dan sistem kognitif dianggap mendasari regulasi emosi selama periode remaja. Ketiga, prevalensi berbagai bentuk psikopatologi, termasuk gangguan afektif dan perilaku meningkat secara drastis selama periode remaja. Peningkatan regulasi emosi selama masa remaja dapat membantu individu memahami perbedaan individu dalam kesehatan psikologis dan mengurangi resiko gangguan psikopatologis (Silk et al., 2003). Diperlukan program intervensi yang bermanfaat dalam menangani masalah emosional remaja dengan menargetkan kemampuan regulasi emosi agar dapat melindungi remaja dari gangguan psikologis (McEwen & Flouri, 2009).

Modul pelatihan regulasi emosi ini disusun sebagai panduan intervensi untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja, sehingga remaja mampu mengendalikan emosinya dalam setiap situasi yang dihadapinya dalam keseharian.

## LANDASAN TEORITIS

### A. REGULASI EMOSI

#### 1. Pengertian Regulasi Emosi

Emosi memainkan peran penting dalam kehidupan setiap orang. Emosi mengacu pada perasaan dan pemikiran tertentu, keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan tindakan. Oleh karena itu, emosi harus dikenali dan dipahami dalam interaksi sehari-hari. Tanpa kemampuan mengenali dan menghargai emosi serta bertindak sesuai dengan itu, individu tidak dapat membentuk hubungan yang baik dengan orang lain dan tidak dapat dengan mudah mengambil keputusan (Segal, 1999).

Ketidakmampuan mengelola emosi mengakibatkan ketidakmampuan dalam membuat penilaian yang rasional, kreatif dalam strategi regulasi, dan gagal mengambil keputusan. Kemampuan mengatur emosi penting bagi setiap individu dalam menghadapi masalah sehari-hari (Planalp, 1999). Individu yang dapat mengendalikan emosinya dapat mendatangkan kebahagiaan bagi mereka. Kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya emosi dalam dirinya, melainkan karena kemampuannya dalam memahami dan menguasai emosi. Keseimbangan emosi diperlukan untuk mendapatkan kondisi psikis yang sehat, dan tujuan tersebut dapat di peroleh dengan meregulasi emosi (Mappiare, 2003).

Regulasi emosi merupakan cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 2002; Richards & Gross, 2000; Strongman, 2003). Regulasi emosi adalah strategi yang meliputi kesadaran dan ketidaksadaran agar komponen emosi dan komponen lainnya, berupa perasaan, perilaku, dan fisiologis dapat dinaikkan, dipelihara, dan diturunkan (Gross, 2002). Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai

kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertingkah laku tertentu sesuai dengan situasi yang sedang terjadi (Garnefski et al., 2001).

Kemampuan individu untuk mengatur baik emosi negatif (marah, sedih, dan cemas) maupun positif (kebahagiaan, ketenangan, dan kedamaian) dilakukan dengan cara menaikkan atau menurunkannya. Ketika individu sedang mengalami emosi negatif biasanya orang tidak dapat berpikir dengan jernih dan melakukan tindakan di luar kesadaran. Regulasi emosi adalah bagaimana seseorang dapat menyadari dan mengatur pemikiran dan perilakunya dalam emosi-emosi yang berbeda, baik emosi positif maupun emosi negatif (Richards & Gross, 2000).

Regulasi emosi diyakini sebagai faktor penting dalam keberhasilan seseorang dalam usahanya untuk berhasil baik dalam kehidupan maupun dalam proses penyesuaian diri melalui respon yang tepat dan fleksibel (Garnefski et al., 2001). Tujuan regulasi emosi itu sendiri bersifat spesifik dan bergantung pada keadaan yang dialami orang tersebut. Misalnya, dalam situasi tertentu, seseorang akan menahan perasaan cemasnya agar orang lain tidak memanfaatkan ketakutannya. Dalam situasi lain, seseorang mungkin sengaja meningkatkan kemarahan untuk menakut-nakuti orang lain (Gross, 1998).

Regulasi emosi adalah serangkaian proses yang berbeda dimana emosi diatur. Proses regulasi emosi dapat bersifat langsung atau terkendali, sadar atau tidak sadar, mempengaruhi satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi. Emosi dapat memberikan efek yang menyehatkan dan tidak, tergantung pada keberhasilan individu dalam mengelola emosinya (Gross & Thompson, 2007). Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat atau memelihara emosi, tergantung pada tujuan individu. Regulasi emosi merupakan salah satu jenis *affect regulation* dalam mengatasi masalah yang dihadapi individu. Model emosi mengesankan satu pendekatan, karena hal ini menentukan suatu rangkaian

proses yang terlibat dalam membangkitkan emosi, dan masing-masing target pengaturan (Gross & Thompson, 2007).

Berdasarkan pendapat di atas, pada penelitian ini regulasi emosi diartikan sebagai sebuah proses pengenalan, pemeliharaan dan pengaturan emosi yang terjadi secara langsung atau dikontrol, disadari atau tidak disadari.

## 2. Proses Regulasi Emosi

Regulasi emosi meliputi semua kesadaran dan ketidaksadaran strategi yang digunakan untuk menaikkan, memelihara, dan menurunkan satu atau lebih komponen dari respon emosi yang terdiri dari komponen perasaan, perilaku, dan respon-respon fisiologis (Gross & Thompson, 2007). Dalam model proses regulasi emosi kemungkinan emosi dikelola melalui lima poin pada proses emosi secara keseluruhan (Gross & John, 2003; Gross & Thompson, 2007). Penjelasan mengenai kelima poin tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Seleksi situasi, yaitu pengambilan tindakan dalam satu situasi yang akan menimbulkan emosi diinginkan atau tidak diinginkan. Individu dapat mendekat atau menghindari seseorang, tempat atau objek lain.
- b. Modifikasi situasi, hal ini mirip dengan *problem focused coping*. Mengubah situasi yang akhirnya dapat mengubah dampak negatif emosi contohnya, mendengarkan musik menggunakan *headset* di perpustakaan agar tidak bosan.
- c. Penyebaran perhatian, merupakan suatu strategi dimana individu mengarahkan perhatian ke dalam situasi yang dapat mempengaruhi emosi, contohnya, mengalihkan perhatian, konsentrasi atau perenungan.
- d. Perubahan kognitif, yaitu mengacu pada pemilihan makna yang diambil untuk suatu peristiwa atau bagaimana seseorang mengubah makna situasi dengan mengubah cara berpikir, salah satu bentuk perubahan kognitif adalah penilaian kembali. Perubahan kognitif melibatkan perubahan makna suatu situasi yang bertujuan untuk mengubah dampak yang emosional.

- e. Modulasi respon, yaitu usaha individu untuk mengatur atau mengubah kecenderungan respon (baik fisik, verbal, atau perilaku) secara langsung (Gross & Thompson, 2007).

Dari kelima proses regulasi emosi diatas dikelompokkan menjadi dua proses. Proses pertama yaitu *antecedent-focused emotion regulation* yang terjadi pada awal tindakan dengan melibatkan proses pertama sampai keempat (seleksi situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian dan perubahan kognitif). Proses kedua yaitu *response-focused emotion regulation* yang terjadi pada akhir tindakan, dilakukan setelah tendensi respon emosi dihasilkan. Regulasi awal merupakan perubahan berpikir tentang situasi untuk menurunkan dampak emosional, sedangkan regulasi akhir menghambat keluarnya tanda-tanda emosi (Gross & John, 2003).

## **B. REMAJA**

### **1. Pengertian Remaja**

Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa, dimana didalamnya terjadi perubahan fisik, kognitif, emosi, dan sosial (Papalia et al., 2009). Awal masa remaja tidak sama pada setiap orang, namun lazimnya dimulai pada saat anak secara seksual menjadi matang, biasanya dimulai dari usia 11 atau 12 tahun dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum (Hurlock, 1996). Menurut Papalia et al. (2009) masa remaja berlangsung sejak usia 11 sampai dengan usia 19 atau 20 tahun.

### **2. Perkembangan Emosi Remaja**

Secara tradisional, masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan”, suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi akibat dari perubahan fisik dan hormon. Hal tersebut disebabkan karena remaja berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru, sedangkan selama masa kanak-kanak, mereka kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan tersebut (Hurlock, 1996). Selain itu, kondisi emosi yang naik turun saat memasuki masa remaja

salah satunya dipengaruhi oleh tingkat hormon yang bervariasi. Beberapa peneliti menemukan perubahan pada masa puber berkaitan dengan meningkatnya emosi negatif (Archibald, Graber, & Brooks-Gunn, 2003; Brooks-Gunn, Graber, & Palkoff, 1994; Dorn, Williamson, & Ryan, 2002; dalam Santrock, 2007). Akan tetapi, peneliti menyimpulkan bahwa kondisi hormon hanya sedikit memberikan pengaruh dan biasanya berhubungan dengan beberapa faktor, seperti stres, pola makan, aktivitas seksual, dan hubungan sosial (Rosenblum & Lewis, 2003; Susman, Dorn & Schiefelbein, 2003; Susman & Rogol, 2004; dalam Santrock, 2007).

Faktor lain yang juga berperan dalam meningkatnya emosi remaja adalah pengalamannya dalam berhubungan dengan lingkungan. Faktor sosial berperan 2-3 kali lebih besar dibandingkan perubahan hormon dalam mempengaruhi depresi dan kemarahan pada remaja wanita (Brooks-Gunn & Warren, 1989; dalam Santrock, 2007). Dengan kata lain, baik perubahan hormon maupun faktor lingkungan mempengaruhi perubahan emosi pada remaja. Begitu pula dengan kemampuan remaja dalam mengatur atau mengontrol emosinya (Saarni dkk, 2006; dalam Santrock, 2007).

Kondisi emosi yang meninggi muncul lebih sering dan mencapai puncaknya saat individu memasuki masa awal remaja (Hurlock, 1996; Rosenblum & Lewis, 2003; dalam Santrock, 2007). Remaja awal sering merajuk, tidak tahu bagaimana mengekspresikan emosinya dengan adekuat. Dengan sedikit provokasi, remaja awal sering marah kepada orangtua atau saudaranya, memproyeksikan perasaan tidak puasnyanya kepada orang lain.

Dengan meningkatnya perkembangan remaja dari tahun ke tahun, terjadi perbaikan perilaku emosional (Hurlock, 1996). Remaja semakin menyadari siklus emosi yang dialaminya, misalnya merasa bersalah karena marah. Kesadaran ini meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatasi emosi. Remaja menjadi lebih terampil dalam



menampilkan emosi kepada lingkungan. Remaja juga lebih memahami pentingnya mengkomunikasikan perasaan mereka secara konstruktif untuk meningkatkan kualitas hubungan dengan lingkungan (Saarni, 1999; Saarni dkk, 2006; dalam Santrock, 2007).

Meskipun secara teori disebutkan bahwa peningkatan dalam kemampuan dan kesadaran kognitif remaja membuat mereka siap menghadapi stres dan fluktuasi emosi dengan lebih baik, namun pada kenyataannya banyak remaja tidak mampu mengatur emosi mereka secara efektif. Akibatnya, remaja dapat menjadi rentan terhadap depresi, kemarahan, dan regulasi emosi yang buruk, dimana hal ini dapat memicu masalah seperti kesulitan akademis, penyalahgunaan obat-obatan, kenakalan remaja, atau gangguan pola makan (Santrock, 2007). Misalnya, salah satu penelitian membuktikan pentingnya regulasi emosi dan *mood* terhadap kesuksesan akademis. Remaja yang lebih sering merasakan emosi negatif terhadap rutinitas akademis mendapatkan nilai relatif rendah dibandingkan rata-rata temannya yang lain (Gumora & Arsenjo, 2002; dalam (Santrock, 2007).

Remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remaja tidak meledakkan emosinya di hadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima. Petunjuk kematangan emosi yang lain adalah bahwa remaja menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional. Dengan demikian, remaja mengabaikan banyak rangsangan yang tadinya dapat menimbulkan ledakan emosi. Akhirnya, remaja yang kondisi emosinya matang memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain, seperti dalam periode sebelumnya (Hurlock, 1996). Dengan kata lain, remaja perlu membangun kompetensi emosi seperti disebutkan oleh Saarni (1999, dalam Santrock, 2007) berikut:

- a. Menyadari bahwa ekspresi emosi memiliki peran yang besar dalam hubungan sosial
- b. Mengatasi emosi negatif secara adaptif dengan menggunakan strategi regulasi diri yang dapat menurunkan intensitas dan durasi kondisi emosi tertentu.
- c. Memahami bahwa kondisi emosi di dalam diri tidak harus selalu ditampilkan atau diekspresikan keluar. Dengan bertambah dewasanya remaja, mereka lebih memahami bagaimana ekspresi emosi dapat berpengaruh terhadap orang lain, dan memahami bahwa hal tersebut memiliki peran dalam cara mereka menampilkan diri kepada lingkungan.
- d. Menyadari kondisi emosinya tanpa terpengaruh secara berlebihan.
- e. Mampu melihat kondisi emosi orang lain.

Selanjutnya, Hurlock (1996) menjelaskan pola emosi remaja yang sama dengan pola emosi masa kanak-kanak. Pola emosi yang lebih sering dirasakan adalah emosi yang tidak menyenangkan (marah, takut, sedih, cemburu), sementara pola emosi yang menyenangkan (gembira, kasih sayang, ingin tahu) lebih jarang dirasakan dengan intensitas yang juga lebih rendah, terutama pada awal masa remaja. Perbedaan pola emosi remaja dan anak-anak terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajatnya, serta khususnya pada pengendalian ungkapan emosi mereka.

### **3. Regulasi Emosi Pada Remaja**

Regulasi emosi memegang peran kunci bagi remaja menjalani tantangan perkembangan dan pengalaman emosional yang dihadapi (Opitz et al., 2012). Kemampuan remaja untuk mengelola emosi secara efektif adalah salah satu keterampilan penting pada perkembangan remaja untuk menjaga kesehatan mental, kesehatan fisik, keberhasilan akademis, hubungan sosial dengan keluarga, teman sebaya, dan hubungan romantis (Morris et al., 2017). Remaja memiliki pengelolaan emosi yang baik jika mampu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional. Sedangkan ketidakmampuan mengelola emosi dapat membuat remaja tidak berdaya menghadapi situasi penuh tekanan dan konflik, akibatnya remaja melakukan tindakan destruktif untuk mengelola emosi yang sedang dihadapinya (Hurlock, 1996).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, regulasi emosi remaja yang efektif memiliki pengaruh pada kompetensi sosial yang tinggi, pola pikir penuh harapan, rendahnya kemungkinan terkena penyakit mental dan fisik, kesejahteraan psikologis (Gross, 2013, 2014). Buruknya regulasi emosi remaja akan memicu perilaku agresif, apatis, cemas, tekanan depresi hingga bunuh diri (McLaughlin et al., 2011).

## **KUALIFIKASI TRAINER DAN CO-TRAINER PELATIHAN**

### **A. Kualifikasi Trainer**

- a. Psikolog atau mahasiswa/i magister profesi Psikologi
- b. Memiliki pengetahuan tentang remaja
- c. Memiliki pengalaman sebagai trainer pelatihan untuk remaja

### **B. Kualifikasi Co-Trainer**

- a. Mahasiswa/i psikologi
- b. Memiliki pengalaman sebagai co-trainer dalam pelatihan

## **PESERTA PELATIHAN**

Modul ini ditujukan bagi remaja berusia 11 sampai 17 tahun dan belum pernah mendapatkan pelatihan dengan tema serupa.

## **PROSEDUR UMUM PELATIHAN**

### **A. Tata Tertib**

1. Peserta diwajibkan datang tepat waktu untuk membantu efektivitas pelatihan.
2. Peserta diwajibkan untuk mengikuti kegiatan mulai dari sesi awal sampai dengan akhir agar tidak ada sesi yang terlewat dan mendapatkan hasil yang lebih optimal dari pelatihan ini.
3. Peserta mengenakan pakaian yang sopan dan nyaman agar dapat leluasa dalam bergerak.
4. Peserta yang mengikuti pelatihan dalam kondisi sehat.

### **B. Waktu Pelaksanaan**

Pelatihan ini terdiri dari 6 sesi yang pelaksanaannya dilakukan dalam 2 hari. Alokasi waktu untuk masing-masing hari adalah 4-5 jam.

### **C. Tempat Pelatihan**

Pelatihan dapat dilakukan di ruangan yang kondusif, jauh dari suara bising, dan bertemperatur sejuk agar peserta dapat mengikuti pelatihan dengan nyaman.

## BLUE PRINT PELATIHAN REGULASI EMOSI

Sesi	Nama Kegiatan	Tujuan	Indikator Pencapaian
<b>Rapport building</b>	<i>"Toilet Paper Fun Facts Games"</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membangun hubungan dan komunikasi yang baik antar peserta pelatihan dan trainer</li> <li>2. Memberikan persiapan mental pada peserta pelatihan untuk mengikuti rangkaian kegiatan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta pelatihan mampu memperkenalkan diri</li> <li>2. Peserta pelatihan memiliki kesiapan untuk mengikuti rangkaian kegiatan</li> </ol>
<b>Psikoedukasi tentang Emosi:</b> Memberikan pemahaman mengenai emosi	<i>"Berkenalan Dengan Emosi"</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami pengertian emosi dan mengenali berbagai macam emosi</li> <li>2. Memahami kaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku yang menyertai</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta mampu menyebutkan berbagai macam emosi</li> <li>2. Peserta mampu menjelaskan kaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku yang menyertainya</li> </ol>
<b>Situation Selection:</b> Mengenali dan memilih	<i>"Perasaanku, darimana datangnya?"</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengenali situasi pemicu dan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta mampu menyebutkan minimal</li> </ol>

Sesi	Nama Kegiatan	Tujuan	Indikator Pencapaian
situasi yang dapat menimbulkan emosi		emosi yang dihasilkan.	dua situasi pemicu dan emosi yang dihasilkan.
<b>Situation Modification</b> : Mengubah situasi yang dapat menimbulkan emosi negative menjadi situasi yang lebih menyenangkan	<i>"My favorite things"</i>	1. Mengidentifikasi hal atau kegiatan yang disukai untuk membantu mengubah situasi pemicu emosi negative menjadi situasi yang lebih menyenangkan	1. Peserta mampu menyebutkan hal atau kegiatan yang disukai
<b>Attention deployment:</b> Mengalihkan perhatian dari hal yang menimbulkan emosi negatif		1. Memanfaatkan hal yang disukai untuk mengalihkan perhatian dari situasi pemicu emosi negatif	1. Peserta mampu melakukan simulasi berpasangan untuk memanfaatkan hal yang disukai sebagai aktivitas pengalih
<b>Cognitive Change:</b> Mengubah pikiran negatif menjadi	<i>"Berpikir Seimbang"</i>	1. Mengidentifikasi pikiran yang muncul pada situasi pemicu emosi negatif	1. Peserta mampu menyebutkan pikiran yang muncul pada situasi

Sesi	Nama Kegiatan	Tujuan	Indikator Pencapaian
pikiran yang lebih positif		2. Mengubah pikiran negatif yang muncul pada situasi pemicu emosi negatif menjadi pikiran yang lebih positif	pemicu emosi negatif 2. Peserta mampu menyebutkan alternatif pikiran yang lebih positif sebagai pengganti pikiran negatif pada situasi pemicu emosi negatif
<b>Response modulation:</b> Melakukan aktivitas adaptif sebagai respon perubahan (fisik, psikologis, perilaku) karena munculnya emosi negatif	<i>"Follow Your Breath"</i>	1. Menguasai teknik pernapasan sebagai respon adaptif terhadap munculnya emosi negatif	1. Peserta mengikuti latihan teknik pernapasan dengan sungguh-sungguh
	<i>"Afirmasi positif"</i>	1. Memiliki pernyataan positif sebagai respon adaptif terhadap munculnya emosi negatif	1. Peserta menuliskan pernyataan positif tentang dirinya 2. Peserta mengikuti latihan afirmasi positif dengan

<b>Sesi</b>	<b>Nama Kegiatan</b>	<b>Tujuan</b>	<b>Indikator Pencapaian</b>
			bersungguh-sungguh



## SESI 1: RAPPORT BUILDING "TOILET PAPER FUN FACTS GAME"

### A. Pengantar

*Rapport* adalah suatu iklim psikologis yang positif, yang mengandung kehangatan dan penerimaan sehingga klien tidak terasa terancam berhubungan dengan konselor (Hirmaningsih & Damayanti, 2015). Sesi *rapport building* dimaksudkan untuk membangun hubungan yang positif dan komunikasi yang baik antara trainer dan sesama peserta pelatihan. Membangun *rapport* merupakan hal yang penting dilakukan ketika memulai hubungan baru, dalam hal ini antara trainer dan peserta pelatihan. Ketika tercipta hubungan dan komunikasi yang baik, maka informasi yang disampaikan selama sesi pelatihan akan diterima dengan baik pula. Untuk itu, trainer diharapkan dapat menciptakan hubungan dan komunikasi yang baik di awal pelatihan agar peserta mau terlibat aktif selama proses pelatihan.

Sesi ini diawali dengan mengajak peserta mengikuti *game* untuk mencairkan suasana sekaligus sebagai waktu untuk perkenalan antar peserta dan trainer. Dengan pembukaan pelatihan melalui kegiatan yang menyenangkan, diharapkan tercipta hubungan dan komunikasi yang positif antara sesama peserta dan trainer.

### B. Tujuan

Sesi *rapport building* dilakukan untuk tujuan sebagai berikut:

1. Membangun hubungan dan komunikasi yang baik antara trainer dan sesama peserta pelatihan.
2. Saling mengenal antara trainer dan sesama peserta pelatihan.
3. Mempersiapkan peserta untuk mengikuti rangkaian kegiatan pelatihan.
4. Mencairkan suasana.

### C. Indikator Pencapaian

1. Peserta pelatihan mampu memperkenalkan diri
2. Peserta pelatihan memiliki kesiapan untuk mengikuti rangkaian kegiatan

### D. Prosedur

1. Trainer meminta seluruh peserta untuk membuat lingkaran.
2. Trainer memberikan *toilet paper* (tisu gulung) kepada seorang peserta untuk mengambil *toilet paper* sejumlah yang ia butuhkan tanpa memberi tahu alasannya. Setelah peserta pertama selesai, *toilet paper* diberikan kepada peserta di sebelahnya dan diminta melakukan hal yang sama sampai semua peserta mendapat giliran.
3. Setelah setiap peserta mengambil *toilet paper*, ini lah saatnya berbagi informasi mengenai diri masing-masing.
4. Setiap peserta diminta untuk berbagi *fun fact* tentang dirinya sejumlah *toilet paper* yang sudah mereka ambil sebelumnya. Kegiatan ini dilakukan secara bergantian sampai setiap peserta mendapat giliran.
5. Trainer mengajak peserta untuk mendiskusikan makna dari kegiatan yang sudah dilakukan. Makna dari aktivitas ini antara lain saling mengenal antara trainer dan sesama peserta pelatihan, memberikan perhatian pada cerita orang lain di sekeliling kita, dan berani bersikap terbuka agar pelatihan berjalan optimal.

### E. Waktu

Waktu yang dibutuhkan untuk sesi ini adalah 30 menit.

### F. Perlengkapan

1. *Toilet paper*

## SESI 2: PSIKOEDUKASI "BERKENALAN DENGAN EMOSI"

### A. Pengantar

Regulasi emosi merupakan cara individu memengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut (Gross & Thompson, 2007). Untuk dapat memiliki regulasi emosi yang baik, individu pertama-tama harus mengenali emosi yang dirasakannya terlebih dahulu. Oleh karena itu, emosi harus dikenali dan dipahami dalam interaksi sehari-hari. Tanpa kemampuan mengenali dan menghargai emosi serta bertindak sesuai dengan itu, individu tidak dapat membentuk hubungan yang baik dengan orang lain dan tidak dapat dengan mudah mengambil keputusan.

Sesi "*Berkenalan dengan Emosi*" merupakan sesi psikoedukasi dimana trainer akan mengajak peserta untuk mengenal lebih dalam tentang emosi, karena emosi memainkan peran penting dalam kehidupan setiap orang. Emosi mengacu pada perasaan dan pemikiran tertentu, keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan tindakan. Namun kebanyakan masyarakat mengasosiasikan kata emosi kepada perasaan yang negatif saja, seperti marah, sedih, dan mudah meledak-ledak dalam mengekspresikan perasaan. Padahal emosi dapat berupa perasaan positif dan negatif, seperti bahagia, bangga, bersemangat, sedih, kecewa, merasa bersalah, dll. Pada sesi ini, trainer akan menjelaskan materi tentang pengertian emosi, berbagai macam emosi dan keterkaitan antara pikiran, emosi dan perilaku yang menyertai.

### B. Tujuan

Setelah mengikuti sesi ini, peserta pelatihan diharapkan mampu:

1. Memahami pengertian emosi
2. Mengenali berbagai macam emosi

3. Memahami kaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku yang menyertai

### C. Indikator Pencapaian

1. Peserta mampu menyebutkan berbagai macam emosi
2. Peserta mampu menjelaskan kaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku yang menyertainya

### D. Prosedur

Pada sesi ini, pendekatan yang digunakan adalah diskusi terarah dan refleksi. Trainer bertugas menyampaikan materi edukasi mengenai emosi dan melepaskan pertanyaan pemantik untuk menggali pengalaman emosi peserta pelatihan.

1. Trainer mengawali sesi dengan memberikan pertanyaan kepada peserta. Kalimat yang dikatakan oleh trainer seperti *“Sesi pertama ini kita akan mengenal lebih dalam mengenai emosi. Apa yang teman-teman pikirkan ketika mendengar kata “emosi”? Kita coba dengarkan pendapat dari setiap anggota kelompok”*.
2. Trainer mendorong setiap peserta untuk mengutarakan pendapat masing-masing dan saling memberikan komentar terhadap jawaban peserta lain. Setelah peserta selesai membahas tentang emosi menurut versi masing-masing, selanjutnya trainer membuat kesimpulan dan menjelaskan tentang pengertian emosi dan berbagai jenis emosi.
3. Trainer meminta peserta untuk menutup mata dan membayangkan cerita yang akan dibacakan oleh trainer. *“Tutup matamu dan dengarkan dengan baik. Saat ini adalah siang hari yang sangat panas. Matahari di luar bersinar terang dan memancarkan panas yang membuat hawa menjadi gerah, membuatmu ingin membuat sesuatu yang menyegarkan. Kamu pergi ke dapur, mengambil sebuah lemon dari kulkas. Lemon itu berwarna kuning yang begitu segar dan terasa dingin di telapak tanganmu. Kamu meletakkan lemon tersebut di atas talenan dan mengambil pisau dengan jari tangan kananmu. Pisau itu kamu pegang erat karena kamu bersiap-siap membelah lemon yang ada di tangan kirimu. Pisaumu semakin mendekati lemon, semakin dekat dan bagian tajamnya sudah menyentuh lemon. Sekarang pelan-*

*pelan kamu membelah lemon dengan pisaumu. Semakin terbelah, air lemon semakin menetes dan mengenai tangan kirimu. Tanpa sadar, lemon sudah terbelah dan kamu pun tak sabar untuk mencicipi rasa air lemon itu. Kamu menjulurkan lidahmu dan mulai menjilati bagian dalam lemon yang sudah terbelah. Bagaimana rasa lemon itu?''.*

4. Trainer menjelaskan makna dari simulasi yang dilakukan bahwa ada keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Pikiran seseorang sangat mempengaruhi apa yang ia rasakan, misalnya dengan membayangkan situasi yang diceritakan oleh trainer dapat membuat peserta seperti bisa merasakan asamnya lemon dan membuatnya melakukan sesuatu seperti menelan ludah atau mengernyit. Pikiran seseorang memiliki kekuatan yang begitu besar sehingga terkadang apa yang ia pikirkan terasa begitu nyata dan mempengaruhi banyak hal dalam dirinya.
5. Trainer menjelaskan materi "*The Magic Circle*" tentang kaitan antara pikiran, emosi dan tindakan, dan ciri-ciri yang menyertai emosi.
6. Trainer meminta peserta untuk menuliskan berbagai emosi yang pernah dirasakan dalam keseharian, ciri-ciri yang menyertai emosi, dan apa yang dipikirkan saat emosi tersebut dirasakan. Trainer dapat mengatakan kalimat seperti, "*Sekarang kalian sudah mengetahui kaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Sekarang cobalah kalian mengingat kembali emosi yang pernah kalian rasakan, apa yang kalian pikirkan pada saat itu, dan apa yang kalian lakukan pada saat itu*".

## **E. Waktu**

Waktu yang dibutuhkan untuk sesi ini adalah 60 menit.

## **F. Perlengkapan**

1. Lembar materi 1: "*Berkenalan Dengan Emosi*"
2. Lembar materi 2: "*The Magic Circle*"
3. Lembar aktivitas 1: "*The Magic Circle*"
4. Lembar observasi

### SESI 3: SITUATION SELECTION “PERASAANKU, DARIMANA DATANGNYA?”

#### A. Deskripsi

Regulasi emosi merupakan pusat dari korelasi antara perilaku dan emosi di kalangan remaja (Silk et al., 2003). Hasil regulasi emosi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat proses pemecahan masalah (Septiawan et al., 2020). *Situational selection*, merupakan suatu tindakan dari proses regulasi dimana individu memilih untuk mendekati atau menghindari situasi tertentu dari dampak emosional seseorang agar emosi yang di ekspresikan sesuai dengan apa yang diharapkan. Tujuannya adalah untuk meminimalisir atau memaksimalkan ekspresi dari emosi yang dirasakan (Gross & Thompson, 2007).

Pada sesi ini, trainer akan mengajak peserta untuk mengenali dan memilih situasi dalam keseharian yang dapat menimbulkan emosi. Tahap mengenali dan memilih situasi pemicu emosi disebut sebagai *situation selection*, yaitu tindakan dari proses regulasi dimana individu memilih untuk mendekati atau menghindari situasi-situasi tertentu yang menyebabkan dampak emosional seseorang agar emosi yang di ekspresikan sesuai dengan apa yang diharapkan. Tujuannya adalah untuk meminimalkan atau memaksimalkan ekspresi dari emosi yang dirasakan.

#### B. Tujuan

Setelah mengikuti sesi ini, diharapkan peserta mampu mengenali situasi dalam keseharian yang dapat memicu munculnya emosi.

### C. Indikator Pencapaian

1. Peserta mampu menyebutkan minimal dua situasi pemicu dan emosi yang dihasilkan.

### D. Prosedur

1. Trainer mengkondisikan peserta agar fokus pada sesi yang akan berlangsung dan me-*recall* kembali materi yang telah disampaikan pada sesi sebelumnya. Trainer dapat mengatakan kalimat seperti, *“Tadi kita telah membahas tentang pengalaman emosi teman-teman sekalian dan mengetahui keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Sekarang, kita akan mencoba untuk mengenali situasi keseharian yang dapat menimbulkan emosi tertentu. Misalnya, kamu menjadi mudah marah ketika kamu lapar atau kurang tidur. Maka kondisi lapar atau kurang tidur tersebut yang disebut sebagai situasi pemicu. Sekarang, giliran teman-teman untuk mengingat kembali situasi keseharian yang biasanya memunculkan emosi tertentu. Silahkan ditulis di lembar aktivitas yang disediakan”*.
2. Setelah peserta selesai menulis pengalaman emosinya pada lembar aktivitas, trainer mengajak setiap peserta untuk menceritakannya kepada kelompok.
3. Setelah setiap orang berbagi pengalaman, trainer memandu kelompok untuk berdiskusi mengenai pengalaman emosi dari cerita peserta dan mencari situasi lain yang dapat meminimalisir atau memaksimalkan emosi yang dirasakan. Kalimat yang bisa dikatakan misalnya, *“Teman-teman tadi sudah bercerita mengenai pengalaman emosi dan situasi pemicunya dalam keseharian. Sekarang, kita akan mencari alternatif situasi lain yang dapat meminimalisir emosi yang negatif atau memaksimalkan emosi yang positif. Misalnya, ketika saya sudah mengetahui bahwa situasi yang memicu saya menjadi mudah marah adalah ketika saya kurang tidur. Maka alternatif situasinya adalah saya harus cukup tidur, sehingga yang bisa saya lakukan adalah tidur tidak terlalu larut. Sekarang kita akan bersama mencari situasi alternatif dari pengalaman emosi yang tadi sudah diceritakan”*.

4. Trainer menutup sesi ini dengan menyimpulkan kembali bahwa emosi bisa dikendalikan, salah satunya dengan cara memilih situasi pemicu yang dapat meminimalkan atau memaksimalkan ekspresi emosi tertentu.

**E. Waktu**

Waktu yang dibutuhkan dalam sesi ini adalah 60 menit.

**F. Perlengkapan**

1. Lembar aktivitas 2: "Perasaanku, Darimana Datangnya?"



## SESI 4: SITUATION MODIFICATION DAN ATTENTION DEPLOYMENT “MY FAVORITE THINGS”

### A. Pengantar

Menurut Gross & Thompson (2007), *situation modification* merupakan upaya individu untuk mengubah atau memodifikasi situasi atau lingkungan setempat yang akhirnya dapat mengubah dampak negatif emosi. Regulasi emosi yang dilakukan dengan memodifikasi situasi salah satunya dengan merubah suasana tegang yang dirasa akan menstimulasi emosi negatif menjadi suasana yang lebih nyaman. Sementara *attention deployment* dilakukan dengan cara mengarahkan perhatiannya secara fokus pada situasi tertentu untuk mempengaruhi emosinya dan dilakukan saat usaha regulasi emosi dengan mengubah situasi tidak mungkin dilakukan.

Pada sesi ini, trainer akan mengajak peserta untuk mengingat kembali situasi dalam keseharian yang menimbulkan emosi negatif dan memberikan kesadaran kepada peserta akan kekuatan yang mereka miliki yaitu untuk mengubah situasi sehingga pada akhirnya akan meminimalkan dampak emosi negatif yang dirasakan. Sebagai contoh, seorang remaja ingin serius belajar di perpustakaan sekolah namun mendapati ruangan tersebut sedang ramai dan suara bising akan mengganggu konsentrasinya. Situasi demikian dapat memunculkan perasaan kesal dan menurunkan *mood* untuk belajar. Untuk menyiasatinya, ia dapat menggunakan *headset* dan memilih duduk di pojok ruangan yang paling sepi agar bisa fokus belajar. Pada situasi tersebut, remaja berusaha mengubah situasi yang tidak menyenangkan sehingga emosi yang dirasakan remaja juga menjadi lebih positif.

## B. Tujuan

Setelah mengikuti sesi ini, diharapkan peserta mampu:

1. Mengidentifikasi hal atau kegiatan yang disukai untuk membantu mengubah situasi pemicu emosi negative menjadi situasi yang lebih menyenangkan
2. Memanfaatkan hal yang disukai untuk mengubah situasi atau mengalihkan perhatian dari situasi pemicu emosi negatif

## C. Indikator Pencapaian

1. Peserta mampu menyebutkan hal atau kegiatan yang disukai
2. Peserta mampu melakukan simulasi berpasangan untuk memanfaatkan hal yang disukai sebagai pengubah situasi atau sebagai aktivitas pengalih perhatian dari situasi pemicu emosi negatif

## D. Prosedur Aktivitas

1. Trainer mengkondisikan peserta agar fokus untuk mengikuti sesi *"My Favorite Things"*. Pada awal sesi, trainer mengajak peserta untuk melakukan refleksi dan meminta peserta untuk menuliskan hal-hal atau aktivitas yang disukai pada lembar aktivitas yang dibagikan. Trainer dapat mengatakan, *"Sekarang saya ingin mengajak teman-teman untuk mengingat hal atau aktivitas yang disukai. Silahkan tulis hasil refleksi tersebut pada lembar aktivitas yang telah diterima dalam waktu 5 menit"*.
2. Trainer memberitahukan peserta bahwa 5 menit telah berlalu dan saatnya mengembalikan fokus pada sesi pelatihan. Trainer dapat mengatakan, *"Menyenangkan ya rasanya ketika mengingat hal atau aktivitas yang kita sukai. Sekarang saya ingin teman-teman secara bergantian menceritakan apa yang sudah ditulis di lembar aktivitas"*.
3. Setelah selesai berbagi cerita mengenai kegemaran masing-masing, trainer meminta peserta untuk membayangkan situasi yang biasanya memicu emosi negatif dan menyusun kalimat berupa mengubah situasi berdasarkan hal atau aktivitas yang disukai tadi. Trainer dapat mengatakan, *"Dapatkah kalian membayangkan situasi yang biasanya"*

*memunculkan emosi negatif? Sekarang kita akan berlatih berbicara menggunakan hal yang kita sukai tadi untuk mengubah situasi yang tidak menyenangkan tersebut!''*. Trainer dapat menambahkan contoh agar peserta dapat lebih mudah memahami instruksi.

4. Trainer meminta peserta untuk melakukan simulai secara berpasangan. Peserta diberikan waktu selama 10 menit untuk melakukan simulasi secara bergantian.
5. Setelah simulasi, trainer meminta peserta untuk duduk kembali. Trainer kemudian mempersilakan peserta untuk menceritakan pengalaman simulasi dan saling memberi masukan kepada pasangannya.
6. Trainer menutup sesi dengan menyimpulkan aktivitas yang sudah dilakukan dan meminta peserta untuk melatihnya ketika menghadapi situasi yang kurang menyenangkan.

#### **E. Waktu**

Waktu yang dibutuhkan untuk sesi ini adalah 60 menit.

#### **F. Perlengkapan**

1. Lembar aktivitas 3: *"My Favorite Things"*
2. Lembar observasi

## SESI 5: COGNITIVE CHANGE “BERPIKIR SEIMBANG”

### A. Pengantar

Pada sesi awal pelatihan, peserta telah dijelaskan mengenai keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Apa yang dipikirkan seseorang akan memengaruhi perasaan yang muncul dan mendorongnya untuk melakukan sesuatu. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meminimalkan munculnya dampak emosi negatif adalah dengan mengubah cara pandang terhadap situasi pemicu emosi negatif. *Cognitive change* merupakan bentuk regulasi emosi yang mengacu pada pemilihan makna yang diambil terhadap suatu peristiwa atau bagaimana seseorang mengubah makna terhadap situasi dengan mengubah cara berpikir tentang situasi itu sendiri (Gross & Thompson, 2007). Ketika seseorang memiliki pandangan yang lebih positif terhadap suatu situasi, maka perasaan yang dihasilkan akan menjadi lebih positif pula.

Pada sesi ini, peserta akan diajak mengidentifikasi pikiran yang muncul pada situasi pemicu emosi negatif. Kemudian, peserta diajak untuk menganalisis pikiran tersebut dan mencari alternatif pikiran yang lebih positif terhadap situasi keseharian yang dapat menimbulkan emosi negatif. Sebagai contoh, seorang remaja tidak diijinkan oleh orangtuanya untuk menonton konser musik di malam hari. Ia merasa kesal karena menurutnya orangtuanya terlalu *overprotective* dan berpikiran “kolot”. Untuk menyeimbangkan persepsinya yang negatif terhadap orangtua, remaja tersebut mencari alternatif pikiran bahwa bepergian di malam hari bagi remaja tanpa pendampingan orangtua akan berbahaya bagi keselamatan karena belakangan ini semakin marak berita kriminal. Dengan pandangan baru yang lebih positif, remaja tersebut dapat memaklumi sikap orangtuanya sehingga perasaan yang muncul juga menjadi lebih positif.

## **B. Tujuan**

Setelah mengikuti sesi ini, peserta diharapkan mampu:

1. Mengidentifikasi pikiran yang muncul pada situasi pemicu emosi negatif
2. Mengubah pikiran negatif yang muncul pada situasi pemicu emosi negatif menjadi pikiran yang lebih positif

## **C. Indikator Pencapaian**

1. Peserta mampu menyebutkan pikiran yang muncul pada situasi pemicu emosi negatif
2. Peserta mampu menyebutkan alternatif pikiran yang lebih positif sebagai pengganti pikiran negatif pada situasi pemicu emosi negatif

## **D. Prosedur**

1. Trainer mengawali sesi dengan mengajak peserta untuk mengingat kembali situasi keseharian yang memunculkan emosi yang tidak menyenangkan. Dari situasi tersebut, peserta kemudian diminta untuk mengungkapkan pikiran apa yang biasanya muncul. Trainer dapat mengatakan kepada peserta, *"Mari kita ingat kembali situasi keseharian yang biasanya menimbulkan perasaan tidak menyenangkan. Pikiran apa yang muncul dalam benak teman-teman ketika berhadapan pada situasi tersebut? Teman-teman bisa memikirkan bukti yang memperkuat persepsi kalian"*. Trainer meminta peserta untuk menuliskan jawaban pada lembar aktivitas yang telah disediakan dan diberikan waktu 5 menit.
2. Setelah 5 menit, trainer mengajak peserta untuk saling berbagi tentang jawaban masing-masing dan mempersilahkan peserta lain untuk memberikan tanggapan.
3. Trainer menyimpulkan jawaban dan hasil diskusi peserta dan dilanjutkan dengan menjelaskan tentang materi *"Berpikir Seimbang"* berikut dengan contoh kasusnya.
4. Selanjutnya, trainer meminta peserta untuk mencari alternatif pikiran lebih positif pada situasi pemicu emosi negatif dan menuliskannya pada lembar kerja *"Berpikir Seimbang"*. Trainer dapat mengatakan kepada peserta,

*“Sekarang kalian sudah mengetahui bahwa kita bisa mengubah cara pandang kita terhadap situasi yang dirasa tidak menyenangkan. Cobalah teman-teman merenung dan mencari alternatif pikiran yang lebih positif terhadap situasi yang tidak menyenangkan kemudian tuliskan pada lembar aktivitas “Berpikir Seimbang. Kalian boleh memikirkan bukti-bukti yang memperkuat persepsi baru ini”.* Peserta diberikan waktu 5 menit untuk mengerjakan aktivitas ini.

5. Setelah waktu habis, trainer mengajak peserta untuk saling berbagi tentang jawaban masing-masing dan mempersilahkan peserta lain memberi tanggapan atau masukan.
6. Trainer menutup sesi ini dengan merangkum hasil diskusi peserta dan menambahkan bahwa kita bisa mencari hal positif terhadap berbagai situasi. Dengan pandangan yang lebih positif, maka emosi yang dihasilkan pun juga akan terasa lebih menyenangkan.

#### **E. Waktu pelaksanaan**

Waktu yang dibutuhkan untuk sesi ini adalah 60 menit.

#### **F. Alat Bantu**

1. Lembar materi 3: “Berpikir Seimbang”
2. Lembar aktivitas 4: “Berpikir Seimbang”

## SESI 6: RESPONSE MODULATION “FOLLOW YOUR BREATH”

### A. Pengantar

*Response modification* merupakan regulasi emosi yang dilakukan karena emosi sudah muncul dan mempengaruhi kognitif serta fisik dari individu. Biasanya proses ini merupakan suatu usaha seseorang untuk mengatur atau mengubah kecenderungan respon emosi yang berfokus untuk mengatur fisiologis dan pengalaman emosi. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengubah kecenderungan respon emosi adalah dengan berlatih teknik pernapasan. Latihan teknik pernapasan terbukti mampu menurunkan kecemasan pada remaja (McLeod & Boyes, 2021; Sellakumar, 2015) dan menurunkan agresivitas pada remaja (Gaines & Barry, 2008). Teknik pernapasan yang sederhana seperti “*deep breathing*” dapat diajarkan kepada remaja karena tekniknya cukup mudah dan praktis untuk diaplikasikan dimana saja dan kapan saja dalam keseharian.

Pada sesi ini, peserta akan diajak berlatih salah satu strategi regulasi emosi ketika berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan, yaitu berlatih teknik pernapasan “*deep breathing*” sehingga ketika ia menghadapi situasi tidak menyenangkan ia dapat menggunakannya dan menunda dampak respon emosi yang negatif.

### B. Tujuan

Setelah mengikuti sesi ini, diharapkan peserta mampu menguasai teknik pernapasan “*deep-breathing*” sebagai respon adaptif terhadap munculnya emosi negatif.

### C. Indikator Pencapaian

1. Peserta mengikuti latihan teknik pernapasan dengan sungguh-sungguh.

#### D. Prosedur

1. Trainer meminta peserta untuk duduk dengan nyaman di kursi atau di lantai (yang lebih nyaman baginya).
2. Trainer mengajak peserta untuk berlatih teknik "*deep breathing*" bersama-sama. Trainer dapat mengatakan, "*Sekarang kita akan berlatih salah satu teknik pernapasan yaitu deep breathing. Teman-teman boleh menutup mata atau membiarkannya terbuka (mana yang lebih nyaman bagi teman-teman). Taruh salah satu tangan kalian di bagian perut. Kemudian pusatkan perhatian pada udara yang mengalir lewat pernapasan. Tariklah napas secara perlahan sehingga kalian dapat merasakan bagian perut mengempis dan mengembang. Tarik napas melalui hidung. Rasakan udara masuk melalui hidung, mengalir ke tenggorokan dan melewati perut. Kalian dapat sambil menghitung 1 sampai 5 secara perlahan. 1..2..3..4..5...Lalu keluarkan napas melalui mulut secara perlahan*". Aktivitas ini dapat dilakukan bersama selama kurang lebih 5 menit.
3. Trainer memastikan peserta dapat mengikuti instruksi *deep-breathing*, kemudian mempersilahkan peserta untuk mencoba masing-masing. Trainer dapat mengatakan, "*Kalian sudah mengetahui teknik deep-breathing yang baik. Sekarang saya ingin kalian untuk berlatih deep-breathing masing-masing selama 10 menit. Anda dapat sambil menutup mata atau membiarkannya terbuka, mana yang paling nyaman bagi Anda*". Trainer melakukan observasi dan memastikan semua peserta berlatih *deep-breathing*.
4. Setelah 10 menit, trainer mengembalikan fokus peserta dan mengajak peserta untuk berbagi pengalaman latihan *deep-breathing* yang telah dilakukan. Trainer memberikan kesempatan kepada setiap peserta dengan mengatakan, "*apa yang kalian rasakan setelah berlatih deep-breathing?*"
5. Trainer menutup sesi ini dengan menyimpulkan bahwa *deep breathing* dapat dilakukan kapan saja ketika emosi mulai terasa tidak nyaman. Trainer dapat mengatakan, "*Teknik pernapasan ini membutuhkan latihan berulang kali sampai akhirnya menjadi kebiasaan yang dilakukan ketika berhadapan dengan situasi tidak menyenangkan. Ketika kita melakukan deep*



*breathing, kita membuat tubuh menjadi lebih relaks. Selain itu, kita memberi waktu kepada otak kita untuk memproses informasi sehingga perilaku kita menjadi tidak impulsif”.*

**E. Waktu**

Waktu yang dibutuhkan untuk sesi ini adalah 45 menit.

## SESI 7: RESPONSE MODULATION “AFIRMASI POSITIF”

### A. Pengantar

Secara sederhana, afirmasi positif dapat dimaknai sebagai pernyataan positif yang ditanamkan pada diri sendiri untuk menyingkirkan pikiran negatif. Afirmasi dapat diartikan sebagai bentuk penguatan dan penegasan yang dapat memengaruhi seseorang untuk memunculkan kemampuan dan kekuatan dalam dirinya. Secara psikologis, afirmasi memiliki pengaruh yang kuat dalam perubahan positif terhadap pribadi seseorang. Pernyataan diri dan pikiran yang positif dapat secara langsung memengaruhi perasaan kita. Studi yang dilakukan oleh Eagleson et al. (2016) menemukan bahwa mengganti pikiran yang mengkhawatirkan dengan afirmasi positif membantu mengurangi kekhawatiran pada penderita gangguan kecemasan. Studi lain menemukan bahwa afirmasi-diri mengaktifkan *reward system* pada otak. Sistem ini menyebabkan seseorang mengalami perasaan senang dan gembira, juga mengurangi kekhawatiran dan pengalaman terhadap rasa sakit (Cascio et al., 2016). Teknik pengulangan afirmasi secara terus menerus dianggap sangat memengaruhi pikiran bawah sadar seseorang sehingga ia dapat berpikiran lebih positif dan menampilkan perilaku yang lebih adaptif (Zainiyah et al., 2018). Individu yang mempraktikkan afirmasi positif, akan lebih mampu melihat informasi yang “mengancam” sebagai sesuatu yang relevan dan berharga (Falk et al., 2015).

Ketika berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan, seseorang biasanya memiliki persepsi negatif terhadap situasi tersebut sehingga emosi yang dihasilkan pun menjadi negatif. Pada sesi ini, peserta akan diajak untuk membuat pernyataan positif tentang dirinya. Pernyataan positif ini akan bisa ia gunakan ketika berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan. Ketika seseorang mampu mengganti pesan negatif dengan afirmasi positif, ia mampu membangun narasi yang lebih positif tentang situasi sehingga meminimalkan

munculnya reaksi emosional yang impulsif dan mengarahkan pada perilaku yang lebih adaptif.

## **B. Tujuan**

Setelah mengikuti sesi ini, diharapkan peserta mampu memiliki pernyataan positif sebagai respon adaptif terhadap munculnya emosi negatif.

## **C. Indikator Pencapaian**

1. Peserta menuliskan pernyataan positif tentang dirinya
2. Peserta mengikuti latihan afirmasi positif dengan bersungguh-sungguh

## **D. Prosedur**

1. Trainer mengembalikan fokus peserta untuk mengikuti sesi terakhir dalam pelatihan ini.
2. Trainer memberikan waktu 5 menit dan meminta peserta untuk menuliskan pernyataan positif tentang dirinya pada lembar aktivitas yang disediakan. Trainer dapat mengatakan, *“Ini adalah sesi terakhir dalam pelatihan. Saya ingin Anda merenung dan membuat pernyataan positif tentang diri Anda selama 5 menit. Anda dapat menuliskannya pada lembar aktivitas yang telah disediakan”*.
3. Setelah 5 menit, trainer mengajak peserta untuk saling berbagi pernyataan positif tentang dirinya yang sudah dituliskan pada lembar aktivitas. Trainer dapat mengatakan, *“Sekarang kita akan menceritakan pada kelompok mengenai pernyataan positif yang tadi telah Anda tuliskan pada lembar aktivitas”*.
4. Trainer menyimpulkan hasil diskusi peserta dilanjutkan dengan menjelaskan materi tentang “Afirmasi Positif”.
5. Trainer meminta peserta untuk berlatih afirmasi positif secara berpasangan dan saling memberikan komentar. Trainer dapat mengatakan, *“Kita akan berlatih afirmasi positif. Anda dapat mengatakan afirmasi positif ini sambil melakukan “deep breathing”. Anda dapat menyebutkan pernyataan positif*

*setiap kali Anda menarik napas. Anda dapat melakukannya bergantian dengan pasangan Anda”.*

6. Trainer menutup sesi ini dengan menyimpulkan aktivitas yang sudah dilakukan dan mengingatkan peserta untuk sering mengulang afirmasi positif setiap hari agar peserta terbiasa dan akhirnya dapat memiliki afirmasi positif ketika berhadapan dengan situasi keseharian yang tidak menyenangkan.

#### **E. Waktu**

Waktu yang dibutuhkan untuk sesi ini adalah 45 menit.

#### **F. Alat Bantu**

1. Lembar materi 4: “Afirmasi Positif”
2. Lembar aktivitas 5: “Afirmasi Positif”

## DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317–326. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.5.317>
- Cascio, C. N., O'Donnell, M. B., Tinney, F. J., Lieberman, M. D., Taylor, S. E., Strecher, V. J., & Falk, E. B. (2016). Self-affirmation activates brain systems associated with self-related processing and reward and is reinforced by future orientation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11(4), 621–629. <https://doi.org/10.1093/scan/nsv136>
- Fabes, R. A., Gaertner, B. M., & Popp, T. K. (2006). Getting Along with Others: Social Competence in Early Childhood. In K. McCartney & D. Phillips (Eds.), *Blackwell Handbook of Early Childhood Development* (pp. 296–316). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1002/9780470757703.ch15>
- Falk, E. B., O'Donnell, M. B., Cascio, C. N., Tinney, F., Kang, Y., Lieberman, M. D., Taylor, S. E., An, L., Resnicow, K., & Strecher, V. J. (2015). Self-affirmation alters the brain's response to health messages and subsequent behavior change. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(7), 1977–1982. <https://doi.org/10.1073/pnas.1500247112>
- Gaines, T., & Barry, L. M. (2008). The effect of a self-monitored relaxation breathing exercise on male adolescent aggressive behavior. *Adolescence*, 43(170).
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social*

*Psychology*, 74(1), 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), S0048577201393198.

<https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>

Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359–365.

<https://doi.org/10.1037/a0032135>

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–20). The Guilford Press.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations* (J. J. Gross, Ed.). Guilford Press.

Hirmaningsih, & Damayanti, I. (2015). *Psikologi Konseling*. Al-Mujtahadah Press.

Hurlock, E. (1996). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi ke-5). Erlangga.

Larsen, J. K., Vermulst, A. A., Geenen, R., van Middendorp, H., English, T., Gross, J. J., Ha, T., Evers, C., & Engels, R. C. M. E. (2013). Emotion Regulation in Adolescence: A Prospective Study of Expressive Suppression and Depressive Symptoms. *The Journal of Early Adolescence*, 33(2), 184–200. <https://doi.org/10.1177/0272431611432712>

Larson, R. W., Raffaelli, M., Richards, M. H., Ham, M., & Jewell, L. (1990). Ecology of depression in late childhood and early

- adolescence: A profile of daily states and activities. *Journal of Abnormal Psychology*, 99(1), 92–102.  
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.99.1.92>
- Mappiare, A. (2003). *Psikologi Remaja*. Usaha Nasional.
- McEwen, C., & Flouri, E. (2009). Fathers' parenting, adverse life events, and adolescents' emotional and eating disorder symptoms: the role of emotion regulation. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 18(4), 206–216.  
<https://doi.org/10.1007/s00787-008-0719-3>
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 49(9), 544–554.  
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.06.003>
- McLeod, C., & Boyes, M. (2021). The Effectiveness of Social-Emotional Learning Strategies and Mindful Breathing with Biofeedback on the Reduction of Adolescent Test Anxiety. *Canadian Journal of Education*, 44(3), 815–847.
- Morris, A. S., Houlberg, B. J., Criss, M. M., & Bosler, C. D. (2017). Family Context and Psychopathology: The mediating role of children's emotion regulation. In *The Wiley Handbook of Developmental Psychopathology* (pp. 365–389). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781118554470.ch18>
- Opitz, P. C., Gross, J. J., & Urry, H. L. (2012). Selection, Optimization, and Compensation in the Domain of Emotion Regulation: Applications to Adolescence, Older Age, and Major Depressive Disorder. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(2), 142–155. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00413.x>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development* (11th editi). McGraw Hill, Inc.

- Planalp, S. (1999). *Communicating Emotion. Social, Moral and Cultural Processes*. Cambridge University Press.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410–424. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.410>
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence* (11th editi). McGraw Hill, Inc.
- Segal, J. (1999). *Meningkatkan Kecerdasan Emosional: Pedoman Praktis; Program Untuk Memperkuat Naluri dan Emosi Anda*. Citra Aksara.
- Sellakumar, G. K. (2015). Effect of Slow-deep Breathing Exercise to Reduce Anxiety among Adolescent School Students in a Selected Higher Secondary School in Coimbatore, India. *Journal of Psychological and Educational Research (JPER)*, XXIII(1), 54–72.
- Septiawan, R. R., Sugiyo, & Awalya. (2020). Kenakalan Remaja Dilihat Dari Regulasi Emosi dan Penyesuaian Pada Siswa SMP. *Indonesian Journal Of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(2).
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' Emotion Regulation in Daily Life: Links to Depressive Symptoms and Problem Behavior. *Child Development*, 74(6), 1869–1880. <https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>
- Strongman, K. T. (2003). *The Psychology of Emotion* (5th ed.). John Wiley & Sons Ltd.
- Thohar, S. F. (2018). Regulasi Emosi Sebagai Prediktor Perilaku Agresivitas Remaja Warga Binaan LPKA. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 15(1), 29. <https://doi.org/10.18860/psi.v15i1.6660>
- Tyson, D. F., Linnenbrink-Garcia, L., & Hill, N. E. (2009). Regulating Debilitating Emotions in the Context of Performance:



Achievement Goal Orientations, Achievement-Elicited Emotions, and Socialization Contexts. *Human Development*, 52(6), 329–356. <https://doi.org/10.1159/000242348>

Zainiyah, R., Dewi, E. I., & Wantiyah, W. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *Pustaka Kesehatan*, 6(2), 319. <https://doi.org/10.19184/pk.v6i2.7781>

## LAMPIRAN

### Lembar Materi 1.

#### BERKENALAN DENGAN EMOSI

Emosi merupakan bagian tak terpisahkan dari manusia. Emosi memberi kita informasi tentang apa yang sedang kita alami dan membantu kita bagaimana harus bereaksi. Kita merasakan emosi sejak bayi. Bayi dan anak kecil menunjukkan emosi dengan ekspresi wajah atau melalui tindakan seperti tertawa, berpelukan, atau menangis. Mereka menunjukkan emosi, tapi belum memiliki kemampuan untuk menyebutkan emosi tersebut atau mengatakan alasan mengapa mereka merasakan emosi tersebut.

Saat kita tumbuh dewasa, kita menjadi lebih terampil dalam memahami emosi. Kita dapat mengatakan apa yang kita rasakan. Dengan berjalannya waktu dan latihan, kita menjadi lebih baik dalam mengungkapkan perasaan kita dan alasan kita mengalami perasaan tersebut. Keterampilan ini disebut sebagai kesadaran emosional (*emotional awareness*).

Kesadaran emosional membantu kita mengetahui apa yang kita butuhkan dan inginkan (atau tidak kita inginkan). Ini membantu kita membangun hubungan yang lebih baik. Dengan menyadari emosi kita dapat membantu kita membicarakan perasaan dengan lebih jelas, menghindari atau menyelesaikan konflik dengan lebih baik, dan melewati perasaan sulit dengan lebih mudah.

Beberapa emosi terasa positif, seperti merasa bahagia, percaya diri, ceria, bersyukur (*grateful*). Beberapa emosi lain tampak lebih negative, seperti merasa marah, kesal, takut, malu, bersalah, sedih, atau khawatir. Yang perlu diingat, **semua emosi baik positif maupun negative adalah normal.**

Semua emosi memberi tahu kita sesuatu tentang diri kita dan situasi kita. Namun terkadang kita sulit menerima apa yang kita rasakan. Kita mungkin menilai diri sendiri karena perasaan tertentu, seperti ketika kita merasa cemburu. Tapi daripada berpikir kita tidak seharusnya merasakan perasaan tertentu, **lebih baik perhatikan bagaimana perasaan kita sebenarnya.**

Mengindari perasaan negatif atau berpura-pura tidak merasakan apa yang kita rasakan dapat menjadi boomerang. Lebih sulit untuk melewati perasaan sulit dan membiarkannya memudar memudar jika kita tidak menghadapinya dan mencoba memahami mengapa kita merasa seperti itu. **Kesadaran emosional berarti mengenali, menghormati, dan menerima perasaan kita saat itu terjadi.**



# BERKENALAN DENGAN EMOSI



Emosi adalah perasaan kuat yang berasal dari keadaan, suasana hati, atau hubungan seseorang dengan orang lain.



Emosi merupakan respons terhadap peristiwa yang terjadi di dalam atau di luar diri seseorang

Emosi membantu kita bereaksi terhadap yang terjadi di sekitar dan melindungi diri kita



Ketika kita mampu mengenali emosi kita, kita dapat memutuskan bagaimana akan bertindak tentang hal itu

Kemampuan mengenali emosi dan alasan kita mengalaminya disebut emotional awareness



Emotional awareness membantu kita membangun hubungan yang lebih baik



# HOW DO YOU FEEL TODAY?



anxious



happy



disgusted



calm



envious



surprised



disappointed



shy



sad



embarrassed



angry

Lembar Materi 1.



- Emosi dapat positif maupun negatif
- positif ketika membuatmu merasa baik
- negatif ketika membuatmu merasa buruk

**SEMUA EMOSI  
ADALAH  
VALID**





# 6 EMOSI DASAR DAN TURUNANNYA

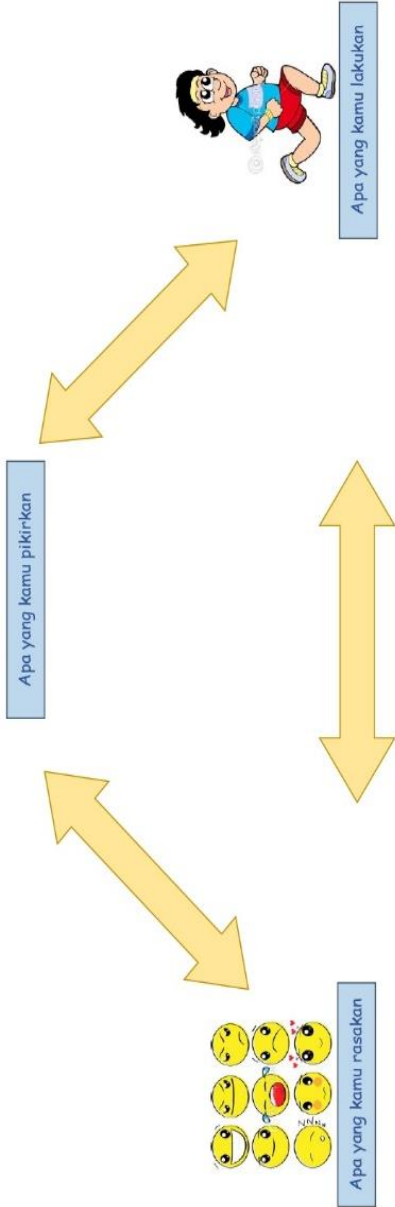


 <p><b>BAHAGIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Puas</li><li>Lega</li><li>Riang</li><li>Damai</li><li>Bangga</li><li>Untung</li><li>Bersyukur</li><li>Bersemangat</li></ul>	 <p><b>SEDIH</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Malu</li><li>Kosong</li><li>Kecewa</li><li>Kasih</li><li>Berduka</li><li>Bersalah</li><li>Kesepian</li><li>Sengsara</li><li>Terlantar</li></ul>
<p><b>MARAH</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Iri</li><li>Kesal</li><li>Benci</li><li>Murka</li><li>Cemburu</li><li>Tersinggung</li></ul> 	 <p><b>JIIK</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Enek</li><li>Muak</li><li>Risih</li><li>Bosan</li><li>Penat</li></ul>
 <p><b>TERKEJUT</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Heran</li><li>Tertipu</li><li>Terpesona</li></ul>	<p><b>TAKUT</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Ngeri</li><li>Gugup</li><li>Cemas</li><li>Tersiksa</li><li>Waspada</li><li>Ragu-ragu</li><li>Tak berdaya</li></ul> 

Lembar Materi 2.

### The Magic Circle

Pikiran, perasaan, dan tindakan yang kita lakukan saling berinteraksi. *The Magic Circle* membantu kita untuk mempelajari bahwa cara kita berpikir dan memandang situasi akan mempengaruhi apa yang akan terjadi berikutnya. Pikiran kita dapat menyebabkan atau menurunkan ketegangan fisik, mempengaruhi perasaan, dan mengarahkan tindakan yang akan kita lakukan. Oleh sebab itu, kita sebaiknya mengontrol pikiran kita sendiri terlebih dahulu agar dapat mengontrol hal-hal lain yang terjadi dalam hidup kita.



Lembar Materi 2.

**Apa yang kamu pikirkan (Pikiran):**

- Menganggap hal sebagai yang terburuk
- Menganggap hal sebagai sesuatu yang sangat besar
- "Saya diperlakukan tidak adil!"
- "Saya telah diperlakukan dengan tidak semestinya!"
- "Saya tidak dihormati!"
- "Saya tidak tahan lagi!"
- "Saya telah dipermalukan!"

**Apa yang kamu lakukan (tindakan):**

- Menyatakan pendapat dengan keras/berargumen
- Bertengkar
- Berteriak
- Memukul, menendang
- Mengumpat/Menyumpah
- Melawan

**Reaksi fisik:**

- Tegang
- Nafas dan detak jantung menjadi lebih cepat
- Sulit berkonsentrasi



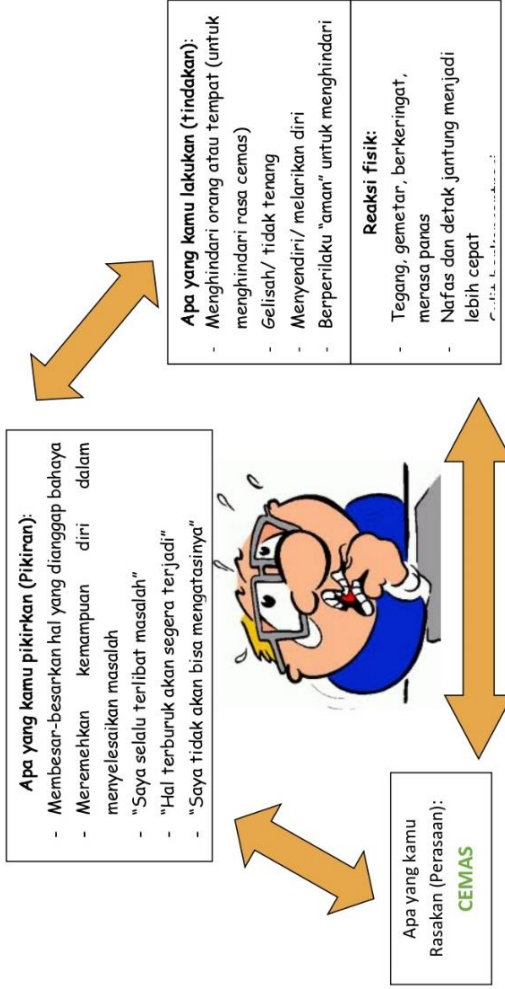
Apa yang kamu Rasakan (Perasaan): **MARAH**

**Contoh**

Ami **berpikir** bahwa ada seorang guru yang tidak menyukainya di sekolah. Ketika suatu hari guru tersebut meminta Ami untuk maju ke kelas mengerjakan soal, Ami **merasa kesal dan marah karena ia berpikir**, "Pasti guru ini menyuruhku karena ia memang benci padaku". Ia lalu **menolak untuk maju dan melawan gurunya**.

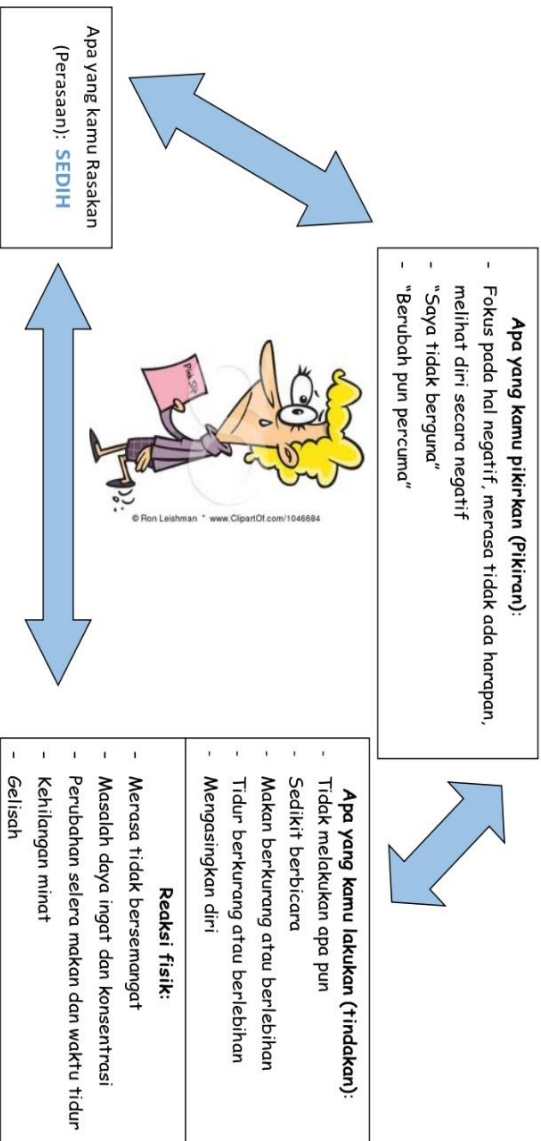


Lembar Materi 2.



**Contoh**

Sisca berpikir bahwa ia kurang mampu dalam pelajaran Bahasa Inggris. Pikiran ini membuat Sisca selalu merasa cemas setiap pelajaran Bahasa Inggris. Sisca gelisah dan berkali-kali ijin ke kamar kecil. Saat guru menjelaskan, Sisca memilih untuk diam walaupun ia tidak mengerti sambil berharap guru tidak akan menunjukkannya untuk mengerjakan soal.



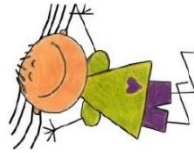
**Contoh**

Sofi baru saja masuk di sekolah baru. Ia selalu merasa sedih setiap kali berpikir bahwa teman-teman lamanya tidak lagi bersamanya dan ia tidak ada teman yang menyukainya di sekolah baru. Sofi menjadi malas ke sekolah dan sering jin untuk tidak masuk ke sekolah.

## Lembar Materi 2.

Apa yang kamu pikirkan (Pikiran):

- Mendapatkan apa yang diinginkan
- Berhasil dalam pekerjaan/apa yang dilakukan
- Melihat hal-hal positif
- "Aku berhasil!"
- "Keinainanku tercabai!"



Apa yang kamu Rasakan  
(Perasaan):  
**SENANG**

Apa yang kamu lakukan (tindakan):

- Tersenyum/tertawa
- Berbagi dengan orang lain
- Bercerita dengan orang dekat
- Optimis/memikirkan hal-hal positif

Reaksi fisik:

- Bersemangat/antusias
- Energi meningkat
- Mudah berkonsentrasi

### Contoh

Mila mendapatkan prestasi yang cukup baik pada semester ini. Hal ini membuatnya **senang**, karena ia **berpikir** "aku telah berhasil meningkatkan nilaiku saat ini, walaupun tidak menjadi yang paling baik di kelas". Mila **menjadi lebih bersemangat** untuk belajar agar nilai-nilainya semakin meningkat.

### Lembar Materi 3.

#### Berpikir Seimbang



Kita seringkali terperangkap dalam pikiran negatif kita sendiri dan melakukan kesalahan berpikir secara terus menerus. **Semakin sering kita mengalami kesalahan berpikir, semakin yakinlah kita pada pikiran negatif, semakin sulit untuk menentangnya dan memiliki pikiran lain.** Padahal, belum tentu pikiran kita benar. Dan seperti telah kita tahu, hampir tidak ada gunanya jika kita memiliki pikiran negatif.

Untuk memutus pikiran negatif kita, kita perlu berpikir lebih seimbang. Artinya, kita melihat lagi pikiran negatif kita dan menantang kebenarannya. **Berpikir seimbang bukan berarti kita harus SELALU melihat segala hal dengan positif, namun berpikir seimbang adalah memiliki cara pandang lain yang berkebalikan dari pikiran kita selama ini.**

Dalam berpikir seimbang, ada dua hal yang perlu dilakukan:

Ketika pikiran negatif kita mulai muncul, coba **STOP!** dan **UJI KEBENARANNYA.**

- Tulis pikiran negatif yang muncul se jelas mungkin.
- Pikirkan seberapa yakin dirimu terhadap kebenaran pikiran tersebut menggunakan termometer pikiran.
- Tuliskan bukti-bukti yang membenarkan pikiran negatifmu.
- Tuliskan bukti-bukti yang tidak mendukung pikiran negatifmu.
- Tuliskan pikiran lain yang lebih seimbang (atau berkebalikan) dengan pikiran negatifmu.
- Pikirkan kembali seberapa yakin dirimu terhadap pikiran baru tersebut menggunakan termometer pikiran.



**Berpikir seimbang mungkin akan terasa sulit karena selama ini kita tidak pernah melakukannya. Tapi jangan khawatir, kamu hanya perlu berlatih. Semakin sering kita latihan untuk berpikir seimbang, semakin mudah kita melakukannya dalam keseharian!**

### Lembar Materi 3.

#### Contoh kasus berpikir seimbang

Adam sedang berada di kamarnya sendirian. Ia merasa tegang dan panik. Pikirannya dipenuhi "Robi (seorang temannya) tidak menyukaiku lagi", "Robi sudah memilih untuk tidak berteman denganku lagi", "Aku membosankan dan terlalu serius", "Aku membuatnya sebal".

Nah, inilah saatnya bagi Adam untuk melihat apakah isi pikirannya sudah seimbang atau ia hanya mendengarkan pikiran negatifnya saja.

**Pertama, Adam mencari bukti-bukti yang dapat memperkuat pikirannya, yaitu:**

Robi kemarin bilang ia tidak bisa main ke rumahku sepulang sekolah. Robi terlihat tidak senang saat berbicara denganku, bahkan sepertinya ia tidak benar-benar mendengarkan apa yang aku katakan.

**Kedua, Adam mencari bukti yang menentang pikirannya, yaitu:**

Minggu lalu Robi menginap di rumahku dan mengajakku untuk menginap di rumahnya minggu depan. Aku tahu kalau Robi sedang mengalami masalah dengan orangtuanya. Mungkin sekarang Robi sedang ingin tinggal di rumah bersama dengan orangtuanya saja.



Sekarang Adam telah mampu berpikir dengan lebih seimbang. Ia sadar bahwa tadi ia merasa panik karena berpikir Robi tidak lagi menyukainya. Ia dan Robi tetaplah teman dan sudah merencanakan waktu untuk bermain bersama. **Adam menyadari bahwa mungkin Robi sedang tidak merasa baik dikarenakan hal lain, dan bukannya karena marah terhadapnya.**

#### Lembar Materi 4.

### AFIRMASI POSITIF

Afirmasi positif adalah pernyataan positif yang diucapkan berulang kali kepada diri sendiri (*self-talk*), yang berguna untuk membentuk pola pikir positif dan menyingkirkan berbagai pikiran negatif. Tidak sekedar kata-kata, afirmasi positif memiliki dampak yang kuat pada pikiran bawah sadar kita. Saat mengulangi pernyataan positif, kita secara efektif menanamkan pemikiran baru di otak kita sehingga percaya bahwa afirmasi tersebut adalah fakta.

Salah satu yang menyebabkan kuatnya pengaruh afirmasi positif adalah adanya *the power of positive thinking*. Ketika kita mengulang-ulang *positive self-talk*, kita mengubah proses kimia yang terjadi di dalam otak. Neuroplastisitas otak adalah kemampuan otak untuk beradaptasi terhadap pengalaman baru.

Penelitian menunjukkan bahwa afirmasi positive dapat mengurangi stress, kecemasan, dan depresi serta meningkatkan *self-esteem*, kebahagiaan, dan kepuasan hidup secara umum. Salah satu penelitian menunjukkan bahwa orang yang bahagia cenderung meraih kesuksesan karena mereka lebih merawat dirinya, terlibat dalam perilaku yang bermanfaat, dan lebih tekun ketika berada dalam kesulitan. Sebaliknya, *negative self-talk* mengarahkan pada kecemasan dan depresi.

# Afirmasi Positif

BE KIND TO YOUR MIND



## KEBAHAGIAAN DAN KEPUASAN HIDUP

Afirmasi positive dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup secara umum.

## SELF-ESTEEM

Self-esteem yang rendah mengarahkan pada negative thinking, dan keraguan terhadap diri. Dengan afirmasi positive, kepercayaan diri dapat meningkat.

## AFIRMASI

adalah pernyataan yang kamu ulangi pada diri sendiri baik dengan suara keras atau hanya di dalam kepala.

## MENGAPA PENTING?

Tidak sekedar kata-kata, afirmasi memiliki dampak yang kuat pd pikiran bawah sadar.

Saat kamu mengulangi afirmasi untuk diri sendiri, kamu secara efektif menanamkan pemikiran baru di benak Anda.

## STRESS, KECEMASAN DAN DEPRESI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa afirmasi positive yang dilakukan secara terus menerus dapat mengurangi stress, kecemasan, dan depresi .

Lembar Materi 4.



**MAGIC SPELL TO BOOST  
YOURSELF TODAY!**

*"aku bisa melewati  
ini"*

*"aku bisa  
mengendalikan  
emosiku"*

*"I am confident"*

*"I am safe"*

*"I choose to be  
happy"*

*"I choose to let go"*

*"I choose these positive thoughts"*

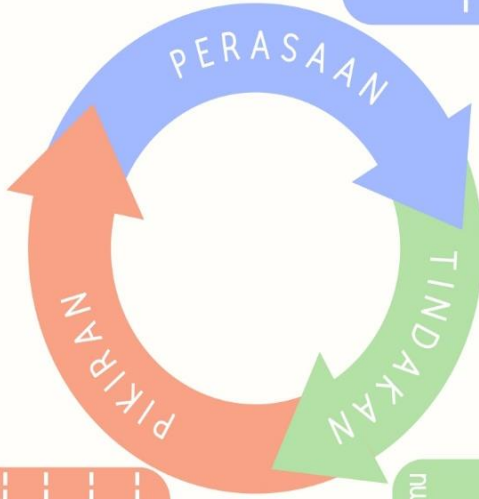


Lembar Aktivitas 1.

Apa yang kamu pikirkan?

-----  
-----  
-----  
-----

# THE MAGIC CIRCLE



Perasaan apa yang muncul?

-----  
-----  
-----

Tindakan apa yang kamu lakukan?

-----  
-----  
-----  
-----

# PERASAANKU, DARIMANA DATANGNYA?

Kita dapat mencari situasi alternatif untuk menikmati atau memaksimalkan dampak emosional yang dirasakan



## SITUASI PEMICU

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

## SITUASI ALTERNATIF



-----  
-----  
-----  
-----  
-----

## EMOSI YANG DIHASILKAN



-----  
-----  
-----  
-----  
-----



# MY FAVORITE THINGS

HELLO

MY NAME IS...



I AM \_\_  
YEARS OLD

MY HOBBY



FEW OF MY  
FAVORITE THINGS

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_



FAVORITE FOOD

FOOD!!!

FAVORITE BOOK





## Berpikir Seimbang

Kita tidak harus SELALU berpikir positif, namun memiliki sudut pandang baru akan membantu perasaan kita menjadi lebih baik

### Situasi

Tuliskan situasi keseharian yang menimbulkan perasaan tidak menyenangkan

### Pikiran Otomatis

Tuliskan pikiran negatif yang otomatis muncul saat menghadapi situasi tersebut

### Alternatif Pikiran

Tuliskan alternatif pikiran baru (yang lebih positif) dalam melihat situasi tersebut

### Kesimpulan





# AFIRMASI POSITIF



Blank orange bar for writing an affirmation.

Blank light pink bar for writing an affirmation.

Blank light purple bar for writing an affirmation.

Blank dark purple bar for writing an affirmation.

Blank light teal bar for writing an affirmation.



## TENTANG PENULIS

### **Fathana Gina, S.Psi., M.Psi, Psikolog**

Lahir di Bandar Lampung pada tanggal 15 Juli 1986. Mengikuti pendidikan sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dan Magister Profesi Psikolog di Universitas Indonesia. Memiliki pengalaman dalam praktik psikologi di bidang pendidikan dan sejak tahun 2016 aktif mengajar sebagai dosen di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

### **Yulia Fitriani, S.Psi., M.A**

Yulia Fitriani, S.Psi., M.A. lahir di Kebumen pada tanggal 14 Juli 1985. Penulis mengawali pendidikan Sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, kemudian melanjutkan pendidikan di Magister Psikologi Universitas Gadjah Mada dengan minat Psikologi Pendidikan. Saat ini penulis mengajar di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Karya pertama yang sudah diterbitkan berjudul "Monograf Studi: Dampak Kekerasan Verbal Terhadap Kepercayaan Diri Siswa". Karya kedua berjudul "Parenting Stress Pada Ibu Rumah Tangga".

## SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202373456, 29 Agustus 2023

**Pencipta**

Nama : **Fathana Gina, M.Psi., Psikolog dan Yulia Fitriani, S.Psi., M.A**  
Alamat : **Prima Harapan Regency Blok 16 No. 10, Harapan Baru, Bekasi Utara, Kota Bekasi, Bekasi Utara, Bekasi, Jawa Barat, 17123**  
Kewarganegaraan : **Indonesia**

**Pemegang Hak Cipta**

Nama : **Fathana Gina, M.Psi., Psikolog dan Yulia Fitriani, S.Psi., M.A**  
Alamat : **Prima Harapan Regency Blok 16 No. 10, Harapan Baru, Bekasi Utara, Kota Bekasi, Bekasi Utara, Bekasi, Jawa Barat, 17123**  
Kewarganegaraan : **Indonesia**

Jenis Ciptaan : **Buku**  
Judul Ciptaan : **Modul Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Remaja**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : **29 Agustus 2023, di Purbalingga**

Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.**

Nomor pencatatan : **000506409**

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon. Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Anggoro Dasananto  
NIP. 196412081991031002

**Disclaimer:**

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.