



Hubungan Antara Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas "X"

Alvin Rahma Putra¹, Fathana Gina², Adi Fahrudin³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Received: 23 Oktober 2023	Abstrak
Revised: 30 Oktober 2023	<i>Penelitian ini dilatarbelakangi oleh berbagai permasalahan tidur yang dialami setiap individu yang dalam hal ini yakni mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa diwajibkan untuk menuntaskan skripsinya agar mendapatkan gelar sarjananya, namun selama proses penyusunan terdapat banyak kendala-kendala yang pada akhirnya membuat mahasiswa kesulitan dalam proses penyusunan, sehingga dapat berdampak pada kognitif individu yang dalam hal ini yakni stres pada mahasiswa sehingga mempengaruhi pada aktivitas tidur di malam hari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas "X". Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas "X", dengan teknik pengambilan data menggunakan Teknik Quota Sampling dengan jumlah 175 mahasiswa dengan menggunakan rumus Arikunto dari jumlah populasi 1.746 mahasiswa. Menggunakan analisis korelasional Pearson Product Moment diketahui bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan yang artinya terdapat hubungan negatif antara stres dan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.</i>
Accepted: 06 November 2023	Kata kunci: <i>Stres, Kualitas Tidur, Mahasiswa</i>

(*) Corresponding Author: fathana.gina@dsn.uharajaya.ac.id

How to Cite: Putra, A. R., Gina, F., & Fahrudin, A. (2023). Hubungan Antara Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas "X". <https://doi.org/10.5281/zenodo.10081622>.

PENDAHULUAN

Sistem pendidikan di Indonesia khususnya dalam perguruan tinggi negeri maupun swasta yaitu syarat untuk mencapai kelulusan adalah menyelesaikan tugas akhir atau menyusun karya ilmiah yang biasa disebut dengan skripsi. Widarto (2017) menjelaskan bahwa terdapat 3 faktor utama penyebab mahasiswa kesulitan menyelesaikan studinya diantaranya adalah menentukan judul skripsi, sulit menemukan masalah atau fenomena saat proses penyusunan skripsi, serta kesulitan dalam menganalisis data penelitian. Berdasarkan hasil studi lainnya yang dilakukan oleh Wakhjudin dan Putri (2020) menjelaskan hasil wawancaranya dengan mahasiswa terkait masalah yang sering terjadi di kalangan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu mahasiswa tidak fokus pada topik penelitian yang sedang diteliti serta masih terkendala dalam penulisan pada latar belakang masalah.

Mahasiswa adalah salah satu dari kelompok dewasa awal yang memiliki segala aktivitas di kehidupan nyata, sehingga mahasiswa menjadi kelompok yang berisiko memiliki kualitas tidur yang buruk yang disebabkan oleh faktor stres (Ratnaningtyas, 2019). Mahasiswa yang sedang menyusun karya ilmiah untuk mendapatkan gelar sarjana merupakan tugas akhir yang cukup berat. Perry dan Potter (dalam Hastuti, 2016) menegaskan hal tersebut bisa menimbulkan perasaan

stres serta dapat menimbulkan pola tidur seseorang menjadi terganggu. Menurunnya kualitas tidur seseorang bisa membawa dampak yang buruk bagi tubuh, baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisik, orang yang mengalami penurunan kualitas tidurnya akan rentan terserang oleh virus dari luar. Secara psikologis, menurunnya kualitas tidur dapat menyebabkan emosi yang tidak stabil, kemampuan dalam berpikir dan konsentrasi berkurang (Aminuddin, 2020).

Peneliti melakukan survei awal melalui *Google Form* terhadap 24 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas "X". Berdasarkan hasil survei, mayoritas mahasiswa mengalami rasa tertekan dikarenakan banyaknya kendala dalam proses penyusunan skripsi, lalu terdapat 21 mahasiswa atau 87,5% yang merasa tidak nyaman ketika tidur dikarenakan skripsi yang terkendala, dan terdapat 20 mahasiswa atau 83,3% yang tidurnya menjadi tidak nyaman serta durasi tidur yang menjadi berkurang dikarenakan mengalami stres dalam proses penyusunan skripsi, serta terdapat 24 mahasiswa atau 100% yang mengalami stres dikarenakan proses penyusunan skripsi yang terkendala. Berdasarkan hasil survei diatas, peneliti menduga bahwa mayoritas mahasiswa mengalami gangguan pada tidurnya yang disebabkan oleh faktor stres dalam proses penyusunan skripsi dengan berbagai kendala yang dialaminya. Menurut Sihotang (2016) manusia yang memiliki kualitas tidur yang buruk bisa disebabkan oleh stres situasional seperti masalah pribadi ataupun keluarga, pekerjaan atau pendidikan, rasa khawatir. Maka dari itu, seseorang dianjurkan untuk menjaga kualitas tidurnya dengan durasi seminimal mungkin antara 6 hingga 8 jam pada malam hari agar dapat menjaga kesehatan pada tubuh.

Tidur menjadi salah satu istilah yang sering kita dengar bahkan kita ucapkan setiap hari. Menurut Nashori (2017) menjelaskan bahwa tidur merupakan sebuah kondisi yang dapat ditandai oleh tingkat kesadaran yang menurun, tetapi aktivitas yang ada di hati tetap berjalan sesuai perannya dalam menjalankan berbagai fungsi fisiologis, psikologis, serta spiritual manusia. Tidur yang baik adalah kondisi pada individu memenuhi standar kualitas dan kuantitas dari tidur itu sendiri. Misalnya, orang dewasa dianjurkan untuk tidur selama tujuh sampai delapan jam sehari. Apabila orang dewasa telah memenuhi kuantitas tidur yang diperlukan dan dalam tujuh sampai delapan jam sehari dirinya benar-benar tidur dengan nyenyak, maka individu yang bersangkutan sudah merasakan tidur yang baik dan berkualitas. Kualitas tidur merupakan sebuah keadaan dimana aktivitas tidur yang dilakukan oleh seseorang akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran individu saat terbangun dari tidurnya (Nashori, 2017). Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap aktivitas tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, dan kelopak mata bengkak. Kualitas tidur seseorang dapat dikatakan baik apabila dilihat dari parameter kualitas tidur jika seseorang tidur dengan waktu yang cukup (minimal enam hingga delapan jam), tidur dengan nyenyak, tidak memiliki gangguan tidur, merasa puas dengan tidurnya, tidak merasa mengantuk pada siang hari, dan merasa puas ketika bangun pagi (Ashari, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Leni Tri Wahyuni (2016) yang berjudul "Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKES Ranah Minang Padang" pada penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terdapat

korelasi antara stres dengan kualitas tidur. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, diketahui sebanyak 25 responden dengan persentase 96,2% mengalami stres dengan tingkatan stres sedang dengan kualitas tidur yang buruk. Permasalahan stres bisa kita temui di setiap individu yang memiliki banyak aktivitas yang melibatkan orang lain. Sarafino (2016) menjelaskan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang dilatarbelakangi oleh individu dengan lingkungan yang menyebabkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi. Individu yang mengalami kondisi stres akan menimbulkan gejala-gejala seperti mudah marah, kecemasan, sulit tidur, dan sulit berkonsentrasi. Stres juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yakni faktor ekonomi, kelelahan fisik, pekerjaan, serta kegagalan dalam mencapai sesuatu.

Sarafino (2016) menyebutkan tiga dampak psikologis stres yaitu, kognitif, emosi, dan perilaku sosial. Pendapat lainnya menurut Fawzy (2017) menjelaskan beberapa dampak stres bagi mahasiswa yaitu dapat menyebabkan rasa cemas, kualitas tidur yang buruk, depresi, penurunan kualitas akademik, mengurangi kualitas hidup. Mahasiswa yang terlalu aktif dalam berpikir akan menimbulkan stres, sehingga mahasiswa sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan memulai waktu tidurnya. Perasaan tegang seperti inilah yang menyebabkan mahasiswa sulit tidur ataupun sering terbangun saat tidur, sehingga kondisi tersebut akan mengganggu mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur yang diharapkan (Sulana, 2020). Hal tersebut menunjukkan bahwa pentingnya edukasi tentang mengatasi permasalahan stres agar mahasiswa bisa melakukan hal yang produktif. Berdasarkan fenomena serta penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya terkait dengan hubungan antara stres dengan kualitas tidur, membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam.

METODE PENELITIAN

Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif dengan analisis korelasional *Pearson Product Moment*.

Variabel Penelitian

Variabel bebas (*independent variable*) dalam penelitian ini adalah stres dan variabel terikatnya (*dependent variable*) adalah kualitas tidur.

Definisi Operasional

Definisi operasional kualitas tidur adalah kepuasan terhadap aktivitas tidur yang dapat menghasilkan kesegaran maupun kebugaran saat terbangun dari tidur. Dalam penelitian ini, kualitas tidur akan diukur menggunakan skala kualitas tidur yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Nashori (2017) yang terdiri dari nyaman secara psikologis, keadaan rileks sebelum tidur, nyenyak selama tidur, waktu tidur minimal enam jam dalam sehari, tidak bermimpi buruk.

Definisi operasional stres adalah sebuah reaksi individu terhadap keadaan psikologisnya yang disebabkan oleh kondisi yang tidak diinginkan. Dalam penelitian ini, stres akan diukur menggunakan skala stres yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Sarafino (2016) yang terdiri dari emosi, kognisi, dan perilaku.

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas “X” dari berbagai fakultas dengan jumlah keseluruhan 1.746 mahasiswa.

Sampel

Sampel yang ditetapkan oleh peneliti, diantara lain:

1. Mahasiswa/I yang sedang menyusun skripsi atau karya ilmiah
2. Mahasiswa Universitas “X” yang sedang menempuh pendidikan strata satu (S1)

Untuk menentukan jumlah sampel pada penelitian ini, maka perhitungan sampel berdasarkan perhitungan Arikunto (2010) apabila subjeknya kurang dari 100 orang sebaiknya diambil semuanya, dan jika subjeknya besar atau lebih dari 100 orang dapat diambil 10%-15%. Diketahui bahwa jumlah populasi sebanyak 1.746 mahasiswa/I maka 10% dari jumlah tersebut menjadi $10\% \times 1.746 = 174.6$ yang kemudian akan dibulatkan menjadi 175 sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan jenis *quota sampling*.

Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala kualitas tidur merupakan skala yang dibuat untuk mengukur kualitas tidur. Skala ini dirancang berdasarkan aspek-aspek yang terdiri dari nyenyak selama tidur, tidur lebih awal dan bangun lebih awal, waktu tidur minimal cukup, tidak bermimpi buruk, merasa segar setelah terbangun dari tidur. Adapun tabel *blueprint* kualitas tidur sebagai berikut:

Tabel 1. Blueprint Skala Kualitas Tidur

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	Bobot
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>		
1	Nyenyak selama tidur	Tidak mudah terbangun ketika tidur	1, 23	2, 24	8	20%
		Tidur dalam kondisi nyaman	13, 33	14, 34		
2	Tidur lebih awal dan bangun lebih awal	Tidak mengalami insomnia	3, 25	4, 26	8	20%
		Bangun tidur di pagi hari	15, 35	16, 36		
3	Waktu tidur minimal cukup	Durasi tidur minimal enam jam	5, 27	6, 28	8	20%
		Tidak merasakan kurang tidur	17, 37	18, 38		
4	Tidak bermimpi buruk	Saat tidur tidak mengalami mimpi buruk	7, 29	8, 30	8	20%
		Saat terbangun dari tidur tidak merasakan ketakutan	19, 39	20, 40		

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	Bobot
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>		
5	Merasa segar setelah terbangun dari tidur	Tidak merasakan ngantuk saat bangun tidur	9, 10	11, 12	8	20%
		Siap untuk melakukan aktivitas	21, 31	22, 32		
TOTAL					40	100%

Alternatif jawaban pada skala *likert* di variabel Kualitas Tidur akan menggunakan 5 tanggapan jawaban responden diantaranya, Tidak Pernah (TP), Jarang (J), Kadang-kadang (KK), Sering (S), dan Sangat Sering (SS). Untuk pemberian skor pada jawaban dilakukan dengan pertimbangan aitem *Favorabel* dan *Unfavorable*. Adapun penilaian terhadap jawaban responden dengan cara sebagai berikut:

Tabel 2. Alternatif Jawaban Skala Kualitas Tidur

	Tidak Pernah (TP)	Jarang (J)	Kadang-kadang (KK)	Sering (S)	Sangat Sering (SS)
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5
<i>Unfavorable</i>	5	4	3	2	1

Sedangkan pada skala stres, merupakan skala yang dirancang untuk mengukur stres. Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek stres yaitu emosi, kognisi, perilaku. Adapun tabel *blueprint* stres sebagai berikut:

Tabel 3. Blueprint Skala Stres

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	Bobot
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>		
1	Emosi	Mudah tersinggung oleh orang lain	1, 13	2, 14	8	33.3%
		Merasa tertekan	7, 19	8, 20		
2	Kognisi	Sulit berkonsentrasi	3, 15	4, 16	8	33.3%
		Mudah lupa terhadap suatu hal	9, 21	10, 22		
3	Perilaku	Malas dalam beraktivitas	5, 17	6, 18	8	33.3%
		Menurunnya produktivitas	11, 23	12, 24		
TOTAL					24	100%

Alternatif jawaban pada skala *likert* di variabel stres akan menggunakan 5 tanggapan jawaban responden diantaranya, Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Untuk pemberian skor pada jawaban dilakukan dengan pertimbangan aitem *Favorable* dan *Unfavorable*. Adapun penilaian terhadap jawaban responden dengan cara sebagai berikut:

Tabel 4. Alternatif Jawaban Skala Stres

	Sangat Tidak Sesuai (STS)	Tidak Sesuai (TS)	Netral (N)	Sesuai (S)	Sangat Sesuai (SS)
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5
<i>Unfavorable</i>	5	4	3	2	1

Validitas

Nilai validitas yang digunakan dalam penelitian ini yakni sebesar 0.30 sebagai cara yang digunakan untuk mengungkapkan keakuratannya dengan cara analisa aitem (Sugiyono, 2015). Skala Kualitas Tidur memiliki sebanyak 40 aitem, namun setelah diuji coba didapatkan 20 aitem yang dinyatakan valid. Sedangkan Skala Stres memiliki sebanyak 24 aitem, namun setelah diuji coba didapatkan 6 aitem yang dinyatakan valid.

Reliabilitas

Teknik uji reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini adalah *Cronbach Alpha* dengan skor reliabilitas sebesar 0.7 sehingga penelitian sudah dapat dinilai memuaskan. Kemudian berdasarkan hasil uji reliabilitas didapatkan skor reliabilitas untuk skala kualitas tidur sebesar 0.881 dan untuk skala stres didapatkan skor sebesar 0.956. Maka dari itu, skala kualitas tidur dan skala stres dapat dinyatakan reliabel.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil Penelitian

Uji Asumsi

Penelitian ini menggunakan pengukuran korelasi dari *pearson product moment* kekuatan hubungan kedua variabel sehingga data yang diperoleh diharuskan linear dan diukur dengan uji linearitas. Penelitian ini juga menggunakan uji homogenitas untuk mengetahui bahwa data yang dimiliki harus homogen. Berdasarkan perhitungan uji asumsi, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Asumsi Penelitian

	Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	Uji Linearitas <i>Deviation Form Linearity</i>	Uji Homogenitas <i>Levene's Test</i>	
			KT	S
Sig.	0.200	0.004	0.395	0.648
Keterangan	Uji asumsi terpenuhi	Uji asumsi terpenuhi	Uji asumsi terpenuhi	

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik uji *Kolmogorov-Smirnov* karena data responden melebihi dari 100 orang dengan asumsi nilai $p > 0.05$. Kemudian diperoleh hasil signifikansi sebesar 0.200 yang menunjukkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal. Artinya, data yang berdistribusi normal terindikasi bahwa data memiliki persebaran yang merata, sehingga posisi seluruh data membentuk grafik distribusi normal atau *bell curve*.

Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan teknik uji *Deviation Form Linierity* untuk mengetahui apakah ada hubungan yang linear antara variabel stres

dengan kualitas tidur dengan asumsi sebesar nilai $p > 0.05$. Pada penelitian ini, diperoleh hasil signifikansi sebesar 0.004, maka dapat dinyatakan bahwa variabel stres dengan kualitas tidur memiliki hubungan yang linear. Artinya, terindikasi bahwa adanya hubungan dua arah yang linear antara variabel stres dengan kualitas tidur.

Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan teknik uji *Levene's Test* untuk mengetahui apakah data memiliki varian yang homogen atau tidak dengan nilai $p > 0.05$. Pada penelitian ini, diperoleh hasil signifikansi sebesar 0.395 pada variabel kualitas tidur dan 0.648 pada variabel stres, maka dari itu hasil dapat dikatakan homogen. Hal ini menyatakan bahwa asumsi tersebut menunjukkan terdapat setiap kelompok memiliki varian data yang sama atau terindikasi adanya distribusi data yang mirip, sama, atau setara pada setiap kelompok. Sehingga dapat disimpulkan bahwa varian data antar kelompok bersifat homogen.

Uji Kategorisasi

1. Kategorisasi Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil uji kategorisasi pada variabel kualitas tidur diketahui bahwa terdapat 14% atau 25 responden masuk kedalam kategori kualitas tidur yang buruk, sementara terdapat 76% atau 133 responden masuk kedalam kategori kualitas tidur cukup, dan terdapat pula 10% atau 17 responden berada pada kategori kualitas tidur baik. Berdasarkan perhitungan uji kategorisasi, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 6. Kategorisasi Skor Kualitas Tidur

Kategori	Batas Nilai	N	Persentase
Baik	$X < 47$	17	10%
Cukup	$47 < X < 73$	133	76%
Buruk	$73 > X$	25	14%
Total		175	100%

2. Kategorisasi Stres

Berdasarkan hasil uji kategorisasi stres diketahui bahwa terdapat 75% atau 131 responden masuk kedalam kategori stres rendah, sementara terdapat 24% atau 42 responden masuk kedalam kategori stres sedang, dan terdapat pula 1% atau 2 responden berada pada kategori stres tinggi. Berdasarkan perhitungan uji kategorisasi, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 7. Kategorisasi Skor Stres

Kategori	Batas Nilai	N	Persentase
Rendah	$X < 14$	131	75%
Sedang	$14 < X < 22$	42	24%
Tinggi	$22 > X$	2	1%
Total		175	100%

Uji Hipotesis

Uji korelasi menggunakan *Pearson product moment* dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur, dengan asumsi

$p > 0.05$. Selain itu dilakukan juga untuk mengetahui arah hubungannya, apakah positif atau negatif. Setelah dilakukan korelasi *Pearson product moment*, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 8. Uji Hipotesis Penelitian

	Uji Korelasi
	<i>Pearson Product Moment</i>
Koefisien Korelasi	-0.218
Sig.	0.004
Keterangan	Uji Asumsi Terpenuhi

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel diatas, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0.218 dengan taraf signifikansi (p) sebesar 0.004 yang mana menunjukkan $p < 0.05$, maka variabel stres dengan kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas “X”. Maka Hipotesis Alternatif (H_a) diterima, dan dengan hal ini dinyatakan bahwa adanya hubungan negatif yang menandakan bahwa semakin tinggi stres, maka semakin buruk kualitas tidurnya. Atau sebaliknya, semakin rendah stres, maka semakin baik kualitas tidurnya.

Diskusi

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan dengan teknik uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan asumsi nilai $p > 0.05$ diperoleh hasil signifikansi sebesar 0.200 yang menunjukkan bahwa data penelitian ini terdistribusi normal. Artinya, data yang terdistribusi normal terindikasi bahwa data memiliki persebaran yang merata, sehingga posisi seluruh data membentuk grafik distribusi normal. Setelah dilakukannya uji normalitas, dilakukan juga uji linearitas yang dilakukan dengan teknik uji *Deviation Form Linearity* untuk mengetahui apakah ada hubungan yang linear antara variabel stres dengan kualitas tidur dengan asumsi nilai $p > 0.05$. Pada penelitian ini, diperoleh hasil uji linearitas dengan signifikansi 0.004, maka dapat dinyatakan bahwa variabel stres dengan kualitas tidur memiliki hubungan yang linear. Artinya, terindikasi bahwa adanya hubungan dua arah yang linear antara variabel stres dengan kualitas tidur. Pada uji homogenitas yang dilakukan untuk mengetahui apakah data memiliki varian yang homogen atau tidak dengan nilai $p > 0.05$, diperoleh hasil signifikansi 0.395 pada variabel kualitas tidur dan 0.648 pada variabel stres. Berdasarkan uji hipotesis korelasi *pearson product moment* menggunakan *software SPSS Statistic 26*, didapatkan hasil skor korelasi -0.218 ($p > 0.05$) dengan signifikansi sebesar 0.004. Maka dari itu Hipotesis Alternatif (H_a) yang berbunyi “terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas “X”” dapat diterima. Hubungan tersebut memiliki arah negatif, sehingga dapat dikatakan semakin tinggi stres, maka semakin buruk kualitas tidurnya. Atau sebaliknya, semakin rendah stres, maka semakin baik kualitas tidurnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sri Hindriyastuti, Irma Zuliana (2018) berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia di RW 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus” yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh subjek, maka

akan semakin besar resiko terjadi gangguan pada kualitas tidurnya. Begitu juga sebaliknya jika semakin rendah tingkat stres, maka semakin baik kualitas tidur subjek. Hal ini menyatakan bahwa mahasiswa yang terlalu memaksakan untuk berpikir akan menimbulkan stres dengan berbagai tingkatan, sehingga pada akhirnya mahasiswa akan sulit mengontrol emosinya, lalu berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memasuki fase tidur di malam hari. Perasaan tegang yang dialami oleh mahasiswa, ia akan cenderung mengalami sulit tidur ataupun sering terbangun saat menjalankan aktivitas tidurnya di malam hari, sehingga hal tersebut akan berdampak pada kualitas tidur yang mereka miliki (Ratnaningtyas dan Fitriani, 2019).

Berdasarkan uji kategorisasi penelitian pada variabel stres, didapatkan bahwa mayoritas responden atau sebanyak 75% responden mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas "X" berada di kategori rendah. Menurut Ratnaningtyas dan Fitriani (2019) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami stres disebabkan oleh tuntutan akademik, seperti tuntutan penyusunan tugas akhir yang diharuskan selesai dengan waktu yang ditentukan. Namun dalam hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak merasa tertekan dalam tuntutan penyelesaian tugas akhir, yang artinya responden tidak mengalami stres yang berarti dalam penyusunan skripsi. Sementara uji kategorisasi pada variabel kualitas tidur, didapatkan bahwa mayoritas responden atau sebanyak 76% mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas "X" berada di kategori cukup. Hal ini disebabkan karena sebagian dari responden mengerjakan skripsi hingga larut malam, sehingga menyebabkan berkurangnya durasi tidur pada malam hari.

Penelitian ini tidak terlepas dari hambatan-hambatan yang dialami diantaranya seperti proses penelitian yang dilakukan secara daring sehingga membuat peneliti sulit menemukan responden dengan mudah, terdapat beberapa responden yang mengisi kuesioner tanpa membaca dengan teliti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas X.
- b. Arah hubungan yang didapatkan antara variabel stres dengan kualitas tidur adalah memiliki hubungan yang negatif, yang berarti semakin tinggi stres, maka akan semakin buruk kualitas tidurnya. Begitu pula dengan sebaliknya, semakin rendah stres, maka akan semakin baik kualitas tidurnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin, M. (2020). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda*. Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan, 1(1), 51-71.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ashari, M. (2021). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).

- Fawzy, M., & Hamed, S.A. (2017). *Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt*. *Psychiatry Research*, 255, 186-194.
- Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di STIKES Muhammadiyah Klaten*. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(22).
- Hindriyastuti, S., & Zuliana, I. (2018). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus*. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 6(1), 91-102.
- Nashori, F., & Wulandari, E. (2017). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). *Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181-191.
- Sarafino, E. P., & T.W Smith. (2016). *Health Psychology: Biopsychosocial and Interaction*. United States of America: John Wiley & Sons.
- Sihotang, P. C., Rahmayanti, E. I., Tebisi, J. M., & Bantulu, F. M. (2016). *Hubungan Pola Makan Dan Kecukupan Istirahat Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru*. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 2(1), 68-75.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sulana, I. O., Sekeon, S. A., & Mantjoro, E. M. (2020). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*. *KESMAS*, 9(7).
- Wahyuni, L. T. (2018). *Hubungan stres dengan kualitas tidur mahasiswa profesi keperawatan STIKes Ranah Minang Padang tahun 2016*. *Menara Ilmu*, 12(3).
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). *Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi*. *Wasis: jurnal ilmiah pendidikan*, 1(1), 14-18.
- Widarto, W. (2017). *Faktor penghambat studi mahasiswa yang tidak lulus tepat waktu di jurusan pendidikan teknik mesin ft uny*. *Jurnal Dinamika Vokasional Teknik Mesin*, 2(2), 127-138.

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
✉ eurekamediaaksara@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

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

C. Indikator Pencapaian.....	23
D. Prosedur.....	23
E. Waktu.....	24
F. Perlengkapan.....	24
SESI 4: SITUATION MODIFICATION DAN ATTENTION	
DEPLOYMENT	25
“MY FAVORITE THINGS”	25
A. Pengantar	25
B. Tujuan	26
C. Indikator Pencapaian.....	26
D. Prosedur Aktivitas	26
E. Waktu	27
F. Perlengkapan.....	27
SESI 5: COGNITIVE CHANGE	28
“BERPIKIR SEIMBANG”	28
A. Pengantar	28
B. Tujuan	29
C. Indikator Pencapaian.....	29
D. Prosedur.....	29
E. Waktu pelaksanaan.....	30
F. Alat Bantu	30
SESI 6: RESPONSE MODULATION	31
“FOLLOW YOUR BREATH”	31
A. Pengantar	31
B. Tujuan	31
C. Indikator Pencapaian.....	31
D. Prosedur.....	32
E. Waktu	33
SESI 7: RESPONSE MODULATION	34
“AFIRMASI POSITIF”	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 bertindak 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
Rapport building	<i>"Toilet Paper Fun Facts Games"</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membangun hubungan dan komunikasi yang baik antar peserta pelatihan dan trainer 2. Memberikan persiapan mental pada peserta pelatihan untuk mengikuti rangkaian kegiatan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta pelatihan mampu memperkenalkan diri 2. Peserta pelatihan memiliki kesiapan untuk mengikuti rangkaian kegiatan
Psikoedukasi tentang Emosi: Memberikan pemahaman mengenai emosi	<i>"Berkenalan Dengan Emosi"</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami pengertian emosi dan mengenali berbagai macam emosi 2. Memahami kaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku yang menyertai 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta mampu menyebutkan berbagai macam emosi 2. Peserta mampu menjelaskan kaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku yang menyertainya
Situation Selection: Mengenali dan memilih	<i>"Perasaanku, darimana datangnya?"</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengenali situasi pemicu dan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta mampu menyebutkan minimal

Sesi	Nama Kegiatan	Tujuan	Indikator Pencapaian
situasi yang dapat menimbulkan emosi		emosi yang dihasilkan.	dua situasi pemicu dan emosi yang dihasilkan.
Situation Modification : 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
Attention deployment: 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
Cognitive Change: 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
Response modulation: 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

Sesi	Nama Kegiatan	Tujuan	Indikator Pencapaian
			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 pisau. 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, memahami, 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

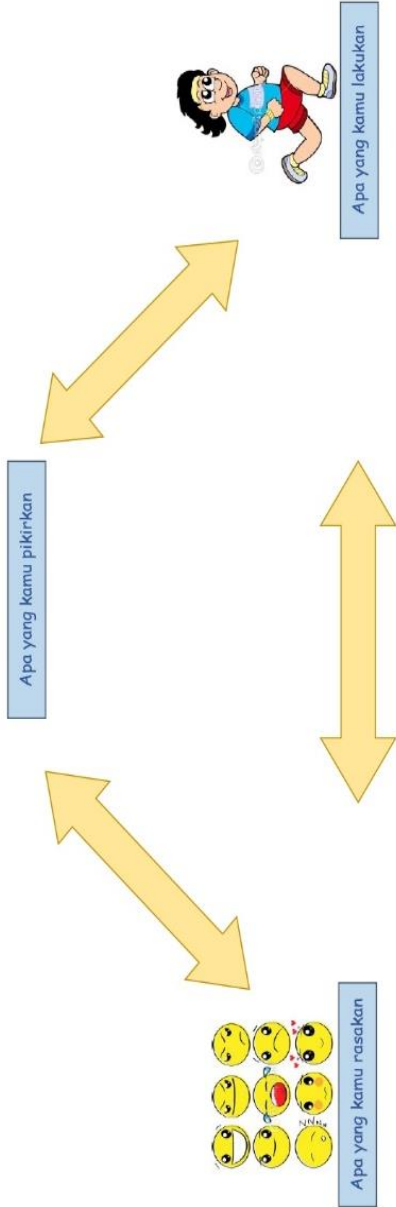


 <p>BAHAGIA</p> <ul style="list-style-type: none">PuasLegaRiangDamaiBanggaUntungBersyukurBersemangat	 <p>SEDIH</p> <ul style="list-style-type: none">MaluKosongKecewaKasihaniBerdukaBersalahKesepianSengsaraTerlantar
<p>MARAH</p> <ul style="list-style-type: none">IriKesalBenciMurkaCemburuTersinggung 	 <p>JIJIK</p> <ul style="list-style-type: none">EnekMuakRisihBosanPenat
 <p>TERKEJUT</p> <ul style="list-style-type: none">HeranTertipuTerpesona	<p>TAKUT</p> <ul style="list-style-type: none">NgeriGugupCemasTersiksaWaspadaRagu-raguTak berdaya 

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

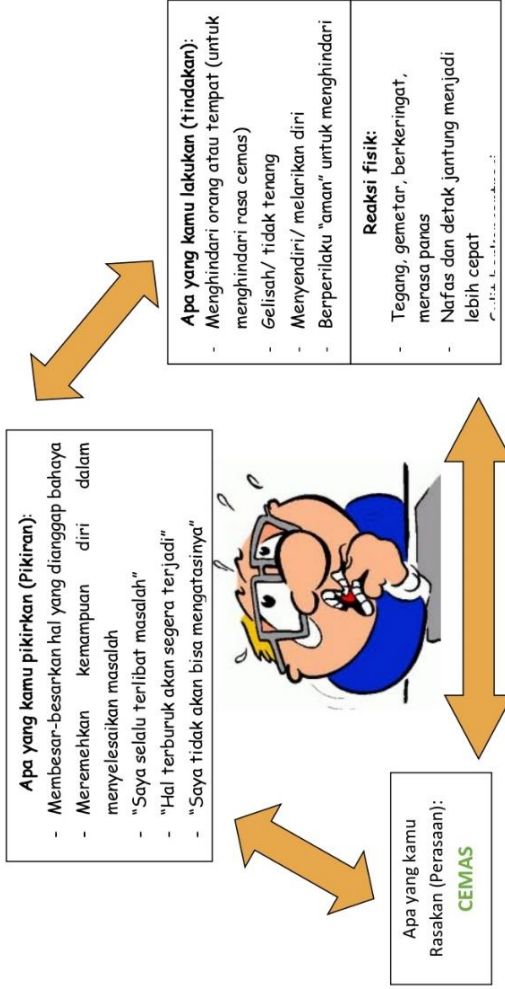


Apa yang kamu Rasakan (Perasaan): **MARAH**

Contoh

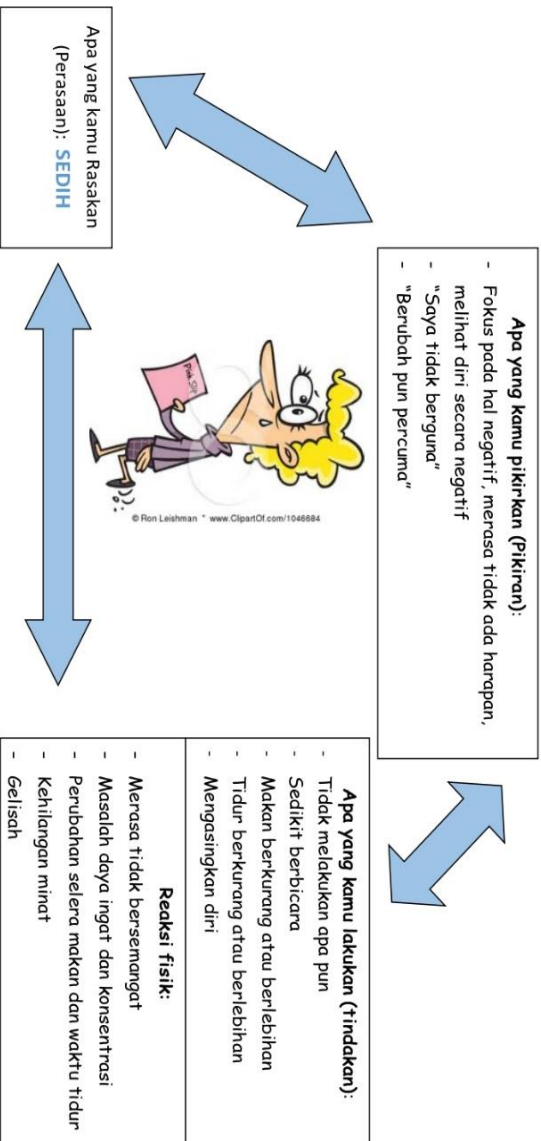
Ami **berpikir** bahwa ada seorang guru yang tidak menyukainya di sekolah. Ketika suatu hari guru tersebut meminta Ami untuk maju ke kelas mengerjakan soal, Ami **merasa kesal dan marah karena ia berpikir**, "Pasti guru ini menyuruhku karena ia memang benci padaku". Ia lalu **menolak untuk maju dan melawan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



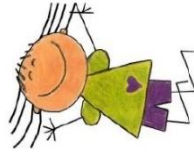
Contoh

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 lebihimbang. 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"

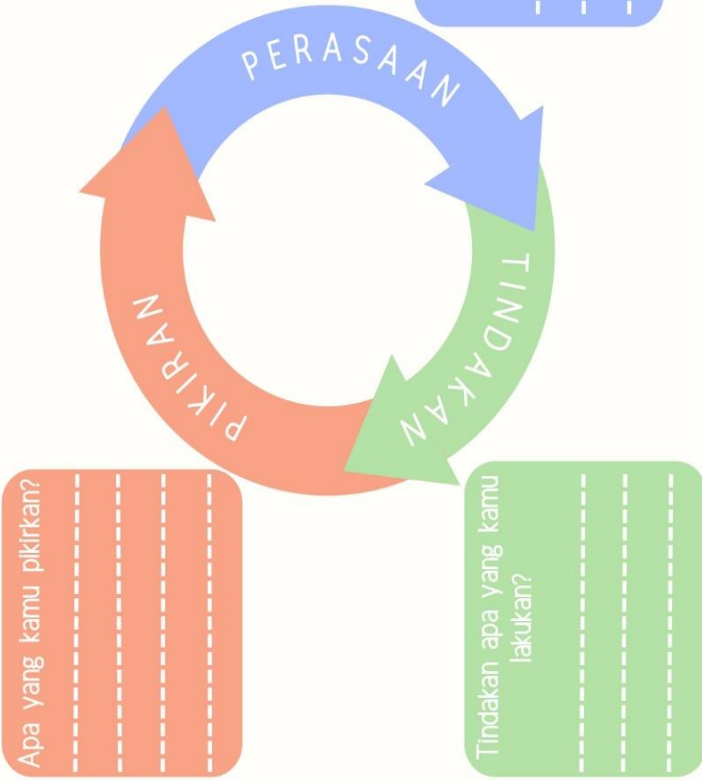
*"I choose to be
happy"*

"I choose to let go"

"I choose these positive thoughts"

Lembar Aktivitas 1.

THE MAGIC CIRCLE



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 red bar for writing an affirmation.

Blank light purple bar for writing an affirmation.

Blank dark purple bar for writing an affirmation.

Blank light green 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.

KEGIATAN MEWARNAI GAMBAR UNTUK MELATIH MOTORIK HALUS PADA ANAK USIA DINI DI SEKOLAH AMEERTA BINTARA BEKASI KOTA

Sandra Adetya¹, Fathana Gina², Nurwahyuni Nasir³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
e-mail: sandra.adetya@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstrak

Golden age adalah usia anak-anak yang harus dilewati oleh setiap individu. Usia ini sangat menentukan tahapan kehidupan selanjutnya. Salah satu aspek perkembangan yang perlu distimulasi adalah kemampuan motorik halus. Perkembangan motorik halus anak merupakan hal yang penting untuk difokuskan lebih karena memiliki keterkaitan dengan tugas perkembangan lain seperti kemandirian, perkembangan kemampuan kognitif, dan lain sebagainya (Widiyawati, 2020). Pada kenyataannya, tidak semua orang tua mempunyai pengetahuan yang cukup tentang aspek perkembangan anak dan cara mengembangkannya. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dan pendidikan orangtua dengan stimulasi terhadap tumbuh kembang anak (Warseno & Solihah, 2019; Zukhra & Amin, 2017). Pendidikan orang tua terutama pendidikan ibu sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Pendidikan ibu yang rendah membuat ibu kurang mampu dalam menyerap informasi tentang cara mengasuh anak yang baik dan tahapan-tahapan perkembangan apa saja yang dilewati anak sesuai usianya (Soetjningsih, 2013). Perkembangan motorik anak, khususnya di sekolah Ameerta Bintara Bekasi kota, motorik halus masih belum berkembang secara optimal. Terlihat anak-anak usia 4 bahkan hingga 8 tahun masih belum mampu melakukan kemampuan tersebut, hal ini diidentifikasi dengan hasil mewarnai anak yang tidak memenuhi bidang gambar dan cenderung keluar dari batas.

Kata Kunci : Motorik Halus, Perkebangan, Origami

Abstract

Golden age is the age of children that must be passed by every individual. This age determines the next stage of life. One aspect of development that needs to be stimulated is fine motor skills. It is important to focus more on the development of fine motor skills in children because they are related to other developmental tasks such as independence, development of cognitive abilities, and so on (Widiyawati, 2020). In fact, not all parents have sufficient knowledge about aspects of child development and how to develop them. Several studies have shown a relationship between the level of parental knowledge and education and stimulation of children's growth and development (Warseno & Solihah, 2019; Zukhra & Amin, 2017). Parents' education, especially mother's education greatly influences the growth and development of children. Mother's low education makes mothers less able to absorb information about good parenting and what developmental stages children go through according to their age (Soetjningsih, 2013). Children's motoric development, especially at the Ameerta Bintara Bekasi city school, fine motor skills are still not optimally developed. It can be seen that children aged 4 and even up to 8 years are still not able to do this ability, this is identified with the results of coloring children who do not fill the image area and tend to go out of bounds.

Keywords: Fine Motor, Development, Origami

PENDAHULUAN

Golden age adalah usia emas anak-anak yang harus dilewati oleh setiap individu. Usia ini sangat menentukan tahapan kehidupan selanjutnya. Jika anak berhasil memenuhi tugas perkembangannya di fase ini, maka ia tidak kesulitan untuk menghadapi tuntutan perkembangan di tahap selanjutnya. Oleh karena itu, pengembangan atau stimulasi yang tepat di usia dini sangat dibutuhkan agar anak dapat berkembang dengan matang dan siap memenuhi tugas perkembangan selanjutnya.

Kemampuan motorik halus merupakan salah satu aspek perkembangan yang perlu distimulaikan. Menurut Santrock (2007), keterampilan motorik halus melibatkan gerakan yang diatur secara halus seperti menggenggam mainan, mengancingkan baju, atau melakukan apa pun yang memerlukan keterampilan tangan menunjukkan keterampilan motorik halus. Motorik halus adalah gerakan yang dilakukan oleh bagian-bagian tubuh tertentu dan hanya melibatkan sebagian kecil otot tubuh. Gerakan ini tidak memerlukan tenaga, tapi perlu adanya koordinasi antara bagian tubuh satu dengan bagian

tubuh lainnya seperti mata dan tangan (Suyadi, 2010).

Perkembangan motorik halus anak merupakan hal yang penting untuk difokuskan lebih karena memiliki keterkaitan dengan tugas perkembangan lain seperti kemandirian, perkembangan kemampuan kognitif, dan lain sebagainya (Widiyawati, 2020). Selain itu, kemampuan motorik halus merupakan awal untuk mencapai salah satu tugas perkembangan masa anak-anak, yaitu mengembangkan dasar-dasar keterampilan membaca, menulis, dan berhitung (Hurlock, dalam Jannah, 2015).

Perkembangan keterampilan motorik halus anak tidak selalu berjalan sempurna. Ada kalanya anak mengalami hambatan dalam mengembangkan keterampilan motorik halus. Beberapa faktor yang mempengaruhi keterlambatan perkembangan kemampuan motorik halus adalah kurangnya kesempatan untuk melakukan eksplorasi terhadap lingkungan sejak bayi, pola asuh orangtua yang cenderung overprotektif dan kurang konsisten dalam memberikan rangsangan belajar, tidak membiasakan anak untuk mengerjakan aktivitas sendiri, anak tidak dibiasakan makan sendiri, sehingga fleksibilitas tangan dan jemarinya kurang terasah. Dikatakan oleh (Suyadi, 2010), gerak motorik halus merupakan hasil latihan dan belajar dengan memperhatikan kematangan fungsi organ motoriknya. Maka penting bagi lingkungan untuk memberikan stimulasi yang tepat agar kemampuan motorik halus anak dapat berkembang optimal.

Pada kenyataannya, tidak semua orang tua memiliki pengetahuan yang cukup akan aspek perkembangan anak dan cara mengembangkannya. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dan pendidikan orangtua dengan stimulasi terhadap tumbuh kembang anak (Warseno & Solihah, 2019; Zuhra & Amin, 2017). Pendidikan orang tua terutama pendidikan ibu sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Pendidikan ibu yang rendah membuat ibu kurang mampu dalam menyerap informasi tentang cara mengasuh anak yang baik dan tahapan-tahapan perkembangan apa saja yang dilewati anak sesuai usianya (Soetjningsih, 2013). Seperti yang terjadi pada anak-anak usia dini Di Sekolah Ameerata Bintara Bekasi Kota.

Salah satu kegiatan menyenangkan yang dapat dilakukan untuk memberikan stimulasi terhadap keterampilan motorik halus adalah dengan mewarnai gambar (Warnida, 2019). Bermain dengan cara mewarnai merupakan salah satu cara efektif dalam proses belajar yang menyenangkan. Mewarnai merupakan salah satu permainan yang memberikan kesempatan anak untuk bebas berekspresi dan sangat terapeutik. Kegiatan mewarnai merupakan kegiatan yang menjadi kegemaran bagi anak-anak, terutama bagi anak yang baru belajar mengenal warna, karena pada anak usia 3-4 tahun, anak akan mulai mengekspresikan dunianya melalui kata-kata dan gambar.

Kata-kata dan gambar-gambar menunjukkan adanya peningkatan pemikiran simbolis dan hubungan sensor dan tindakan fisik. Pembelajaran mewarnai gambar dengan krayon sangat fungsional untuk anak, pembelajaran mewarnai gambar dengan krayon memiliki fungsi melatih motorik halus dalam masa perkembangannya (Syafri et al., 2018).

Perkembangan motorik halus pada anak meliputi kecepatan mewarnai gambar perkembangan otot halus dan fungsinya, otot ini berfungsi untuk melakukan gerakan-gerakan bagian-bagian tubuh yang lebih spesifik. Keterampilan menggunakan jari dapat dilihat kemampuan memegang, sedangkan dalam memilih suatu objek (warna) dan mengkoordinasikannya dengan teratur akan melatih koordinasi mata dan tangan (Nurhayati, 2020). Berdasarkan latar belakang di atas, maka dirasa penting untuk memberikan kegiatan mewarnai gambar kepada anak-anak Di Sekolah Ameerata Bintara Bekasi Kota untuk melatih keterampilan motorik halus supaya anak-anak bisa mengoptimalkan kemampuannya.

METODE

Dalam pengabdian masyarakat ini metode yang digunakan adalah wawancara, observasi dan evaluasi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah (1) observasi, Observasi merupakan tehnik pengumpulan data dengan cara mengamati setiap kejadian yang sedang berlangsung dan mencatatnya dengan alat observasi tentang hal-hal yang akandiamati atau diteliti. (2) wawancara, Wawancara dapat diartikan sebagai tehnik pengumpulan data dengan menggunakan bahasa lisan baik secara tatap muka ataupun melalui saluran media tertentu. dan (3) dokumentasi, Dokumentasi adalah cara mengumpulkan data melalui peninggalan tertulis, seperti arsip-arsip dan termasuk juga buku-buku tentang pendapat, teori, dalil, atau hukum dan lain-lain yang berhubungan dengan masalah penelitian (Wina sanjaya, 2009).

Evaluasi untuk kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode Kirkpatrick. Pada tahap reaksi, para peserta menunjukkan antusiasme yang dilihat dari reaksi mereka selama menerima instruksi

terlihat fokus dan aktif selama proses mewarnai. Pada tahap belajar, semua peserta cukup mampu mengikuti cara-cara menghasilkan warna campuran dan menghasilkan warna gambar sesuai contoh. Hanya saja, pada beberapa peserta dengan usia yang lebih kecil memang dibutuhkan instruksi yang lebih detil dan sedikit bantuan ketika mereka mengalami kesulitan. Pengabdian masyarakat memerlukan persiapan segala keperluan yang diperlukan seperti memasang laptop beserta layarnya, sound system, backdrop, presensi, materi, alat tulis dan note book, goodybag dan konsumsi.

Kegiatannya berupa pelaksanaan mewarnai untuk kelompok A adalah dengan rentang usia anak 2-5 Tahun. Peserta kegiatan dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil berjumlah 2-4 orang dan setiap kelompok didampingi oleh satu fasilitator. Adapun jumlah seluruh peserta yang mengikuti kelas dalam kelompok A adalah 23 anak. Selanjutnya pelaksanaan mewarnai untuk Kelompok B adalah dengan rentang usia anak 6-10 Tahun. Peserta kegiatan dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil berjumlah 2-3 orang dan setiap kelompok didampingi oleh satu fasilitator. Adapun jumlah seluruh peserta yang mengikuti kelas dalam kelompok A adalah 25 anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan anak usia dini sangat penting, mengingat potensi kecerdasan dan dasar-dasar perilaku seseorang terbentuk pada rentang usia ini. Salah satu aktivitas rutin yang dapat dilakukan adalah mewarnai. Mewarnai adalah kegiatan sederhana yang dapat membantu anak-anak berkembang secara kognitif dan psikologis. Apalagi, mewarnai merupakan salah satu kegiatan yang paling digemari anak-anak. Selain menyenangkan, mewarnai dapat menjadi kegiatan untuk mengekspresikan diri dan merangsang kreativitas. Aktivitas mewarnai lazimnya sudah menjadi bagian dari kehidupan anak-anak, bukan hanya sebagai kegiatan untuk mengisi waktu kosong anak, tapi juga sebagai aktualisasi diri anak dalam bidang seni. Apalagi gambar yang diwarnai anak adalah hasilnya sendiri, maka akan lebih terlihat imajinasi dan pikiran anak. Menurut Adi D. Tilong bahwa kegiatan mewarnai berfungsi sebagai alat pendidikan untuk merangsang perkembangan anak secara keseluruhan. Mewarnai adalah salah satu kegiatan yang sangat penting bagi perkembangan otak anak, terutama kemampuan imajinasinya. Sama halnya dengan menggambar, kegiatan yang satu ini pun sangat menyenangkan bagi anak-anak dari semua kelompok usia. Bahkan, kegiatan mewarnai berfungsi sebagai alat untuk merangsang perkembangan anak secara keseluruhan. (Adi D. Tilong, 2016).

Motirik halus memiliki fungsi perkembangan pada anak diantaranya adalah (1) anak dapat menghibur dirinya dan memperoleh perasaan senang. (2) anak dapat beranjak dari kondisi helpessness (tidak berdaya) pada bulan-bulan pertama kehidupannya, ke kondisi yang independence (bebas, tidak bergantung). (3) anak dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekolah (Mulyasa, 2012). Adapun tujuan dari perkembangan motorik halus adalah (1) mampu mengembangkan keterampilan motorik halus yang berhubungan dengan keterampilan gerak kedua tangan. (2) Mampu menggerakkan anggota tubuh yang berhubungan dengan gerak jari jemari, (3) Mampu mengkoordinasi indera mata dan aktivitas tangan, (4) Mampu mengendalikan emosi dalam beraktivitas motorik halus (Sumantri, 2005).

Mewarnai merupakan salah satu aktivitas seni yang sangat populer dan disukai dikalangan anak-anak. Aktivitas ini memberikan peluang kepada anak-anak untuk mencoba, menjelajahi dan menemukan kemampuan artistiknya. Disekolah anak-anak sangat menyukai dan menikmati kegiatan ini, bahkan anak-anak melanjutkan kegiatan ini di rumah dengan menggambar dan corat-coret serta mewarnai (Hajar Pamadhi & Evan Sukardi S, 2010)

Salah satu manfaat mewarnai bagi perkembangan anak adalah meningkatkan keterampilan motorik halus. Dalam kurikulum permendiknas 58 (2009) tingkat pencapaian perkembangan kemampuan motorik halus yang ingin dicapai anak, yaitu mengekspresikan diri melalui gerakan menggambar secara detail, yang diaplikasikan dalam bentuk indikator kemampuan motorik halus, yang meliputi: 1) kemampuan mewarnai secara merata, 2) anak mampu mewarnai secara rapi, bahkan 3) anak mampu membuat kombinasi warna. Idealnya ketiga indikator kemampuan tersebut, sudah harus dapat dikuasai oleh anak usia 4-6 tahun dengan baik, karena pada dasarnya anak sangat menyukai dan menikmati pembelajaran mewarnai gambar, bahkan kegiatan ini akan dilanjutkan anak di rumah dengan menggambar atau mencorat-coret, melalui pembelajaran mewarnai ini juga dapat digunakan anak untuk menuangkan dan mengekspresikan dirinya. (Sudibyo Bambang, 2009)

Bukti yang terjadi di lapangan, perkembangan motorik anak, khususnya di sekolah Aneerta Bintara Bekasi kota, motorik halus masih belum berkembang secara optimal, pernyataan ini didukung dengan data-data serta bukti-bukti yang diperoleh dari hasil pengamatan yang dilakukan penulis pada

saat melakukan observasi dan wawancara. Terlihat anak-anak usia 4 bahkan hingga 8 tahun masih belum mampu melakukan kemampuan tersebut, hal ini diidentifikasi dengan hasil mewarnai anak yang tidak memenuhi bidang gambar dan cenderung keluar dari batas. Adanya fenomena di atas, menjadi pendorong bagi penulis untuk berupaya menemukan solusi pemecahan masalah melalui pembelajaran mewarnai gambar sebagai salah satu kegiatan dalam meningkatkan motorik halus.

Hasil yang didapat adalah aktivitas yang sangat menyenangkan anak, melalui pembelajaran mewarnai anak dapat mencoba berbagai warna yang dikenalnya. Pembelajaran ini didukung dengan penggunaan krayon, yang merupakan salah satu media yang mudah digunakan oleh anak untuk membuat coretan, mempunyai warna yang cerah, berdiameter yang lebih besar dari pensil, sangat nyaman untuk dipegang (jarjemari anak tidak mudah lelah), anak lebih mudah untuk membuat gradasi warna, sehingga memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk mencoba, menjelajahi dan menemukan kemampuan seninya, serta melatih otot-otot kecil anak, yang berada di sekitar jari-jemari anak dengan suasana pembelajaran yang menyenangkan. Sesuai dengan Permendiknas Nomor 58 tahun 2009 tentang Standar Pendidikan Anak Usia Dini, Kemampuan Mewarnai anak usia 4-5 tahun yakni usia TK A adalah anak mampu mengekspresikan diri dan berkreasi dengan berbagai imajinasi dan menggunakan berbagai media/bahan menjadi suatu karya seni dengan indikator tingkat capaian perkembangan, di antaranya: a. Dapat mengekspresikan diri melalui gerakan mewarnai gambar secara detail b. Mampu mewarnai bentuk gambar sederhana Mengingat banyaknya efek penting dari pembelajaran mewarnai gambar bagi anak, para pendidik hendaknya mulai membiasakan anak didik mewarnai gambar sejak usia dini, yang dimulai dengan gambar-gambar yang tidak terlalu detail agar anak lebih mudah mengaplikasikan warna yang ingin di torehnya. (Sudibyo Bambang, 2009)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Kegiatan Mewarnai Gambar Untuk Melatih Motorik Halus Pada Anak Usia Dini Di Sekolah Ameerta Bintara Bekasi Kota” dapat disimpulkan bahwa :

1. Melalui kegiatan mewarnai gambar, aspek perkembangan anak dapat tercapai dengan baik, terutama kemampuan motorik halusnya. Selain itu, mempersiapkan anak untuk memasuki jenjang sekolah selanjutnya melalui stimulasi kemampuan motorik halus yang telah diberikan.
2. Hasil yang didapat adalah aktivitas yang sangat menyenangkan anak, melalui pembelajaran mewarnai anak dapat mencoba berbagai warna yang dikenalnya.

SARAN

1. Untuk anak Melalui kegiatan mewarnai gambar, diharapkan aspek perkembangan anak dapat tercapai dengan baik, terutama kemampuan motorik halusnya. Selain itu, mempersiapkan anak untuk memasuki jenjang sekolah selanjutnya melalui stimulasi kemampuan motorik halus yang telah diberikan.
2. Untuk orang tua dapat menjadi salah satu masukan, rujukan dan wawasan orang tua dalam mengembangkan motorik halus anak, khususnya kegiatan mewarnai gambar dengan menggunakan alat yang bervariasi untuk mewarnai gambar, sehingga anak tidak merasa bosan serta meningkatkan kualitas pembelajaran agar lebih baik.
3. Untuk Sekolah informal Ameerta sebagai masukan, rujukan dan wawasan dalam upaya meningkatkan sarana dan prasarana dalam meningkatkan kemampuan motorik halus. Selain itu, membantu mengatasi permasalahan yang terdapat di sekolah tersebut agar pendidikan agar lebih.
4. Untuk tim pengabdian masyarakat selanjutnya melalui pelaporan ini akan dapat menambah wawasan keilmuan dalam aspek perkembangan motorik halus anak usia dini melalui kegiatan mewarnai gambar.
5. Untuk peneliti selanjutnya dapat digunakan sebagai referensi tentang kegiatan mewarnai gambar terhadap kemampuan motorik halus anak usia 5-6 tahun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Sekolah Ameerta Bintara Bekasi Kota dan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah memberi dukungan secara moral maupun material terhadap pengabdian ini sehingga acara pengabdian ini bisa berjalan dengan semestinya,

DAFTAR PUSTAKA

Adi D. Tilong. (2016). 49 Aktivitas Pendongkrak Kinerja Otak Kanan Dan Kiri Anak. Laksana.

- Hajar Pamadhi & Evan Sukardi S. (2010). Seni Keterampilan Anak. Universitas Terbuka.
- Mulyasa. (2012). Manajemen Paud. Pt Remaja Rosdakarya.
- Sudibyo Bambang. (2009). Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 58 Tahun 2009. Kementerian Pendidikan Nasional, 2(1), 1–8.
- Sumantri. (2005). Model Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan Dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.
- Warnida, W. (2019). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Melalui Kegiatan Mewarnai Di Kelompok B1 Tk Berkah Kota Jambi Tahun 2016/2017. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 9(1), 132. <https://doi.org/10.33087/Dikdaya.V9i1.133>
- Wina Sanjaya. (2009). Penelitian Tindakan Kelas. Kencana Prenada Media Group. 2009.
- Jannah, M. (2015, September). Tugas-Tugas Perkembangan Pada Usia Kanak-Kanak. *Gender Equality: International Journal Of Child And Gender Studies*, 1(2), 87-98.
- Nurhayati (2020). Pengaruh Kegiatan Mewarnai Gambar Terhadap Kemampuan Motorik Halus Anak Tk Kelompok B. *Journal Of Islamic Early Childhood Education*, 3(2), 65-73.
- Santroek, J. W. (2007). Perkembangan Anak Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Soetjiningsih. (2013). Tumbuh Kembang Anak Edisi Kedua. Jakarta: Egc.
- Suyadi. (2010). Psikologi Belajar Paud. Yogyakarta: Pedagogia.
- Syafril, S., Susanti, R., Elfiah, R., Pahrudin, A., Erlina, N., & Mohd. Ishak, N. (2018) .Four Ways Of Fine Motor Skills Development In Early Childhood.
- Warnida. (2019). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Melalui Kegiatan Mewarnai Di Kelompok B1 Tk Berkah Kota Jambi Tahun 2016-2017. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*. Vol.9 (1). 132-140.
- Warseno, A., & Solihah, H. (2019). Tingkat Pendidikan Ibu Memiliki Hubungan Dengan Status Perkembangan Motorik Halus Anak Usia Pra Sekolah. *Jurnal Keperawatan Malang*, 4(1).
- Widiyawati, J. (2020). Kegiatan Bermain Origami Dalam Mengembangkan Keterampilan Motorik Halus Anak Usia Dini Di Raudhatul Athfal Al-Akhyar Bungo. Jambi: Uin Sultan Thaha Saifuddin.