

Mengelola Emosi

Akhmad Fajar Prasetya, M.Pd.
I Made Sonny Gunawan, M.Pd.



Penerbit K-Media
Yogyakarta, 2018

MENGELOLA EMOSI

vi+ 210 hlm.; 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-602-451-128-9

Penulis : Akhmad Fajar Prasetya, M.Pd.
I Made Sonny Gunawan, M.Pd.

Layout : Uki

Cetakan : Januari 2018

Copyright © 2018 by Penerbit K-Media
All right reserved

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang No 19 Tahun 2002.

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektrik maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis dan Penerbit.

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Penerbit K-Media
Anggota IKAPI
Perum Pondok Indah Banguntapan, Blok B-15
Potorono, Banguntapan, Bantul. 55196. Yogyakarta
e-mail: kmedia.cv@gmail.com

KATA PENGANTAR

Segala Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena hanya dengan ijin dan karunia-Nya penulis dapat menyusun buku yang berjudul “Mengelola Emosi”. Buku ini di susun berdasarkan atas hasil telaah dan studi lapangan yang dilakukan oleh penulis. Adapun buku ini dapat digunakan sebagai buku pedoman oleh konselor sekolah untuk melatih keterampilan mengelola emosi kepada siswa. Selain itu buku ini juga dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam melakukan program pelatihan di dalam mengelola emosi dengan menggunakan model pembelajaran *experiential learning* baik di seting sekolah maupun di seting luar sekolah. Kehadiran buku ini diharapkan dapat menambah khasanah kepustakaan untuk terus meningkatkan profesi bimbingan dan konseling di Indonesia.

Tersusunnya buku ini adalah berkat dorongan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis tidak lupa untuk mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penulisan dan penerbitan buku ini. Adapun tidak lupa penulis ucapkan terima kasih banyak kepada kedua orang tua dan keluarga yang selalu ada untuk memotivasi agar terus berusaha menjadi lebih baik lagi.

Penulis juga berharap semoga buku ini dapat bermanfaat dan menjadi amal baik kedepannya. Akhir kata penulis ucapkan selamat membaca kepada para peminat, khususnya kepada para guru dan siswa yang mendambakan kebahagiaan dalam hidupnya dan ingin terampil di dalam mengelola emosinya. Penulis juga senantiasa menantikan kritik dan saran dari berbagai pihak sebagai bahan perbaikan dan penyempurnaan buku ini dimasa yang akan datang.

Yogyakarta, Januari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Rasional.....	1
B. Manusia Mahluk yang Memiliki Emosi.....	3
C. Mengelola Emosi Salah Satu Bagian dari Kecerdasan Emosional.....	7
D. Hubungan Siswa Sebagai Remaja dan Emosi.....	9
E. Kompetensi Konselor Sekolah	11
F. Hubungan Konselor Sekolah dengan Mengelola Emosi.....	12
BAB II. BIMBINGAN DAN KONSELING DI SEKOLAH.....	15
A. Pengertian Bimbingan dan Konseling.....	15
B. Fungsi Bimbingan dan Konseling.....	16
C. Prinsip-Prinsip Bimbingan dan Konseling.....	19
D. Asas Bimbingan dan Konseling	21
E. Komponen Program Bimbingan dan Konseling Komprehensif	25
F. Implementasi Bimbingan dan Konseling Komprehensif	27
G. Manajemen Program Bimbingan dan Konseling Komprehensif	30
H. Memastikan Kompetensi Konselor Sekolah	33
I. Kode Etik Profesi Bimbingan dan Konseling	36

BAB III. PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGELOLA EMOSI SISWA	38
A. Tujuan Bimbingan dan Konseling Dalam Mengelola Emosi Siswa.....	38
B. Pengertian Emosi	39
C. Pendapat Ahli Tentang Terjadinya Emosi	40
D. Jenis-jenis Emosi	42
E. Fungsi Emosi	45
F. Remaja dan Emosi Negatif	46
G. Terampil Mengelola Emosi.....	51
 BAB IV. PENGEMBANGAN PANDUAN MENGELOLA EMOSI.....	 61
A. Prosedur Pengembangan Desain Panduan Pelatihan	61
B. Panduan Untuk Konselor dan Konseli	63
 DAFTAR RUJUKAN	 64
 BUKU PANDUAN UNTUK GURU
 BUKU PANDUAN UNTUK SISWA
 PROFIL PENULIS



BABI. PENDAHULUAN

A. Rasional

Kerancuan ekspektasi kinerja konselor sekolah dengan ekspektasi kinerja guru yang sama-sama mengampu layanan ahli dalam seting pendidikan, telah banyak mencidrai integritas layanan bimbingan dan konseling. Adapun untuk menghindarkan kerancuan tersebut, maka yang harus diperhatikan pertama kali adalah mengenai seting layanan dari bimbingan dan konseling itu sendiri. Dalam hal ini layanan bimbingan dan konseling yang diampu oleh konselor sekolah atau guru bimbingan dan konseling sebagai pendidik tidak menggunakan materi pembelajaran sebagai bentuk penyaluran *knowledge* (pengetahuan), namun menggunakan layanan komprehensif sebagai konteks pengembangan diri yang memandirikan siswa di sekolah.

Perbedaan muatan layanan inilah yang membuat konselor sekolah atau guru bimbingan dan konseling menjadi unik. Lebih lanjut, keunikan dari peran konselor sekolah tersebut akan menghindarkan mereka dari terseretnya ke dalam seting layanan psikolog, psikiater atau pekerja sosial, ketenaga kerjaan dalam dunia industri, kehidupan perkawinan atau keagamaan, dan sebagainya. Bila dicermati lebih jauh, dalam seting pendidikan formal pembedaan wilayah layanan pembelajaran yang mendidik (wilayah tanggung jawab guru) dengan wilayah bimbingan dan konseling yang memandirikan (wilayah tanggung jawab konselor sekolah) perlu diakui dan dihormati sebagai sebuah wilayah kerja (konteks tugas) yang sama-sama memiliki tanggung jawab untuk mencerdaskan dan memandirikan siswa.

Lebih lanjut, yang perlu diperhatikan agar tidak terjadi kerancuan terhadap ekspektasi kinerja konselor sekolah dengan guru bidang studi adalah dengan memperhatikan konteks tugasnya. Menurut Strenberg (dalam ABKIN, 2008) *niche* atau habitat yang terbaik untuk konselor sekolah adalah “wilayah layanan yang bertujuan untuk memandirikan individu normal dan sehat dalam menavigasi jalan hidupnya melalui pengambilan keputusan termasuk yang terkait dengan memilih, meraih, dan mempertahankan karier demi terwujudnya kehidupan yang produktif dan sejahtera melalui pendidikan”. Adapun pernyataan tersebut menggambarkan kemampuan siswa di sekolah untuk mengeksplorasi, memilih, meraih, dan mempertahankan karier yang ditumbuhkan secara komplementer oleh konselor sekolah dan guru mata pelajaran dalam setting pendidikan khususnya dalam jalur pendidikan formal adalah sebagai bentuk kerja sama atau kolaborasi yang baik.

Selain itu, yang perlu diperhatikan adalah ekspektasinya. Dalam hal ini, profesionalisasi bidang layanan bimbingan dan konseling merupakan layanan ahli yang menandakan adanya (a) pengakuan dari masyarakat dan pemerintah dimana kegiatan yang dilakukan merupakan layanan yang unik, (b) didasarkan atas keahlian yang perlu dipelajari secara sistematis dan bersungguh-sungguh serta memakan waktu yang cukup panjang, (c) pengampunya diberikan penghargaan yang layak, dan (d) untuk melindungi kemaslahatan pemakai layanan, otoritas publik dan organisasi profesi, maka dengan itu wajib dijaga. Adapun sebagai perbandingan, konselor sekolah dengan guru bidang studi memiliki misi yang berbeda. Lebih lanjut konselor sekolah di dalam menjalankan misinya menggunakan layanan bimbingan dan konseling yang memandirikan sesuai dengan tuntutan diri (*self realization*) dalam memfasilitasi perkembangannya secara

maksimal. Sedangkan guru bidang studi menggunakan mata pelajaran sebagai konteks terapan menggunakan rujukan normatif “pembelajaran yang mendidik” dengan terfokus pada layanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat dan kebutuhan siswa.

Dari pemaparan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa konselor sekolah dengan guru bidang studi memiliki peran yang sama-sama penting dan tidak terpisahkan di dalam suatu sistem yang dinamakan sekolah. Lebih lanjut konselor sekolah dan guru bidang studi walaupun memiliki misi yang berbeda tetapi sama dalam tujuan yaitu sama-sama mencerdaskan dan memandirikan siswa sesuai dengan tahap-tahap perkembangannya agar siswa memiliki landasan hidup yang religius, perilaku etis yang sesuai dengan norma dan nilai, kematangan emosi, kematangan intelektual, kesadaran tanggung jawab sosial, kesadaran gender, pengembangan pribadi, memiliki kemandirian perilaku kewirausahaan, wawasan dan seiapan karier, kematangan hubungan dengan teman sebaya dan kesiapan diri untuk menikah dan berkeluarga, dimana semua itu dibentuk dalam setting sekolah melalui kolaborasi yang baik dan sehat.

Dalam hal ini yang akan menjadi pembahasan lebih lanjut adalah pentingnya mengelola emosi agar terciptanya kematangan emosi bagi siswa. Emosi dianggap penting karena merupakan salah satu kecerdasan emosional yang dapat memberikan pengaruh besar terhadap kesuksesan karier siswa kedepannya.

B. Manusia Mahluk yang Memiliki Emosi

Manusia merupakan mahluk yang unik dan berbeda dari mahluk lainnya. Lebih lanjut manusia juga dikatakan sebagai mahluk individual dan mahluk sosial maksudnya adalah manusia memiliki unsur jasmani dan rohani, serta tidak dapat hidup sendiri

dimana manusia akan saling membutuhkan dalam tatanan kehidupan sosial bermasyarakat. Sesuai dengan kodratnya manusia merupakan makhluk sosial atau makhluk bermasyarakat karena di dalam diri manusia ada dorongan dan kebutuhan untuk berhubungan atau berintraksi dengan orang lain. Manusia akan dikatakan sebagai manusia karena tidak bisa hidup sebagai manusia kalau tidak hidup di tengah-tengah manusia. Lebih lanjut, dari kehidupan manusia tersebut akan menghasilkan interaksi yang terus menerus dan berkesinambungan dalam membentuk kehidupan harmonis. Selain itu, interaksi yang dilakuakn oleh manusia akan membuat manusia dapat mempengaruhi atau dipengaruhi (Matsumoto, 2000).

Interaksi antar sesama manusia akan berjalan dengan baik apabila masing-masing orang mampu berkomunikasi secara efektif sehingga dari komunikasi tersebut terbentuklah hubungan antarpribadi yang baik. Dalam hal ini, hubungan antarpribadi memainkan peran penting dalam membentuk kehidupan manusia karena manusia akan tergantung kepada orang lain dalam emosi, pemahaman informasi, dukungan dan berbagai bentuk komunikasi yang mempengaruhi citra dirinya serta membantunya mengenali harapan-harapan orang lain.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa hubungan antarpribadi membuat kehidupan menjadi lebih berarti, sebaliknya hubungan yang buruk dapat membawa efek negatif bagi kesehatan (<http://pksm.mercubuana.ac.id>). Menurut Pace & Faules (2002), menyebutkan bahwa hubungan antarpribadi cenderung menjadi lebih baik, bila kedua belah pihak melakukan hal-hal sebagai berikut: (1) menyampaikan perasaan secara langsung dan dengan cara yang hangat serta ekspresif, (2) menyampaikan apa yang terjadi dalam lingkungan pribadi melalui penyingkapan diri (*self disclosure*), (3) menyampaikan pemahaman yang positif, hangat

kepada satu sama lainnya dengan memberikan respon-respon yang relevan dan penuh pengertian, (4) bersikap tulus kepada satu sama lainnya dengan menunjukkan sikap menerima secara verbal maupun nonverbal, (5) selalu menyampaikan pandangan positif tanpa syarat terhadap satu sama lainnya melalui respon-respon yang tidak menghakimi dan ramah, dan (6) mampu berterus terang mengapa menjadi sulit atau bahkan mustahil untuk sepakat satu sama lainnya dalam perbincangan yang tidak menghakimi, cermat, jujur dan membangun.

Akan tetapi, sebelum membentuk hubungan antarpribadi yang baik maka terlebih dahulu manusia tersebut diharuskan membentuk perilakunya agar menjadi lebih baik. Adapun untuk membentuk perilaku yang baik manusia dipengaruhi oleh penginderaan (persepsi) dan pikiran, yang disertai oleh perasaan atau emosi (Sarwono, 2012). Lebih lanjut menurut Santrock (2007), salah satu area dalam hubungan antarpribadi yang penting adalah emosi karena emosi merupakan warna dan musik kehidupan. Emosi dapat mengikat orang untuk hidup berdampingan dan memberi warna pada hidup, serta menjadikannya penuh makna.

Emosi dikatakan penting dalam hubungan antarpribadi karena merupakan cara seseorang untuk berkomunikasi dalam intraksi sosial. Emosi akan membuat hidup tidak menjemukan, dan tidak hampa. Selain itu, emosi merupakan inti kehidupan dan emosi membuat hidup lebih hidup (Ekman, 2003). Menurut Santrock (2007), emosi adalah perasaan atau afeksi yang timbul ketika seseorang sedang berada dalam suatu keadaan atau suatu intraksi yang dianggap penting olehnya. Lebih lanjut, emosi akan diwakili oleh perilaku yang mengekspresikan kenyamanan dari keadaan atau intraksi yang sedang dialami seseorang.

Agar lebih jelas di dalam memahami emosi, maka para psikolog mengklasifikasikan emosi sebagai sesuatu yang positif atau negatif. Emosi positif adalah emosi yang mampu menghadirkan perasaan positif terhadap seseorang yang mengalaminya. Sedangkan emosi negatif adalah merupakan emosi yang identik dengan perasaan tidak menyenangkan dan dapat mengakibatkan perasaan negatif pada orang yang mengalaminya. Meskipun emosi negatif bisa berdampak buruk terhadap kehidupan kita dan orang lain, namun bukan berarti emosi ini tidak bermanfaat sama sekali. Jika seseorang mampu mengubah dan mengelolanya dengan baik maka energi negatif bisa berubah menjadi energi positif yang bermanfaat. Contohnya, emosi marah apabila dikelola dengan baik dan benar bisa menjadi kekuatan dalam bentuk semangat kerja, belajar, dan untuk berprestasi (Fatimah, 2010).

Emosi dipengaruhi oleh dasar biologis dan juga pengalaman masa lalu. Dalam menggambarkan emosi sering tidak ada keseragaman dalam memberi nama pada jenis emosi tertentu karena sangat tergantung dari banyak faktor, antara lain: seperti perilaku yang tampak, rangsangan yang memicu emosi, reaksi fisiologik yang timbul, watak individu itu sendiri dan situasi sosial budaya setempat (Sarwono, 2012). Lebih lanjut, sifat dan intensitas emosi sangat berkaitan erat dengan aktivitas kognitif (berfikir) manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi yang dialaminya. Emosi manusia akan berproses di dalam sistem limbik yaitu bagian otak yang mengelilingi dan membatasi batang otak (Goleman, 1995). Sistem ini merupakan tempat untuk menyimpan banyak informasi yang tidak tersentuh oleh indera, sehingga disebut sebagai otak emosi. Disamping mengendalikan emosi sistem limbik juga mengendalikan hormon, memelihara *homeostatis*, rasa haus, lapar,

seksualitas, dan menjadi pusat rasa senang, metabolisme, serta memori jangka panjang.

Lebih lanjut, yang dapat dilihat jelas dari manusia yaitu mempunyai kecenderungan untuk menikmati emosi yang positif dan merasa tidak nyaman dengan emosi negatif. Akan tetapi ketika emosi positif maupun negatif muncul terlalu berlebihan dan tidak bisa dikontrol, menyebabkan individu tersebut tidak tahu apa yang harus dilakukannya (Dluglokinski, 2010). Kadang-kadang permasalahan juga muncul karena intensitas atau cara yang salah dalam mengekspresikan emosi meskipun emosi yang dialami pada hakikatnya benar. Menurut Stephan (2012), emosi yang tumpang tindih, dalam jangka pendek, pada perasaan eksistensial dicirikan oleh ketegangan, kelelahan, dan rasa gagal. Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa masalah yang berhubungan dengan emosi tidak bisa dianggap biasa, selain itu juga perlu ada solusi jika emosi yang muncul berlebihan.

C. Mengelola Emosi Salah Satu Bagian dari Kecerdasan Emosional

Agar dapat memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, maka perlu melatihkannya secara terus menerus. Menurut Goleman (1995), kecerdasan emosional bisa diperoleh dengan banyak belajar melalui pengalaman sendiri. Kecerdasan emosional merupakan kecakapan utama, atau kemampuan yang secara mendalam mempengaruhi semua kemampuan lainnya, baik memperlancar maupun menghambat kemampuan-kemampuan itu. Adapun seseorang yang dikatakan mempunyai kecerdasan emosi (*emotional intelligence*) adalah jika memenuhi lima kriteria berikut: 1) mampu mengenali emosinya sendiri, 2) mampu mengendalikan emosinya sesuai dengan situasi dan kondisi, 3) mampu menggunakan

emosinya untuk meningkatkan motivasinya sendiri (bukan malah membuat diri putus asa atau bersikap negatif pada orang lain), 4) mampu mengenali emosi orang lain, dan 5) mampu berintraksi positif dengan orang lain.

Lebih lanjut, mengelola emosi merupakan suatu cara untuk menyadari apa yang ada di balik suatu perasaan (misalnya rasa sakit yang memicu amarah), dan mempelajari bagaimana untuk mengatasi kecemasan, amarah, dan kesedihan. Selain itu, mengelola emosi merupakan salah satu bentuk dari kemampuan menggunakan pikiran, nalar, dan perbuatan dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Dalam hal ini, tujuan dari mengelola emosi untuk menciptakan keseimbangan emosi dan bukan menekan emosi, karena setiap emosi memiliki nilai dan makna tersendiri (Gunawan, 2017). Selain itu, tujuan dari mengelola emosi agar dapat menjaga emosi yang merisaukan agar tetap terkendali sehingga kesejahteraan emosi dapat tercapai.

Adapun, alasan pentingnya mengelola emosi yaitu agar emosi berlebihan yang meningkat dengan intensitas terlampau lama tidak mengoyak kestabilan emosi dari seseorang. Menurut Goleman (1995), melatih emosi sangat penting untuk diajarkan kepada para siswa sebagai upaya atau program pencegahan terhadap masalah yang terjadi pada kalangan remaja. Lebih lanjut, menurut Mubayidh (2006), keterampilan mengelola emosi dicirikan dengan perilaku: (1) mampu bertanggungjawab secara pribadi atas perasaan dan kebahagiaannya; (2) mampu mengubah emosi negatif menjadi proses belajar yang membangun, memandang emosi negatif sebagai sebuah kesempatan untuk berkembang; (3) mampu membantu orang lain untuk mengenali dan memanfaatkan emosinya; (4) mampu melestarikan hubungan terbuka dan interaktif dengan emosi yang

menyenangkan maupun menyedihkan; (5) mampu mendekati dan menjauhi emosi tertentu sesuai dengan makna dan pemikiran yang dibawanya; (6) mampu memantau emosinya sendiri dan orang lain; dan (7) mampu meringankan emosi negatif dan memperkuat emosi positif. Mengelola emosi dapat dilakukan tergantung pada kemampuan untuk mengenali emosi diri, karena merupakan aspek yang paling mendasar pada keterampilan mengelola emosi.

D. Hubungan Siswa Sebagai Remaja dan Emosi

Emosi bisa dialami siapa saja tidak terkecuali bagi siswa di sekolah sebagai anak remaja yang masih mencari jati dirinya. Menurut Papalia & Olds (2001), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia dua belas atau tiga belas tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun. Pada masa transisi ini terjadi perkembangan fisik, kognitif, dan sosioemosional. Adapun transisi perkembangan pada masa remaja berarti sebagian perkembangan masa kanak-kanak masih dialami namun sebagian kematangan masa dewasa sudah dicapai (Hurlock, 2004). Bagian dari masa kanak-kanak itu antara lain proses pertumbuhan biologis dan bagian dari masa dewasa antara lain proses kematangan semua organ tubuh termasuk fungsi reproduksi dan kematangan kognitif yang ditandai dengan mampu berfikir secara abstrak (Hurlock, 2004; Papalia & Olds, 2001).

Masa remaja adalah sepotong masa kehidupan yang penuh dengan “badai dan topan” perasaan yang penuh gejolak dan peka terhadap rangsangan-rangsangan negatif. Secara tradisional masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan”, yaitu suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Perubahan yang terjadi terutama

bersifat melengkapi pola yang sudah terbentuk pada masa pubertas. Sedangkan persiapan diri yang kurang terhadap perubahan yang cepat dan dramatis tersebut dapat memungkinkan untuk terjadinya masalah-masalah yang serius. Senada dengan pendapat tersebut menurut Haster, Whitesell & Kowalski (1992), masa transisi mengantarkan seseorang menjadi sangat stress.

Masa transisi anak-anak ke remaja dapat membuat kebanyakan remaja mengalami konflik emosi dengan mengambil keputusan negatif dalam jangka waktu yang panjang (Slavin, 2006; Dryfoos 1998). Sedangkan menurut Fisher, 2006; Matheny, Aycock, & Mc Chartny, 1993 (dalam Slavin, 2006) bagi kebanyakan remaja yang mengalami tekanan emosi dapat mengakibatkan kenakalan, penyalahgunaan obat-obatan, atau percobaan bunuh diri. Lebih lanjut bentuk dari permasalahan-permasalahan remaja lainnya yang berhubungan dengan perkembangan emosi dapat berupa kekacauan emosi, *bullying*, putus sekolah, alkoholik, kejahatan, resiko kehamilan, penyakit menular seksual, dan identitas seksual.

Lebih lanjut, rendahnya kemampuan siswa remaja di dalam mengelola emosi dapat memicu tindakan-tindakan yang tidak tepat bahkan bisa membahayakan bagi diri sendiri dan orang lain. Misalnya untuk mengatasi perasaan takut, seseorang memilih untuk meminum-minuman keras dan memakai narkoba. Contoh kasus yang dihadapi oleh siswa remaja akibat belum mampu untuk mengelola emosi yang berlebihan, baik itu positif maupun negatif adalah sebagai berikut: (1) Komisi Nasional Perlindungan anak mencatat ditemukan 339 kasus tawuran dan dari 339 kasus kekerasan antar sesama pelajar SMP dan SMA/SMK serta ditemukan 82 diantaranya meninggal dunia, selebihnya luka berat dan ringan, (2) Badan Narkotika Nasional, menyebutkan bahwa 80 % dari sekitar 3,2 pengguna berasal dari kelompok usia muda

(remaja/pemuda), dan 3) Komisi Nasional Perlindungan Anak, melalui Pusat Data dan Informasi mendapat laporan sebanyak 3 anak yang melakukan bunuh diri dan penyebab anak melakukan bunuh diri adalah disebabkan karena putus cinta (<http://komnasp.wordpress.com>). Melihat banyaknya kasus yang terjadi dilapangan akibat dari rendahnya kemampuan siswa remaja di dalam mengelola emosinya, maka menurut Gross (2002) menyatakan bahwa salah satu tantangan besar dalam hidup adalah berhasil mengatur atau mengelola emosi.

E. Kompetensi Konselor Sekolah

Sebagaimana yang lazim ditemukan dalam berbagai bidang layanan ahli, khususnya di dalam bidang bimbingan dan konseling sosok utuh dari kompetensi profesional konselor memiliki dua sisi yang berbeda namun tidak dapat dipisahkan yaitu kompetensi akademik dan kompetensi yang mencerminkan penguasaan penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling yang memandirikan (ABKIN, 2008).

Lebih lanjut, kompetensi akademik merupakan landasan ilmiah (*scientific basic*) dari kiat (*arts*) bagi pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling, baik yang berkembang dari hasil-hasil penelitian serta pendapat para pakar maupu pencermatan terhadap praksis di bidang bimbingan dan konseling yang berkembang selama ini. Khususnya di Indonesia yang berbeda karakteristiknya dengan negara lain dalam konteks pendidikannya memberikan warna yang berbeda di dalam membantu konseli mencapai kemandiriannya. Adapun landasan ilmiah inilah yang merupakan khasanah pengetahuan dan keterampilan yang dibingkai oleh penyikapan yang empatik, penghormatan terhadap keberagaman, serta mekedepankan kemaslahatan konseli yang digunakan oleh konselor untuk

mengenalinya secara mendalam konselor yang hendak dilayani dari berbagai sudut pandang. Empati yang tinggi sangat penting untuk dimiliki oleh seorang konselor (Gunawan, 2016). Lebih lanjut pembentukan kompetensi akademik konselor sekolah merupakan proses pendidikan formal pada jenjang S-1 Bimbingan dan Konseling, yang bermuara pada penganugerahan ijazah akademik Sarjana Pendidikan dengan bidang khusus bimbingan dan konseling.

Sedangkan kompetensi konselor yang mencerminkan penguasaan kiat penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling yang memandirikan, ditumbuhkan dan diasah melalui latihan secara sistematis dan sungguh-sungguh (*rigorius*) dalam menerapkan perangkat kompetensi yang diperoleh melalui pendidikan akademik dalam konteks otentik melalui pendidikan profesi konselor sebagai program pengalaman lapangan.

F. Hubungan Konselor Sekolah dengan Mengelola Emosi

Dalam mengaplikasikan keterampilan sebagai sosok utuh dari konselor profesional yang mengkedepankan pengetahuan akademiknya, maka konselor sekolah dituntut untuk mampu berpikir kritis, memiliki komunikasi yang baik, inovatif dan empatik. Lebih lanjut, konselor sekolah di dalam melaksanakan pelayanan dasar bimbingan dan konseling dalam mencapai aspek perkembangan kematangan emosi siswa, kebanyakan konselor sekolah menggunakan metode ceramah, memberikan materi tentang emosi dan belum pernah melakukan pelatihan melalui layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan keterampilan mengelola emosi siswa. Adapun permasalahan tersebut dikarenakan konselor sekolah tidak memiliki media berupa panduan yang dapat mendukung pelaksanaan pelatihan untuk mengelola emosi siswa.

Kondisi seperti ini, tentu saja tidak boleh dibiarkan apalagi siswa sebagai individu yang sedang berada dalam proses berkembang, yaitu kearah kematangan atau kemandirian, dan jika kerisis emosi terjadi pada siswa yang tidak lain adalah remaja maka akan berdampak pada kekacauan emosi seperti *bullying*, putus sekolah, penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol, kejahatan, resiko kehamilan, penyakit menular seksual, dan lebih parahnya bisa berdampak pada kematian. Selain itu, harus dipahami bahwa pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah menengah merupakan seting yang paling subur bagi konselor sekolah, karena di jenjang itulah konselor sekolah dapat berperan maksimal untuk memfasilitasi siswa atau konseli agar dapat mengaktualisasikan diri dan potensi yang dimilikinya secara optimal (ABKIN, 2008).

Akan tetapi pada kenyataannya karena konselor sekolah belum memiliki panduan yang bisa digunakan untuk mengelola emosi siswa, maka perlu untuk dilakukan fungsi preventif, kuratif dan pengembangan melalui kegiatan penelitian untuk mengembangkan media berupa buku panduan untuk konselor dan siswa di dalam mengelola emosinya. Adapun alasan di dalam mengembangkan media berupa buku panduan untuk mengelola emosi siswa karena: (1) media berupa panduan ini dapat membantu konselor di dalam melatih siswa untuk lebih terampil di dalam mengelola emosinya sebab berisikan kegiatan-kegiatan terstruktur melalui pengalamannya sendiri; (2) model yang digunakan dalam panduan dapat mendefinisikan belajar sebagai proses bagaimana pengetahuan diciptakan melalui perubahan bentuk pengalaman; dan (3) mengelola emosi sebagai bagian dari kecerdasan emosional bisa diperoleh dengan banyak belajar melalui pengalamannya sendiri.

Lebih lanjut, materi-materi di dalam buku panduan mengelola emosi merupakan materi yang bertujuan untuk

mengembangkan keterampilan mengelola emosi siswa. Kegiatan yang dilaksanakan oleh konselor sekolah dapat menggunakan jam bimbingan konseling di sekolah. Penggunaan media berupa buku panduan efektif di dalam membantu siswa sebagai pencegahan dan pengembangan, khususnya untuk mencapai kemandirian siswa. Adapun terampil dalam mengelola emosi tidak bisa dicapai hanya dengan memberikan materi atau informasi melalui metode ceramah tetapi harus dengan praktik atau dilatihkan (Goleman, 1995).

Dari hasil-hasil penelitian terdahulu didapatkan data bahwa penggunaan media berupa panduan efektif dalam penerapannya terhadap siswa. Diantaranya hasil penelitian Sugiyanto (2009), tentang pengembangan panduan pelatihan keterampilan interpersonal bagi siswa SMK dengan menggunakan metode *Structured Learning Approach* (SLA). Dari hasil penelitian tersebut, metode *Structured Learning Approach* (SLA) pada panduan pelatihan keterampilan interpersonal bagi siswa SMK efektif khususnya pada tujuh keterampilan interpersonal yaitu: membuka diri, membangun kepercayaan, meningkatkan keterampilan komunikasi, mengekspresikan perasaan secara verbal, mengekspresikan perasaan secara non verbal, mendengarkan serta menanggapi, dan menyelesaikan konflik antarpribadi. Adapun Alam (2012), melakukan penelitian pengembangan panduan pelatihan kesadaran budaya majemuk untuk siswa SMA Negeri 6 Makasar menggunakan pendekatan sosiodrama dan hasil dari penelitian tersebut mampu membuka wawasan siswa tentang keragaman budaya majemuk dan meningkatkan pemahaman terhadap pentingnya kesadaran berbudaya.

BAB II. BIMBINGAN DAN KONSELING DI SEKOLAH

A. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Dasar pemikiran penyelenggaraan bimbingan dan konseling di sekolah, bukan semata-mata terletak pada ada atau tidak adanya landasan hukum (perundang-undangan) atau ketentuan dari atas, namun yang lebih penting adalah menyangkut upaya memfasilitasi peserta didik yang selanjutnya disebut konseli, agar mampu mengembangkan potensi dirinya atau mencapai tugas-tugas perkembangannya menyangkut aspek fisik, emosi, intelektual, sosial, dan moral-spiritual (ABKIN, 2008). Lebih lanjut, di dalam praktiknya bimbingan dan konseling saling berkaitan dan saling mengisi antara satu dengan lainnya. Menurut Prayitno & Amti (2004), bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa, agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan, berdasarkan norma-norma yang berlaku. Adapun menurut Walgito (2010), bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu untuk menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya sehingga individu atau sekumpulan individu mencapai kesejahteraan hidupnya.

Dengan membandingkan pengertian tentang bimbingan yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada seseorang atau

sekelompok orang secara terus menerus dan sistematis oleh guru pembimbing atau konselor agar individu atau sekelompok individu menjadi pribadi yang mandiri sehingga dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.

Sedangkan menurut Blocher (1987), konseling adalah intervensi yang direncanakan, sistematis yang ditunjukkan untuk membantu menjadi lebih sadar atas dirinya sendiri, memaksimalkan kebebasan dan efektivitas manusia. Lebih lanjut, konseling dalam hal ini adalah salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu. Senada dengan pendapat tersebut menurut Wibowo (2005), konseling adalah merupakan suatu proses intervensi yang bersifat membantu individu untuk meningkatkan pemahaman tentang dirinya sendiri dan hubungannya dengan orang lain.

Dari penjelasan ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa konseling adalah proses bantuan yang diberikan kepada individu untuk memahami dirinya sendiri dan hubungannya dengan orang lain dengan cara wawancara untuk mencapai kesejahteraan hidupnya.

Jadi bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan kepada seorang individu atau sekelompok individu secara terus menerus dan sistematis oleh guru pembimbing atau konselor sekolah dengan tatap muka agar individu atau sekelompok individu dalam memperbaiki tingkah lakunya menjadi pribadi yang mandiri dan dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.

B. Fungsi Bimbingan dan Konseling

Menurut ABKIN (2008), ditinjau dari segi fungsinya, layanan bimbingan dan konseling dapat berfungsi sebagai berikut:

1. Fungsi pemahaman, yaitu fungsi bimbingan dan konseling membantu konseli agar memiliki pemahaman terhadap

dirinya (potensinya) dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan, dan norma agama). Berdasarkan pemahaman ini, konseli diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal, dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif.

2. Fungsi fasilitasi, yaitu memberikan kemudahan kepada konseli dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serasi, selaras dan seimbang seluruh aspek dalam diri konseli.
3. Fungsi penyesuaian, yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli agar dapat menyesuaikan diri dengan diri dan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif.
4. Fungsi penyaluran, yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan atau program studi, dan memantapkan penguasaan karir atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian dan ciri-ciri kepribadian lainnya. Dalam melaksanakan fungsi ini, konselor perlu bekerjasama dengan pendidik lainnya di dalam maupun di luar lembaga pendidikan.
5. Fungsi adaptasi, yaitu fungsi membantu para pelaksana pendidikan, kepala Sekolah/Madrasah dan staf, konselor, dan guru untuk menyesuaikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan, dan kebutuhan konseli. Dengan menggunakan informasi yang memadai mengenai konseli, pembimbing/konselor dapat membantu para guru dalam memperlakukan konseli secara tepat, baik dalam memilih dan menyusun materi Sekolah/Madrasah, memilih metode dan proses pembelajaran, maupun

menyusun bahan pelajaran sesuai dengan kemampuan dan kecepatan konseli.

6. Fungsi pencegahan (preventif), yaitu fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, supaya tidak dialami oleh konseli. Melalui fungsi ini, konselor memberikan bimbingan kepada konseli tentang cara menghindarkan diri dari perbuatan atau kegiatan yang membahayakan dirinya. Adapun teknik yang dapat digunakan adalah pelayanan orientasi, informasi, dan bimbingan kelompok. Beberapa masalah yang perlu diinformasikan kepada para konseli dalam rangka mencegah terjadinya tingkah laku yang tidak diharapkan, diantaranya: bahayanya minuman keras, merokok, penyalahgunaan obat-obatan, *drop out*, dan pergaulan bebas.
7. Fungsi perbaikan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu konseli sehingga dapat memperbaiki kekeliruan dalam berfikir, berperasaan dan bertindak (berkehendak). Konselor melakukan intervensi (memberikan perlakuan) terhadap konseli supaya memiliki pola berfikir sehat, rasional dan memiliki perasaan yang tepat sehingga dapat mengantarkan mereka kepada tindakan atau kehendak yang produktif dan normatif.
8. Fungsi penyembuhan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang bersifat kuratif. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada konseli yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karir. Teknik yang dapat digunakan adalah konseling, dan *remedial teaching*.

9. Fungsi pemeliharaan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu konseli supaya dapat menjaga diri dan mempertahankan situasi kondusif yang telah tercipta dalam dirinya. Fungsi ini memfasilitasi konseli agar terhindar dari kondisi-kondisi yang akan menyebabkan penurunan produktivitas diri. Pelaksanaan fungsi ini diwujudkan melalui program-program yang menarik, reflektif, dan fakultatif (pilihan) sesuai dengan minat konseli.
10. Fungsi pengembangan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang sifatnya lebih proaktif dari fungsi-fungsi lainnya. Konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, dengan selalu berusaha untuk memfasilitasi perkembangan konseli. Konselor dan personel Sekolah/Madrasah lainnya secara sinergi sebagai *teamwork* berkolaborasi atau bekerjasama merencanakan dan melaksanakan program bimbingan secara sistematis dan berkesinambungan dalam upaya membantu konseli mencapai tugas-tugas perkembangannya. Teknik bimbingan yang dapat digunakan di sini adalah pelayanan informasi, tutorial, diskusi kelompok atau curah pendapat (*brain storming*), *home room*, dan karyawisata.

C. Prinsip-Prinsip Bimbingan dan Konseling

Terdapat beberapa prinsip dasar yang dipandang sebagai fondasi atau landasan bagi pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. Adapun prinsip-prinsip ini berasal dari konsep-konsep filosofis tentang manusia yang menjadi dasar bagi pemberian pelayanan bantuan atau bimbingan, baik di sekolah maupun diluar sekolah. Prinsip-prinsip tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Bimbingan dan konseling diperuntukkan bagi semua siswa (konseli). Prinsip ini berarti bahwa bimbingan diberikan kepada semua konseli, baik yang tidak bermasalah maupun yang bermasalah; baik pria maupun wanita, baik anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Dalam hal ini pendekatan yang digunakan bersifat preventif dan pengembangan dari pada penyembuhan (kuratif) dan lebih diutamakan teknik kelompok atau perorangan (individual).
2. Bimbingan dan konseling sebagai proses individuasi. Setiap konseli bersifat unik (berbeda satu sama lainnya) dan melalui bimbingan konseli dibantu untuk memaksimalkan perkembangan keunikannya tersebut. Prinsip ini juga berarti bahwa yang menjadi fokus sasaran bantuan adalah konseli, meskipun pelayanan bimbingannya menggunakan teknik kelompok.
3. Bimbingan menekankan pada hal yang positif. Dalam kenyataannya masih ada konseli yang memiliki persepsi negatif terhadap bimbingan, karena bimbingan dipandang sebagai satu cara yang menekankan aspirasi. Sangat berbeda dengan pandangan tersebut, bimbingan sebenarnya merupakan proses bantuan yang menekankan pada kekuatan dan kesuksesan, karena bimbingan merupakan cara untuk membangun pandangan yang positif terhadap diri sendiri, memberikan dorongan dan peluang untuk berkembang.
4. Bimbingan dan konseling merupakan usaha bersama. Bimbingan bukan hanya tugas atau tanggung jawab konselor, akan tetapi juga tugas dari guru-guru dan kepala sekolah sesuai dengan tugas dan peran masing-masing dan mereka juga diharapkan dapat bekerja sebagai *teamwork*.

5. Pengambilan keputusan merupakan hal yang esensial di dalam bimbingan dan konseling. Bimbingan diajarkan untuk membantu konseli agar dapat menentukan pilihan dan mengambil keputusan. Bimbingan mempunyai peranan untuk memberikan informasi dan nasihat kepada konseli, yang itu semua sangat penting baginya di dalam mengambil keputusan. Kehidupan konseli di arahkan sesuai dengan tujuannya, dan bimbingan memfasilitasi konseli untuk mempertimbangkan, menyesuaikan diri, dan menyempurnakan tujuan melalui pengambilan keputusan yang tepat. Kemampuan untuk membuat pilihan secara tepat bukan kemampuan bawaan, tetapi kemampuan yang harus dikembangkan. Dalam hal ini tujuan utama bimbingan adalah untuk mengembangkan kemampuan konseli di dalam memecahkan masalahnya dan mengambil keputusan.
6. Bimbingan dan konseling dalam berbagai seting kehidupan. Adapun pemberian layanan bimbingan dan konseling tidak hanya berlangsung di sekolah, tetapi juga dilingkungan keluarga, dilingkungan industri, lembaga-lembaga pemerintah atau swasta, dan masyarakat pada umumnya. Bidang pelayanan bimbingan dan konseling bersifat multi aspek yaitu: aspek pribadi, sosial, belajar (pendidikan) dan karier (pekerjaan).

D. Asas Bimbingan dan Konseling

Keterlaksanaan dan keberhasilan pelayanan bimbingan dan konseling sangat ditentukan oleh diwujudkannya asas-asas berikut ini:

1. Asas kerahasiaan. Yaitu asas di dalam bimbingan dan konseling yang menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan tentang konseli yang menjadi sasaran pelayanan, yaitu data atau keterangan yang tidak boleh diketahui orang lain. Dalam hal ini konselor sekolah berkewajiban penuh memelihara dan menjaga semua data keterangan itu sebagai kerahasiaannya sehingga benar-benar terjamin.
2. Asas kesukarelaan, yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan konseli untuk mengikuti kegiatan yang diperlukan baginya. Dalam hal ini konselor sekolah berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan tersebut.
3. Asas keterbukaan, yaitu asas yang menghendaki konseli untuk tidak berpura-pura, baik di dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang berguna sebagai pengembangan dirinya. Dalam hal ini konselor sekolah berkewajiban mengembangkan keterbukaan konseli. Keterbukaan ini sangat terkait dengan terselenggaranya asas kerahasiaan dan adanya kesukarelaan pada diri konseli yang menjadi sasaran pelayanan atau kegiatan. Agar konseli dapat terbuka, maka konselor sekolah terlebih dahulu harus bersikap terbuka dan tidak berpura-pura.
4. Asas kegiatan, yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar konseli yang menjadi sasaran pelayanan berpartisipasi secara aktif di dalam penyelenggaraan kegiatan. Dalam hal ini konselor sekolah perlu mendorong konseli untuk aktif dalam setiap kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling yang diperuntukan baginya.

5. Asas kemandirian, yaitu asas bimbingan dan konseling yang merujuk pada tujuan umum bimbingan dan konseling yakni: konseli sebagai sasaran pelayanan bimbingan dan konseling diharapkan menjadi konseli-konseli yang mandiri dengan ciri-ciri mengenal dan menerima diri sendiri dan lingkungannya, mampu mengambil keputusan, mengarahkan serta mewujudkan sesuai dengan diri sendiri. Konselor sekolah diharapkan hendaknya mampu mengarahkan segenap pelayanan bimbingan dan konseling yang diselenggarakannya bagi perkembangan kemandirian konseli.
6. Asas kekinian, yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar objek sasaran pelayanan bimbingan dan konseling ialah permasalahan konseli dalam kondisinya sekarang. Pelayanan yang berkenaan dengan “masa depan atau kondisi masa lampau” dilihat dampak dan/atau kaitannya dengan kondisi yang apa diperbuat sekarang.
7. Asas kedinamisan, yaitu asas yang menghendaki agar isi pelayanan terhadap sasaran pelayanan yang sama hendaknya selalu bergerak maju, tidak monoton, dan terus berkembang serta berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan dan tahap perkembangannya dari waktu ke waktu.
8. Asas keterpaduan, yaitu asas yang menghendaki agar berbagai pelayanan dan kegiatan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh konselor sekolah maupun pihak lain saling menunjang, harmonis, dan terpadu. Dalam hal ini koordinasi segenap pelayanan bimbingan dan konseling harus dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.
9. Asas Keharmonisan, yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar segenap pelayanan dan kegiatan

bimbingan dan konseling didasarkan pada dan tidak boleh bertentangan dengan nilai dan norma yang ada, yaitu nilai dan norma agama, hukum dan peraturan, adat istiadat, ilmu pengetahuan, dan kebiasaan yang berlaku. Bukanlah pelayanan atau kegiatan bimbingan dan konseling yang dapat dipertanggungjawabkan apabila isi dan pelaksanaannya tidak berdasarkan nilai dan norma yang dimaksudkan itu. Lebih jauh, pelayanan dan kegiatan bimbingan dan konseling justru harus dapat meningkatkan kemampuan konseli memahami, menghayati, dan mengamalkan nilai dan norma tersebut.

10. Asas Keahlian, yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar pelayanan dan kegiatan bimbingan dan konseling diselenggarakan atas dasar-dasar kaidah profesional. Dalam hal ini, para pelaksana pelayanan dan kegiatan bimbingan dan konseling hendaklah tenaga yang benar-benar ahli dalam bidang bimbingan dan konseling. Keprofesionalan guru pembimbing harus terwujud baik dalam penyelenggaraan jenis-jenis pelayanan dan kegiatan bimbingan dan konseling maupun dalam penegakan kode etik bimbingan dan konseling.
11. Asas Alih Tangan kasus, yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar pihak-pihak yang tidak mampu menyelenggarakan pelayanan bimbingan dan konseling secara tepat dan tuntas atas suatu permasalahan konseli mengalih tangankan permasalahan itu kepada pihak yang lebih ahli. Guru pembimbing dapat menerima alih tangan kasus dari orang tua, guru-guru lain, atau ahli lain; dan demikian pula guru pembimbing dapat mengalih tangankan kasus kepada guru mata pelajaran/praktik dan lain-lain.

E. Komponen Program Bimbingan dan Konseling Komprehensif

Program bimbingan dan konseling mengandung empat komponen pelayanan yaitu: (1) pelayanan dasar bimbingan; (2) pelayanan responsif; (3) perencanaan individual; dan (4) dukungan sistem.

Pelayanan Dasar. Pelayanan ini diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada seluruh konseli melalui kegiatan penyiapan pengalaman terstruktur secara klasikal atau kelompok yang disajikan secara sistematis dalam rangka mengembangkan perilaku jangka panjang sesuai dengan tahap dan tugas-tugas perkembangan yang diperlukan sebagai kemampuan untuk memilih mengambil keputusan dalam menjalani kehidupannya. Penggunaan instrumen assesmen perkembangan dan kegiatan tatap muka terjadwal di kelas sangat diperlukan untuk mendukung implementasi komponen ini.

Lebih lanjut, pelayanan ini bertujuan untuk membantu semua konseli agar memperoleh perkembangan yang normal, memiliki mental yang sehat dan memperoleh keterampilan dasar hidupnya, atau dengan kata lain membantu konseli mencapai tugas-tugas perkembangannya. Untuk mencapai tujuan tersebut maka, fokus perilaku yang harus dikembangkan menyangkut aspek-aspek pribadi, sosial, belajar dan karir.

Pelayanan Responsif. Pelayanan ini merupakan pemberian bantuan kepada konseli yang menghadapi kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera, sebab jika tidak segera dibantu dapat menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas-tugas perkembangan. Konseling individual, konseling krisis, konsultasi dengan orang tua, guru dan alih tangan

kasus merupakan ragam bantuan yang dapat dilakukan dalam pelayanan responsif.

Lebih lanjut, pelayanan ini bertujuan untuk membantu konseli agar dapat memenuhi kebutuhannya dan memecahkan masalah yang dialaminya atau membantu konseli yang mengalami hambatan, kegagalan dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya. Untuk mencapai tujuan yang diharapkan maka pelayanan responsif ini harus berfokus pada masalah atau kebutuhan konseli. Dalam hal ini, masalah dan kebutuhan konseli berkaitan dengan keinginan untuk memahami sesuatu hal karena dipandang penting bagi perkembangan dirinya secara positif. Kebutuhan ini seperti kebutuhan untuk memperoleh informasi antara lain tentang pilihan karir, program studi, sumber belajar, bahaya obat terlarang, minuman keras, dan pergaulan bebas.

Perencanaan Individual. Pelayanan ini dapat diartikan sebagai bantuan yang diberikan konselor sekolah kepada konseli agar mampu merumuskan dan melakukan aktivitas yang berkaitan dengan perencanaan masa depan berdasarkan pemahaman akan kelebihan dan kekurangannya, serta pemahaman akan peluang yang tersedia di lingkungannya. Lebih lanjut kegiatan orientasi, informasi, konseling individual, rujukan, kolaborasi, dan advokasi diperlukan dalam hal ini sebagai bentuk implementasi pelayanan.

Perencanaan individual bertujuan untuk membantu konseli agar (1) memiliki pemahaman tentang diri dan lingkungannya; (2) mampu merumuskan tujuan, perencanaan, atau pengelolaan terhadap dirinya yang menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar dan karier; (3) dapat melakukan kegiatan berdasarkan pemahaman, tujuan, dan rencana yang telah dirumuskan. Isi dari pelayanan ini adalah hal-hal yang menyangkut kebutuhan konseli untuk memahami secara khusus tentang perkembangan dirinya sendiri.

Dukungan Sistem. Khususnya dalam hal ini, dukungan sistem merupakan bentuk kolaborasi yang mendukung ketiga komponen di atas. Dukungan sistem juga merupakan komponen pelayanan dan kegiatan manajemen, tata kerja, infrastruktur (misalnya teknologi informasi dan komunikasi), dan pengembangan kemampuan profesional konselor secara berkelanjutan, yang secara tidak langsung memberikan bantuan kepada konseli demi kelancaran perkembangannya.

F. Implementasi Bimbingan dan Konseling Komprehensif

Tugas utama dari penerapan bimbingan dan konseling komprehensif adalah menerapkan kegiatan bimbingan dan konseling yang dapat membantu konseli menjadi individu mandiri. Adapun bentuk sumber daya yang harus diperhatikan untuk menciptakan transisi program bimbingan dan konseling komprehensif yaitu: (1) sumber daya personil, dalam hal ini yang harus dilakukan adalah menyesuaikan rasio konselor dan siswa, mengembangkan jobdis dari konselor sekolah, menetapkan peran dan tanggungjawab, mengembangkan jobdis staff anggota yang bekerja dalam program bimbingan dan konseling, dan memperjelas hubungan organisasi dalam program bimbingan dan konseling; (2) sumber daya keuangan, dalam hal ini yang harus dilakukan adalah menetapkan anggaran untuk program bimbingan dan konseling, menjajaki penggunaan sumber lainnya, menegmbangkan program bimbingan dan konseling sesuai dengan sumber daya yang dibutuhkan, memberikan fasilitas standar bimbingan dan membuat rekomendasi untuk pengaplikasiannya; dan (3) sumber daya politik, dalam hal ini yang harus dilakukan adalah memperbaharui kebijakan dan prosedur, melahirkan dukungan dari staff, bekerja dengan staf, dan

bekerja dengan orang tua siswa yang bersangkutan. Untuk lebih jelasnya maka dapat dilihat pada uraian singkat berikut:

Sumber Daya Personil. Perbaikan rasio, adalah salah satu sumber daya yang lebih sulit untuk membuat perbaikan karena dua alasan yaitu: (1) merekrut konselor sekolah mengeluarkan biaya yang sangat mahal, dan (2) harus ada bukti bahwa para konselor sekolah bersedia untuk memberikan layanan mereka kepada semua siswa. Begitu niat sudah ditetapkan dan beberapa upaya telah diterapkan dalam arah itu, pembenaran untuk peningkatan rasio menjadi lebih kredibel. Semakin besar jumlah konselor sekolah pada suatu sekolah maka perhatian dalam membantu menyelesaikan kasus siswa akan lebih banyak mendapat perhatian dari konselor sekolah dan sebaliknya dengan lebih sedikit jumlah konselor sekolah maka beban konselor sekolah akan semakin banyak dan perhatian yang diberikan kepada individu akan semakin berkurang.

Lebih lanjut, mengidentifikasi berbagai sumber daya manusia yang tersedia bagi program bimbingan dan konseling, akan mengantarkan kepada sebuah kebutuhan untuk menentukan peran dan fungsi dari berbagai personil dalam rangka memastikan penggunaan yang tepat sesuai dengan bakat dan pendidikan mereka. Dalam hal ini konselor sekolah profesional, terlatih untuk memenuhi peran yang diperlukan untuk memberikan program bimbingan dan konseling komprehensif. Sebagian besar konselor sekolah memenuhi peran dalam program bimbingan dan konseling komprehensif dengan murid-murid mereka, yaitu mereka menyediakan link atau layanan yang diperlukan oleh para siswa. Selain itu beberapa konselor sekolah mungkin ditugaskan untuk melaksanakan program tugas khusus atau untuk melayani tugas khusus kelompok. Tugas khusus ini sering memerlukan pelatihan tambahan dan dapat dikaitkan dengan sumber-sumber pendanaan khusus.

Pemimpin dalam program bimbingan dan konseling adalah mereka yang memenuhi administrasi, manajemen, pengawasan, dan kepemimpinan profesional (Gysbers & Henderson, 2012). Dalam peran administrasi, mereka menerapkan wewenang dan tanggung jawab atas program bimbingan dan konseling dan stafnya. Mereka akhirnya bertanggung jawab atas kualitas pelaksanaan program dan kinerja staf. Dalam peran manajemen, pemimpin program bimbingan dan konseling mendapatkan personel, materi, dan sumber daya politik yang diperlukan untuk melaksanakan program. Dalam peran pengawasan mereka, mereka berusaha untuk bekerja secara efektif dan efisien dalam menggunakan sumber daya tersebut.

Dalam hal jobdis seorang konselor sekolah harus bekerja sesuai dengan peran dan tanggung jawabnya dimana mereka juga harus sesuai dengan pelatihan dan kompetensi yang mereka miliki. Adapun personil tanpa sertifikasi konselor sekolah harus dilatih untuk melaksanakan peran mereka dalam program bimbingan dan konseling komprehensif. Sebagai contoh, guru harus dilatih untuk menjadi konselor sekolah, wakil masyarakat untuk menjadi mentor, dan orangtua sukarelawan yaitu untuk menjadi orangtua pendamping bimbingan.

Sumber Daya Keuangan. Dalam penilaian program saat ini, salah satu tugas pentingnya adalah untuk meninjau sumber keuangan yang tersedia. Dalam peninjauan, sumber daya keuangan dapat dijelaskan dalam kerangka anggaran yang didefinisikan dengan baik di mana semua uang yang dihabiskan untuk program bimbingan dan konseling, termasuk gaji, adalah dari anggaran yang sudah disediakan. Dalam hal ini pemimpin program bimbingan dan konseling komprehensif perlu mengembangkan sebuah analisis biaya untuk masing-masing item untuk dimasukkan dalam anggaran. Adapun dalam hal ini, sebagian besar dari dana untuk program ini

mungkin berasal dari pemerintah dan sumber-sumber pendidikan reguler.

Sumber Daya Politik. Tugas lain yang harus diselesaikan untuk melaksanakan program bimbingan dan konseling komprehensif adalah memperbarui kebijakan dan prosedur yang mengatur pembinaan seperti yang ditampilkan dalam, kebijakan dan prosedur buku-buku (orang-orang yang diidentifikasi dalam menilai program saat ini). Dengan rencana bimbingan dan konseling untuk perbaikan program, maka pimpinan/pemimpin harus memastikan bahwa setiap anggota staf mempunyai pengetahuan yang di perlukan untuk merespon perubahan. Pada saat itu akan menjadi jelas bahwa ada konselor sekolah dan staf bimbingan lain yang memahami program baru dan bersemangat untuk pelaksanaannya. Dan sekarang juga akan jelas bahwa ada konselor sekolah dan anggota staf lain yang menolak perubahan.

G. Manajemen Program Bimbingan dan Konseling Komprehensif

Implementasi yang harus dilakukan dalam memenejemenkan program yang baru adalah: (1) memperbaiki program kegiatan; (2) meningkatkan peran konselor sekolah yang professional; (3) mengembangkan rencana pengembangan tempat; dan (4) memonitor implementasi program.

Pada poin ini, proses pengembangan program, mengharuskan konselor sekolah fokus pada implememtasi. Konselor sekolah tahu apa yang merubah kebutuhan siswa dan apa yang diinginkan oleh para profesional serta komunitas orang tua terhadap program bimbingan dan konseling komprehensif. Adapun rencana sistem yang dikembangkan akan digunakan untuk memfasilitasi pengembangan dan juga implementasi dari program komprehensif.

Untuk lebih jelasnya penulis memaparkan secara ringkas tentang memenejemen program bimbingan dan konseling komprehensif sebagai berikut:

Memperbaiki program kegiatan. Dalam membandingkan dan membedakan program terbaru dengan apa yang diinginkan, pengembangan personil telah menunjukkan kesesuaian dan ketidaksesuaian dengan desain. Saat tujuan ditentukan dan perubahan dibuat, pimpinan program bimbingan dan konseling harus memastikan kalau perubahan yang dibuat itu benar. Perubahan yang benar adalah yang ditetapkan oleh tim rencana pengembangan program bimbingan dan konseling yang mempunyai prioritas utama terhadap siswa dan penggunaan waktu yang tepat bagi konselor sekolah. Contohnya, jika menambahkan aktifitas edukasi dimana orang tua sebagai prioritas utama, dan menambahkan kelompok kecil setelah jam sekolah untuk anak-anak tertentu adalah prioritas kedua, dan kedua aktifitas tersebut harus ditambahkan ke program yang baru menjadi pertama dan kedua. Jika mengganti pekerjaan kantor yang berhubungan dengan penyerahan untuk pendidikan tertentu adalah prioritas utama untuk perubahan dan perubahan konseling siswa yang dikembalikan dari sekolah ke administrator adalah prioritas ketiga, ini harus diselesaikan sesuai urutannya. Urutan ini mungkin berbeda dari preferensi konselor, tetapi hal ini adalah proses kolaborasi.

Sebagai tambahan untuk memastikan bahwa hanya perubahan penting yang dibuat, konselor sekolah seharusnya bekerja keras untuk membuat perubahan itu berhasil, dan melakukannya dengan baik. Secara umum, ini berarti konselor sekolah memiliki keterampilan untuk melakukan aktifitas dengan baik, merencanakan aktifitas dengan hati-hati, dan memperhatikan perubahan yang ada dalam proses pengembangan.

Meningkatkan peran konselor sekolah profesional.

Secara implisit dalam merubah aktifitas yang dilakukan oleh konselor dalam program komprehensif adalah merubah peran konselor tersebut. Cara eksplisit pertama adalah untuk memastikan kalau konselor menggunakan cara yang sesuai dalam latihan mereka untuk menetapkan job deskripsi yang sesuai bagi konselor di setiap tempat. Kedua, membantu konselor memahami potensi siswa yang berguna bagi aktifitas mereka. Ketiga, menggunakan metode yang membantu konselor mengatur waktu mereka. Keempat, membantu konselor mengatur kasus yang masuk.

Mengembangkan rencana program pengembangan.

Rencana untuk transisi program tradisional menjadi yang komprehensif telah dikembangkan dan implementasinya berdasarkan cara yang sudah ditetapkan. Tujuan pengembangan program adalah untuk merubah aktifitas program yaitu: aktifitas baru diperjelas, cara untuk menambah aktifitas dilakukan dan ada rencana untuk menggantikan tugas bukan bimbingan dan untuk pembatasan keterlibatan konselor sekolah dalam aktifitas marginal. Posisi bimbingan dan konseling ditulis untuk memastikan peran yang sesuai dengan apa yang diperankan oleh anggota staf program bimbingan dan konseling, termasuk konselor sekolah, dan pegawai, pembantu, guru dan kepala sekolah.

Monitor program pelaksanaan. Sejak saat ini semuanya terlibat dengan baik ke dalam implementasi program bimbingan dan konseling komprehensif. Perencanaan dan pendesainan program cukup sulit, tetapi lebih sulit untuk mempertahankan momentum perubahan dan pengembangan sehingga program tidak kembali ke bentuk aslinya yang tradisional. Sistem untuk monitoring kemajuan terhadap tujuan yang ditetapkan dan untuk memonitor dan implementasi program seluruhnya dikembangkan dan digunakan

untuk terus mengajak staf bimbingan dan konseling mencoba aktivitas baru dan terus berusaha. Akhirnya pengaturan program dibuat sebagai hasil monitoring perubahan.

Untuk memonitor perubahan isi program, pimpinan program bimbingan dan konseling bisa menggunakan beberapa metode seperti menjumlah data hasil siswa atau menggunakan alat yang tidak menonjol seperti menyusun material program baru yang ditawarkan konselor untuk program tersebut. Untuk memonitor perubahan bentuk program, pimpinan program bimbingan dan konseling bisa melanjutkan meminta konselor untuk menghitung penggunaan waktu mereka melalui kalender atau log. Bukti ini menunjukkan penghargaan untuk konselor itu sendiri.

H. Memastikan Kompetensi Konselor Sekolah

Penerapan di dalam memastikan kompetensi konselor sekolah yaitu dengan: (1) menerapkan sistem pengembangan kepribadian konselor; (2) mendukung pengembangan profesional; (3) membawa konselor ke dalam program dan peranan yang tepat; dan (4) memperjelas peran dari program pengembangan bimbingan dan konseling/pemimpin staff.

Profesi bimbingan dan konseling di sekolah telah menekankan pada proses (keterampilan dan teknis) dari bimbingan seperti konseling, konsultasi, dan koordinasi. Penekanan dalam isi bimbingan seperti pembuatan keputusan, pemecahan masalah dan komunikasi telah menjadi kepentingan sekunder hingga akhir-akhir ini. Sekarang ini, standar nasional untuk program konseling sekolah (Campbell & Dahir, 1997) yang didirikan oleh *American School Counseling Association (ASCA)* merekomendasikan isi yang terkait dengan perkembangan akademik, karir dan kepribadian/sosial. Sebagai tambahan lagi, secara luas pencapaian pengembangan masih

relatif baru untuk penerapan dan konseptual program bimbingan dan konseling. Konselor sekolah sudah mendefinisikan peraturan untuk diri mereka sendiri dan telah mempunyai peraturan sendiri yang didefinisikan untuk mereka sejak profesi ini dilahirkan sebagai kode etik.

Dalam hal ini akan dibahas sisi-sisi dari sebuah sistem pengembangan kepribadian. Untuk mencapai kompetensi optimum mereka, konselor sekolah profesional harus bermanfaat (terpercaya) dari pengawasan yang tepat dan harus dievaluasi dengan serius. Untuk lebih jelasnya maka penulis akan menjabarkan secara singkat sebagai berikut:

Menerapkan sebuah sistem perkembangan kepribadian konselor. Sekolah, menurut sejarahnya dan secara hukum di banyak negara, membutuhkan gambaran pekerjaan yang berasosiasi dengan kebutuhan surat kepercayaan untuk staff profesional. Mereka mengangkat seseorang untuk menyediakan administrasi, pengawasan dan fungsi kepemimpinan lain untuk konselor sekolah dan lainnya. Mereka mengevaluasi layanan dan kepribadian mereka atau menyediakan aktivitas pengembangan staff. Ketika aktivitas-aktivitas ini terhubung atau terbawa bersama dalam satu sistem, mereka menjadi lebih berarti untuk konselor sekolah dari pada jika terpisah. Dalam hal ini mereka juga memelihara profesionalitas dari pengawas mereka melalui bantuan umpan balik dan ketetapan dalam pencapaian tujuan. Adapun definisi kerja membangun harapan untuk aplikasi sesuai standar dari individu masing-masing konselor. Pengawas diberikan tugas untuk membantu konselor sekolah mengembangkan kepribadian mereka secara berkelanjutan. Evaluasi kepribadian ditata secara langsung untuk deskripsi kerja individu dan penilaian evaluasi yang didasarkan pada kumpulan data dalam aktivitas pengawasan. Tujuan-tujuan pengembangan profesional

dibangun sebagai hasil dari umpan balik yang diterima oleh konselor sekolah dalam kegiatan pengawasan dan evaluasi.

Dukungan pengembangan profesional. Walaupun pengembangan profesional adalah tanggung jawab utama dari konselor sekolah namun pimpinan staf atau koordinator bimbingan dan konseling juga melaksanakan beberapa perhitungan untuk menghasilkan kualitas tampilan yang membantu menjelaskan harapan dari pekerjaan dan menyediakan umpan balik dengan memberikan motivasi untuk memacu dan menguatkan mereka agar mendapatkan kedewasaan profesional yang optimal (Gysbers & Henderson, 2012).

Wilayah sekolah seharusnya dapat menyediakan banyak sumber, tapi kebutuhan dan keinginan daerah pasti berimbang dengan kebutuhan dan keinginan individual. Dari perspektif daerah, tujuan penyediaan kesempatan pengembangan profesional adalah untuk menyediakan pembiayaan yang efektif dalam pendidikan pelayanan dan pelatihan yang memenuhi kebutuhan jumlah konselor yang tersebar dalam hubungannya dengan prioritas kebutuhan dari daerah dan pengembangan program bimbingan dan konseling. Dari perspektif konselor sekolah tujuan pengembangan profesional adalah untuk meningkatkan kompetensi profesional dan personal konselor sekolah mereka di daerah. Seperti diungkapkan sebelumnya, tujuan pengembangan profesional adalah untuk memacu anggota atau staf bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kompetensi profesional mereka menggunakan sumber daya pribadi dan daerah.

Membawa konseling baru kedalam program dan peranan yang tepat. Tugas utama dari kompetensi konselor adalah membawa seseorang kepada petunjuk yang benar. Memastikan kemampuan konselor sekolah sebagai pembimbing melalui pelatihan

lanjutan merupakan suatu kesempatan untuk mempertimbangkan baik buruknya menjadi bagian dari staff koselor sekolah.

Memperjelas peran dari koordinator bimbingan dan konseling. Berbagai sebutan digunakan untuk label posisi ini, seperti kepala konselo, koordinator bimbingan, dan direktur bimbingan. Dalam hal ini, akan digunakan nama koordinator bimbingan dan konseling sebagai pemimpin dan pengaturan staff program bimbingan dan konseling sekolah. Dalam beberapa kegiatan koordinator bimbingan dan konseling diharapkan untuk mampu membuat aturan tugas yang diterapkan untuk staf bimbingan dan konseling yang dipimpinya. Dalam hal ini koordinator bimbingan dan konseling bermanfaat sebagai pelatih khusus yang membantu stafnya atau konselor sekolah lainnya ke arah yang lebih baik dalam menerapkan perannya sebagai konselor di sekolah.

I. Kode Etik Profesi Bimbingan dan Konseling

Dalam hal ini, yang dimaksud dengan kode etik yaitu ketentuan-ketentuan atau aturan-aturan yang harus di taati oleh siapa saja yang ingin berkecimpungdalam bidang bimbingan dan konseling demi untuk kebaikan. Kode etik dalam suatu jabatan bukan merupakan hal yang baru. Tiap-tiap jabatan pada umumnya mempunyai kode etik dalam suatu jabatan pada umunya memiliki kode etik sendiri-sendiri, sekalipun tetap ada kemungkinan bahwa kod etik tidak secara formal diadakan.

Adapun kode etik di dalam bimbingan dan konseling dimaksudkan agar bimbingan dan konseling tetap dalam keadaan baik, serta diharapkan akan menjadi semakin baik. Kode etik ini mengandung ketentuan-ketentuan yang tidak boleh dilanggar atau diabaikan tanpa membawa akibat yang tidak menyenangkan.

Menurut Walgito (2007), kode etik bimbingan konseling adalah sebagai berikut:

1. Pembimbing atau pejabat lain yang memegang jabatan dalam bidang bimbingan dan konseling harus memegang teguh prinsip bimbingan dan konseling.
2. Pembimbing harus berusaha semaksimal mungkin untuk dapat mencapai hasil yang baik-baiknya, dengan membatasi diri pada keahliannya atau wewenangnya. Oleh karena itu, pembimbing jangan sampai mencampuri wewenang dan tanggungjawab yang bukan wewenang atau tanggung jawabnya.
3. Karena pekerjaan pembimbing berhubungan langsung dengan kehidupan pribadi orang maka seorang pembimbing harus: (a) dapat memegang atau menyimpan rahasia klien dengan sebaik-baiknya; (b) menunjukkan sikap hormat pada klien; dan (c) menghargai bermacam-macam klien. Jadi, dalam menghadapi klien, pembimbing harus menghadapi klien dalam derajat yang sama.
4. Pembimbing tidak diperkenankan: (a) menggunakan tenaga pembantu yang tidak ahli atau tidak terlatih; (b) menggunakan alat-alat yang kurang dapat dipertanggung jawabkan; (c) mengambil tindakan-tindakan yang mungkin dapat menimbulkan hal-hal yang tidak baik bagi klien; dan (d) mengalihkan klien kepada konselor lain tanpa persetujuan klien.
5. Meminta bantuan kepada ahli dalam bidang lain diluar kemampuan dan keahliannya atau di luar keahlian staffnya yang diperlukan dalam bimbingan dan konseling.
6. Pembimbing harus selalu menyadari tanggungjawabnya yang berat, yang memerlukan pengabdian sepenuhnya.

BAB III. PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGELOLA EMOSI SISWA

A. Tujuan Bimbingan dan Konseling Dalam Mengelola Emosi Siswa

Tujuan umum dari layanan bimbingan dan konseling adalah sesuai dengan tujuan pendidikan, sebagaimana dinyatakan dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 yaitu terwujudnya manusia Indonesia seutuhnya yang berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri, serta rasa tanggungjawab kemasyarakatan dan kebangsaan (ABKIN, 2008). Sedangkan tujuan secara khusus bimbingan dan konseling adalah untuk membantu konseli agar dapat mencapai tugas-tugas perkembangannya yang meliputi aspek pribadi-sosial, belajar (akademik), dan karier.

Pelayanan bimbingan dan konseling dijenjang sekolah menengah merupakan seting yang paling subur bagi konselor karena dijenjang itulah konselor dapat berperan secara maksimal dalam memfasilitasi konseli mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya secara optimal. Konselor dalam hal ini sangat berperan untuk membantu peserta didik atau konseli dalam menumbuhkembangkan potensinya. Salah satu potensi yang seyogyanya berkembang pada diri konseli adalah kemandirian dalam kematangan emosi. Adapun aspek perkembangan (kematangan emosi) itu antara lain sebagai berikut: (1) mengenalkan dan mempelajari cara-cara menghindari konflik dengan orang lain; (2) mampu bersikap toleran terhadap

ragam ekspresi perasaan diri sendiri dan orang lain; dan (3) mampu mengekspresikan perasaan dalam cara-cara yang bebas, terbuka dan tidak menimbulkan konflik.

B. Pengertian Emosi

Semua emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi. Secara etimologi kata emosi berasal dari bahasa Prancis *emotion*, dari kata *emouvoir*, yang berarti kegembiraan. Selain itu juga emosi berasal dari bahasa Latin *emovere*, dari *e-*(varian *eks*) yang berarti “luar” dan *movere* “bergerak” (istilah “motivasi” juga berasal dari kata *movere*). Dengan demikian secara etimologi emosi adalah bergerak keluar. Dalam makna paling harfiah, *Oxford English Dictionary* mendefinisikan emosi sebagai “setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu; setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap”.

Menurut Goleman (1995), emosi adalah merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Adapun menurut Matsumoto (2000), emosi adalah pelabelan atas *arousal* atau perilaku dalam sebuah situasi. Sedangkan menurut Ekman (2003), emosi adalah sebuah proses, sejenis penilaian otomatis yang sifatnya partikular yang dipengaruhi oleh masa lalu evolusioner dan personal kita, yang di dalamnya kita merasakan bahwa sesuatu yang penting bagi kesejahteraan kita tengah terjadi, dan seperangkat perubahan fisiologis dan perilaku emosional mulai berhadapan dengan situasi tersebut. Lebih lanjut, menurut Santrock (2007), emosi adalah perasaan atau afeksi yang timbul ketika seseorang

sedang berada dalam suatu keadaan atau suatu intraksi yang dianggap penting olehnya.

Menurut Sobur (2011), emosi adalah hasil persepsi seseorang terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh sebagai respon terhadap berbagai rangsangan yang datang dari luar. Adapun menurut Jahja (2012), emosi adalah merupakan suatu keadaan pada diri organisme ataupun individu pada suatu waktu tertentu yang diwarnai dengan adanya gradasi afektif mulai dari tingkatan yang lemah sampai pada tingkatan yang kuat (mendalam). Sedangkan menurut Sarwono (2012), emosi adalah reaksi penilaian (positif atau negatif) yang kompleks dari sistem syaraf seseorang terhadap rangsangan dari luar atau dari dalam dirinya.

Melihat beberapa pengertian dari para ahli, maka yang dimaksud dengan emosi adalah merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya atau afeksi hasil persepsi seseorang yang timbul terhadap perubahan-perubahan akibat reaksi tubuh saat menghadapi situasi tertentu yang mengandung penilaian (positif atau negatif) yang kompleks dari sistem syaraf seseorang terhadap rangsangan dari luar atau dari dalam dirinya.

C. Pendapat Ahli Tentang Terjadinya Emosi

Ada dua macam pendapat tentang terjadinya emosi, menurut Santrock (2007), yaitu pendapat nativistik (emosi adalah bawaan) dan pendapat empirik (emosi adalah hasil belajar atau pengalaman). Menurut paham nativistik yang termasuk paling awal mengemukakan teori emosinya adalah Rene Descartes 1596-1650, sejak lahir manusia mempunyai enam emosi dasar yaitu cinta, kegembiraan, keinginan, benci, sedih dan kagum. Salah satu argumentasi yang melandasi teori-teori nativistik adalah bawaan ekspresi emosi pada dasarnya sama saja diantara hewan dan manusia

(berdasarkan prinsip *universalisme*). Senada dengan Descartes menurut Charles Darwin, 1872-1965 dalam bukunya yang berjudul “*The Expression of Emotion in Man and Animals*” menyebutkan bahwa ekspresi wajah manusia merupakan sesuatu yang bersifat bawaan dan bukan hasil dari pembelajaran. Menurut Thompson, Easterbrooks, dan Walker, 2003 (dalam Santrock, 2007) emosi dipengaruhi oleh dasar biologis dan juga pengalaman masa lalu dan faktor biologis ini hanya merupakan bagian dari emosi. Adapun secara ringkas, biologis membuat manusia menjadi makhluk yang emosional, tetapi keterikatan terhadap budaya tertentu dan juga hubungan dengan orang lain menyediakan pengalaman emosional yang bervariasi pada manusia.

Disisi lain, golongan empiris sangat mengutamakan hubungan antara jiwa yang berpusat di otak (khususnya *amygdale* yang dipercaya sebagai pusat emosi). Contohnya, ekspresi marah pada manusia yang diakibatkan karena rangsangan-rangsangan dari lingkungan melalui jaringan syaraf pada tubuh manusia, yaitu mulai dari *perifer* atau tepi (indra) kepusat, diolah dipusat (otak) dan kembali ke *perifer* atau tepi (motorik, kelenjar-kelenjar) dalam bentuk reaksi tubuh. Ada tiga teori empirik klasik tentang emosi yang didasarkan pada hubungan otak atau syaraf dengan rangsangan dari lingkungan antara lain: (1) teori somatik dari William James dan Carl Lange, (2) teori Cannon-Bard, dan (3) teori kognitif termmodern yang disebut juga sebagai teori Singer-Schacter.

Menurut James-Lange (Garret, 2005; Feldman, 2003) bahwa sebuah emosi adalah reaksi terhadap perubahan-perubahan dalam sistem fisiologi tubuh. Teori ini menyatakan bahwa pengalaman emosi merupakan hasil dari persepsi seseorang terhadap bangkitan fisiologis (yang otomatis) dan perilaku yang tampak (Matsumoto, 2000). Menurut Cannon-Bard (Sarwono, 2012), perubahan-

perubahan faal atau fisiologis ini dipersepsi oleh orang bersangkutan dan baru pada saat itulah orang tersebut merasakan emosinya. Teori ini menyatakan bahwa pengalaman emosi sadar merupakan hasil dari stimulasi langsung pada pusat-pusat otak dibagian korteks (Matsumoto, 2000). Adapun menurut teori Singer-Scharter, menyatakan bahwa pengalaman emosional hanya tergantung penafsiran seseorang terhadap lingkungan dimana orang itu mengalami *awusal* atau bangkitan. Menurut psikologi kognitif, emosi sangat tergantung pada pengalaman, yang dipelajari dan empirik.

D. Jenis-jenis Emosi

Emosi manusia berkaitan dengan tiga aspek penting yaitu: persepsi, pengalaman, dan proses berfikir. Dari ketiga aspek tersebut dapat membuat manusia menjadi memiliki emosi positif atau negatif. Secara umum, timbulnya emosi sangat berkaitan erat dengan kondisi tubuh, denyut jantung, sirkulasi darah, dan pernapasan. Hal ini secara tidak langsung mengindikasikan bahwa emosi merupakan sebuah reaksi manusia ketika berintraksi dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Reaksi manusia terhadap hadirnya emosi, disadari atau tidak, memiliki dampak yang bersifat membangun atau merusak.

Menurut Santrock (2007), secara *universal* emosi diklasifikasikan menjadi dua yaitu emosi yang bersifat positif dan emosi yang bersifat negatif. Emosi positif adalah emosi yang mampu menghadirkan perasaan positif terhadap seseorang yang mengalaminya, dan emosi positif ini dapat membuat otak mengenang kembali perasaan positif itu. Sedangkan emosi negatif adalah merupakan emosi yang identik dengan perasaan tidak menyenangkan dan dapat mengakibatkan perasaan negatif pada

orang yang mengalaminya. Meskipun emosi negatif bisa berdampak buruk terhadap kehidupan kita dan orang lain, namun bukan berarti emosi ini tidak bermanfaat sama sekali. Jika kita mampu mengubah dan mengelolanya dengan baik maka energi negatif bisa berubah menjadi energi positif yang bermanfaat. Contohnya, emosi marah apabila dikelola dengan baik dan benar bisa menjadi kekuatan dalam bentuk semangat kerja, belajar, dan untuk berprestasi (Fatimah, 2010).

Para ahli lainnya membagi emosi berbeda-beda sesuai dasar pengambilan kesimpulannya dikutip dari sumber: Ortony dan Turner, 1990 (Sarwono, 2012). Kajian tentang emosi menurut para ahli dapat dilihat pada tabel 3.1.

Tabel 3.1 Kajian Emosi Menurut Para Ahli

No	Nama Pakar	Emosi Dasar	Dasar Pengambilan Kesimpulan
1	Arnold	Marah, enggan, berani, kecewa, hasrat, putus asa, takut, benci, berharap, cinta.	Hubungan dengan kecenderungan-kecenderungan.
2	Ekman, Friensen, dan Ellsworth	Marah, jijik, takut, gembira, sedih, kejutan.	Ekspresi wajah universal.
3	Frijda	Hasrat, bahagia, minat, kejutan, kaget, duka.	Bentuk kesiapan bertindak.
4	Gray	Gusar, teror, cemas, gembira.	Bakat
5	Izard	Marah, jijik, tidak suka, stres, takut,	Bakat

No	Nama Pakar	Emosi Dasar	Dasar Pengambilan Kesimpulan
		rasa bersalah, minat, gembira, malu, kejutan.	
6	James	Takut, duka, cinta, gusar.	Keterlibatan tubuh
7	McDougall	Marah, jijik, gembira, takut, tidak berdaya, perasaan lembut, kagum.	Hubungan dengan naluri.
8	Mower	Sakit, senang.	Keadaan emosi yang tidak dipelajari.
9	Oatley dan Johnson Laird	Marah, jijik, cemas, bahagia, sedih.	Tidak memerlukan tujuan tertentu.
10	Panksepp	Berharap, takut, gusar, panik.	Bakat.
11	Plutchik	Pasrah, marah, antisipasi, jijik, gembira, takut sedih, kejutan.	Hubungan dengan proses adaptasi biologis.
12	Tomkins	Marah, interest, jijik, tidak suka, stress, takut, gembira, malu kejutan.	Besarnya rangsangan syaraf.
13	Watson	Takut, cinta, gusar	Bakat.
14	Weiner dan Grham	Bahagia, sedih	Atribusi mandiri.

Menurut Shapiro (1998), banyak pakar teori yang setuju tentang adanya seperangkat emosi dasar termasuk (cinta, benci, takut, sedih, dan rasa bersalah) dan bahwa semua emosi lain berpangkal dari emosi-emosi dasar itu, sama halnya dengan warna-warna dasar yang dapat menghasilkan warna-warni yang tak terbatas. Adapun menurut Goleman (1995), ada ratusan emosi, bersama dengan campuran, variasi, mutasi, dan nuansanya. Oleh karena itu, dapat dipahami bahwa emosi adalah suatu konsep yang sangat majemuk sehingga tidak ada satupun definisi yang diterima secara universal (Sarwono, 2012). Pernyataan ini menggambarkan bahwa istilah emosi yang tepat maknanya masih membingungkan, baik dari para ahli psikologi maupun ahli filsafat.

E. Fungsi Emosi

Menurut Dayakisni & Yuniardi (2008), secara ringkas fungsi emosi dapat dipaparkan sebagai berikut:

- a. Membantu mempersiapkan tindakan (*preparing us for action*). Emosi bertindak sebagai penghubung antara peristiwa eksternal di lingkungan dengan respon perilaku individu. Sebagai contoh, apabila kita bertemu seekor anjing yang kelihatan sedang marah, reaksi emosi yang muncul adalah (emosi takut) diasosiasikan dengan terbangkitnya fisiologis yaitu divisi *sympathetic* dari sistem syaraf otonom. Selanjutnya divisi *sympathetic* menyiapkan kita akan sebuah tindakan darurat yaitu lari secepat mungkin.
- b. Membentuk perilaku yang akan datang (*shaping our future behavior*). Emosi membantu menyediakan simpanan respon untuk perilaku dimasa mendatang. Sebagai contoh, respon emosional yang diambil seseorang ketika dikejar anjing (takut hingga degup jantung bertambah cepat) memberi tahu

orang tersebut untuk menghindari tempat atau situasi yang serupa dimasa mendatang).

- c. Membantu untuk mengatur interaksi sosial (*helping us to regulate social interaction*). Emosi yang diekspresikan menjadi sinyal dan membantu seseorang dalam berinteraksi, khususnya bagaimana seharusnya berperilaku. Sebagai contoh, ketika seseorang bertemu dengan teman yang sedang tampak sedih tanpa diketahui penyebabnya, namun dari ekspresi sedihnya tersebut memberitahu seseorang itu bahwa sebaiknya seseorang itu jangan mengajaknya bergurau.

F. Remaja dan Emosi Negatif

Menurut Golinko, 1984 (Rice, 1992), mengatakan bahwa kata remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adolencene* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity*. Adapun menurut De Brun (Rice, 1992) remaja adalah sebagai periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Adapun menurut Papalia & Olds (2001), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia dua belas atau tiga belas tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun.

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan remaja adalah periode pertumbuhan atau masa transisi perkembangan antara masa anak-anak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia dua belas atau tiga belas tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun.

Bagian penting dari masa dewasa antara lain proses kematangan semua organ tubuh termasuk fungsi reproduksi dan dan kematangan kognitif yang ditandai dengan mampu berfikir secara abstrak (Hurlok, 2004; Papalia & Olds, 2001). Pada masa

transisi ini terjadi perkembangan fisik, kognitif dan sosioemosional (Shertzer & Stone, 1981). Kehidupan seseorang remaja, kompleks yang sarat dengan peristiwa, situasi, tekanan hubungan sosial bisa menyebabkan munculnya emosi-emosi negatif. Adapun menurut Slavin (2006), masalah yang terjadi pada masa remaja sehubungan dengan perkembangan emosi yaitu kekacauan emosi berupa *bullying*, putus sekolah, penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol, kejahatan, resiko kehamilan, penyakit menular seksual dan identitas seksual. Adapun menurut Fisher, 2006; Matheny, Aycock, dan McChartny, 1993 (Slavin, 2006) bagi kebanyakan remaja, mengalami tekanan emosi bersifat sementara dan berhasil ditangani tetapi, bagi beberapa orang, tekanan tersebut mengakibatkan kenakalan, penyalahgunaan obat-obatan, atau percobaan bunuh diri. Beberapa permasalahan terkait perkembangan emosi terutama yang kurang tepat akan memicu tindakan-tindakan yang tidak tepat bahkan bisa membahayakan. Misalnya untuk mengatasi takut, seseorang memilih untuk minum-minuman keras dan memakai narkoba.

Dari berbagai permasalahan yang berpeluang terjadi pada masa remaja yang berkaitan dengan keterampilan siswa dalam mengelola emosinya yaitu ada tiga emosi negatif yang akan dilatihkan menggunakan buku panduan mengelola emosi siswa dengan model *experiential learning* yaitu:

Emosi marah. Emosi marah adalah luapan perasaan yang dialami oleh setiap individu. Menurut Ekman (2003), kemarahan itu mencakup banyak pengalaman berbeda yang berkaitan, dan kisaran perasaan marah itu berlangsung dari gangguan yang halus hingga amukan serta tidak hanya berbeda dalam kekuatan perasaan marah, tetapi juga berbeda dalam jenis kemarahan yang dirasakan. Sumber utama kemarahan itu adalah hal-hal yang mengganggu aktivitas

untuk sampai pada tujuannya (Sarwono, 2012). Rasa marah akan terus berlanjut jika keinginan, harapan, minat dan rencananya tidak terpenuhi. Marah merupakan respon normal terhadap perasaan terancam atau frustrasi. Rasa marah juga penting dalam kehidupan karena dapat meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri (Fatimah, 2010).

Marah adalah reaksi yang spontan dan bukan tindakan yang direncanakan. Marah merupakan salah satu jenis emosi yang dianggap paling dasar dan bersifat *universal*. Sifat marah dianggap sebagai pemicu dari beberapa tindakan kekerasan. Oleh sebab itu kemarahan biasanya selalu dikaitkan dengan agresi dan kekerasan, sehingga emosi ini dinilai negatif oleh masyarakat karena sifat destruktifnya. Orang yang sedang marah biasanya cenderung menunjukkan tingkah laku yang agresif. Menurut Fatimah (2010), untuk memahami remaja ada empat hal yang sangat penting sehubungan dengan emosi marah, antarlain sebagai berikut: (a) adanya kenyataan bahwa emosi marah berhubungan dengan usaha manusia untuk menjadi dirinya sendiri; (b) pertimbangan penting lainnya ialah ketika individu mencapai masa remaja, dia tidak hanya merupakan subjek kemarahan yang berkembang dan kemudian menjadi surut, tetapi juga mempunyai sikap-sikap yang menunjukkan ada sisa kemarahan masa lalu dalam bentuk permusuhan. Sikap-sikap permusuhan ini dapat berbentuk rasa dendam, kekecewaan, kesedihan, prasangka, atau merasa tertekan; (c) sering emosi marah sengaja disembunyikan dan dalam bentuk yang samar-samar; dan (d) pengaruh kemarahan mungkin berbalik pada dirinya sendiri. Fenomena ini merupakan aspek yang paling sulit untuk dipahami.

Emosi takut. Emosi takut adalah salah satu bentuk emosi yang mendorong individu untuk menjauhi sesuatu dan sedapat

mungkin menghindari kontak dengan suatu hal (Sarwono, 2012). Masa remaja telah mengalami serangkaian perkembangan panjang yang mempengaruhi pasang surut rasa ketakutannya. Beberapa rasa takut yang terdahulu memang telah teratasi, tetapi banyak pula yang masih tetap ada. Banyak ketakutan baru yang muncul karena adanya kecemasan-kecemasan sejalan dengan perkembangan remaja itu sendiri. Remaja umumnya merasa takut hanya pada kejadian-kejadian yang berbahaya atau traumatik. Beberapa orang mengalami rasa takut secara berulang-ulang dalam kehidupan sehari-harinya, atau karena mimpi-mimpi, atau karena pikiran-pikiran mereka sendiri yang tidak logis. Mereka sering berusaha untuk mengatasi ketakutan-ketakutan yang timbul karena persoalan-persoalan kehidupan. Adapapun menurut Fatimah (2010), rasa takut bisa diatasi jika ada kemauan yang besar dari seseorang itu untuk melawan rasa takutnya.

Takut yang muncul secara alamiah bisa dikatakan sebagai takut yang disadari oleh insting sebagai makhluk hidup. Takut alamiah ini muncul berdasarkan fakta. Jadi ada parameter jelas yang menjadi alasan manusia menjadi takut, sehingga mendorongnya melakukan antisipasi dengan suatu tindakan. Adapun takut yang berdasarkan fiksi atau bukan kenyataan menyebabkan kekhawatiran, kecemasan, dan stres, padahal semuanya hanyalah anggapan yang tidak didukung fakta-fakta nyata. Misalnya seseorang yang takut berbicara didepan umum, karena beranggapan bahwa orang-orang akan mencemoohnya, padahal belum tentu hal itu terjadi. Orang-orang seperti ini akhirnya memilih diam saja, sekedar untuk mencari aman. Takut yang bersifat mental biasanya muncul dikarenakan seseorang mempunyai standar, aturan, atau keyakinan yang harus dipenuhi. Jika seseorang tidak bisa memenuhi standar tersebut, maka akan merasa gagal. Standar, aturan, atau keyakinan, biasanya timbul

melalui pergaulan dengan lingkungan keluarga, teman dan pekerjaan. Jika seseorang mengalami emosi takut maka akan terjadi perubahan tingkah laku, biasanya takut akan diekspresikan dalam wujud raut muka yang pucat pasi, berteriak histeris (*scream*), loncat dan berlari, merunduk, menutup telinga, menghindar, dan lain sebagainya. Perubahan yang lebih drastis saat ketakutan bisa menyebabkan denyut nadi meningkat, jantung berdebar-debar, pandangan mata kabur, keluar keringat dingin, dan persendian terasa lemas. Jika rasa takut berlarut-larut maka dapat menjadi fobia.

Emosi sedih. Manusia selalu mengalami siklus. Terkadang, pikiran dipenuhi oleh rasa senang, namun tak jarang rasa sedih juga datang melanda. Tidak selamanya hidup diisi oleh rasa bahagia. Oleh karenanya kesedihan menjadi hal yang wajar jika menimpa seseorang. Faktor-faktor yang mempengaruhi suasana hati selalu berbeda untuk setiap orang. Perasaan sedih, bahagia, keduanya selalu datang silih berganti di dalam kehidupan. Selain diliputi emosi marah, takut, terkejut, jijik dan gembira, seseorang juga dirundung kesedihan yang disebabkan oleh sesuatu musibah. Emosi sedih juga bisa timbul karena seseorang dihadapkan pada keadaan yang mengecewakan, menggelisahkan, atau terluka. Sebuah kesedihan bisa disebabkan oleh masalah cinta, kehilangan teman atau orang yang dicintai, dan kesedihan yang disebabkan oleh sesuatu yang terkadang tidak jelas penyebabnya (Ekman, 2003). Pada intinya semua orang yang masih memiliki perasaan pasti akan mengalami emosi sedih selama perjalanan hidupnya. Emosi sedih selaras dengan darah, oleh sebab itu ketika merasa sedih, seseorang akan memiliki kecenderungan dan berpeluang besar terserang leukemia dan stroke jenis pendarahan.

Selain itu, emosi sedih juga akan mempengaruhi kerja paru-paru. Jantung pun akan mudah terpengaruh oleh emosi negatif ini.

Emosi sedih akhirnya juga dapat mempengaruhi hati dan organ lainnya, sebab organ dalam tubuh manusia saling berhubungan. Lebih dari itu, sedih juga bisa menyebabkan terputusnya hubungan antara jantung dan *pericardium* (selaput jantung). Akibatnya, timbul pendarahan lewat dubur dan uretra. Walaupun secara umum emosi sedih mempunyai efek negatif bagi perkembangan jiwa dan kesehatan, namun tidak bisa dipungkiri bahwa emosi ini juga memiliki dampak positif terhadap kepribadian dan fisik. Ketika dilanda kesedihan, seseorang bisa melepaskan diri dari penderitaan mendalam akibat kehilangan sesuatu atau seseorang yang dicintai dalam hidup (Ekman, 2003).

G. Terampil Mengelola Emosi

Mengelola emosi dapat dilakukan tergantung pada kemampuan untuk mengenali emosi diri, karena merupakan aspek yang paling mendasar pada keterampilan mengelola emosi. Keterampilan mengelola emosi dalam panduan yang sudah dikembangkan (dapat dilihat pada bab IV) terdiri dari dua aspek yaitu: (1) mengenali emosi diri dan (2) mengekspresikan emosi secara wajar. Uraian singkat tentang kedua aspek tersebut adalah sebagai berikut:

Mengenali emosi diri. Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Hal ini menyebabkan individu menyadari emosi yang sedang dialami serta mengetahui penyebab emosi tersebut terjadi serta memahami kuantitas, intensitas, dan durasi emosi yang sedang berlangsung. Seseorang akan lebih mudah memahami dan mengelola emosinya apabila telah mampu mengenali emosinya. Mengenali emosi sama dengan kesadaran diri mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Menurut Mayer (Goleman, 1995)

kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai emosi. Mengenali emosi diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan atau mengelola emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

Adapun menurut Goleman (1995), unsur-unsur mengenali emosi diri adalah sebagai berikut: (1) mengetahui emosi yang sedang dirasakan, dapat mengetahui alasan timbulnya emosi tersebut, (2) menyadari rantai emosi dengan tindakan (hubungan antara perasaan-perasaannya dan apa yang sedang dipikirkan, dilakukan dan dikatakan), (3) mengenali bagaimana perasaan-perasaan itu mempengaruhi kinerja, kualitas pengalaman dalam hubungan mereka, dan (4) memiliki kesadaran penuntun terhadap nilai-nilai dari tujuan. Masing-masing komponen tersebut diuraikan sebagai berikut:

Mengetahui emosi yang sedang dirasakan, dan dapat mengetahui alasan timbulnya emosi. Mengetahui emosi diri merupakan kemampuan untuk mengidentifikasi apa yang sesungguhnya dirasakan. Terkadang emosi itu sulit untuk diketahui, mungkin pada saat merasa lelah, tidak bersemangat, hilang nafsu makan, sehingga tidak tahu bahwa sedang mengalami kesedihan. Atau pada saat merasa tekanan darah naik, hilang kendali, dan nafas tidak teratur sehingga tidak menyadari sedang merasakan emosi marah. Ketidakmampuan untuk mengetahui emosi membuat diri berada dalam kekuasaan emosi, artinya kehilangan atas perasaan yang pada gilirannya membuat kehilangan kendali atas diri sendiri.

Menyadari rantai emosi dengan tindakan (hubungan antara perasaan-perasaannya dan apa yang sedang dipikirkan, dilakukan dan dikatakan). Kemunculan emosi biasanya spontan dan tidak

disadari. Kemunculan emosi tersebut baru disadari setelah mengalami emosi atau setelah emosi itu reda. Karena itu remaja perlu menyadari dampak atau pengaruh emosi terhadap perubahan fisiknya. Adapun dampak emosi terhadap perubahan fisik di antaranya: a) peredaran darah bertambah cepat bila marah, dan pupil mata membesar, b) liur mengering kalau takut atau tegang, dan bulu roma berdiri. Demikian pula dampak emosi terhadap pikiran. Seringkali meluapnya emosi tertentu ketika memikirkan masa lalu (kecewa, dendam, marah, sedih) dan masa depan (kawatir, panik) akan berpengaruh pada kesehatan (organ tubuh). Ini menunjukkan bahwa emosi dan pikiran saling terkait, baik pada pikiran dengan emosi positif maupun negatif. Untuk menyadari dampak emosi terhadap perkataan dapat diketahui dengan mengenali pengekspresian emosi dalam verbal atau kata-kata yang diucapkan dalam keadaan emosi. Contohnya: kamu seharusnya malu pada diri sendiri. Kata 'malu' adalah emosi yang dapat menghancurkan psikologi anak dan sering kali memicu rasa bersalah yang sangat mendalam.

Mengenali bagaimana perasaan-perasaan itu mempengaruhi kinerja, kualitas pengalaman dalam hubungan mereka. Untuk mengenal dan mengetahui emosi dapat dilakukan pula dengan cara mengamati kinerja seseorang sebagai akibat dari munculnya reaksi emosi yang terjadi pada diri. Adapun contoh dampak atau pengaruh emosi terhadap kinerja adalah: emosi marah biasanya cenderung menunjukkan tingkah laku yang agresif jika dilihat dari segi negatif dan emosi marah juga dapat meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri jika dilihat dari segi positif (Fatimah, 2010).

Memiliki kesadaran penuntun terhadap nilai-nilai dari tujuan. Seseorang yang memiliki kesadaran emosi memiliki kemampuan untuk mengetahui emosi-emosi yang dirasakan,

mengapa emosi berhubungan dengan pikirannya, mengakui bagaimana akibat perasaan itu terhadap tindakannya serta menjadi penuntun bagi kesadaran untuk mencapai tujuan (Mayer & Cobb, 2000). Adapun menurut Hein (2004) dan Mayer & Salovey (1995), seseorang yang memiliki kesadaran emosi, maka ia mempunyai kesadaran emosi dan akan menunjukkan sikap, yaitu: (a) memberi nama (label) perasaan diri daripada memberi nama situasi; (b) membedakan antara pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan (c) bertanggungjawab terhadap perasaan-perasaan; (d) menggunakan perasaan-perasaan untuk membuat keputusan (e) menunjukkan penghargaan terhadap perasaan orang lain; (f) menguatkan perasaan bukan marah; (g) mengakui perasaan orang lain; (h) menerima nilai-nilai perasaan secara positif daripada negatif; (i) tidak menasehati, memberi perintah, mengawasi, menggurui atau menghakimi perasaan orang lain; dan (j) menghindari diri dari tidak menerima atau tidak menghargai perasaan orang lain.

Dengan demikian kesadaran emosi diri merupakan kunci dari pemahaman diri seseorang bahwa dirinya mempunyai kesadaran diri terhadap emosi dan tahu persis kondisi emosinya sehingga akan mampu mengelola emosi dan dapat mengembangkan diri untuk hidup bahagia.

Mengekspresikan emosi secara wajar. Mengekspresikan emosi secara wajar adalah kemampuan individu untuk menampakkan perilaku berdasarkan perasaan yang terjadi pada dirinya secara wajar dan benar dengan cara-cara yang wajar pula. Emosi merupakan energi yang memberikan kekuatan untuk bertindak dan oleh sebab itu emosi membutuhkan saluran bagi energi sebagai jalan keluar, misalnya diekspresikan melalui perilaku. Emosi tidak pernah salah, tetapi emosi yang menjadi ekspresi suatu perasaan bisa salah (Ekman, 2003). Contohnya: siswa yang takut

dimarahi oleh guru karena tidak mengerjakan PR (Pekerjaan Rumah) lalu memilih untuk tidak pernah masuk sekolah.

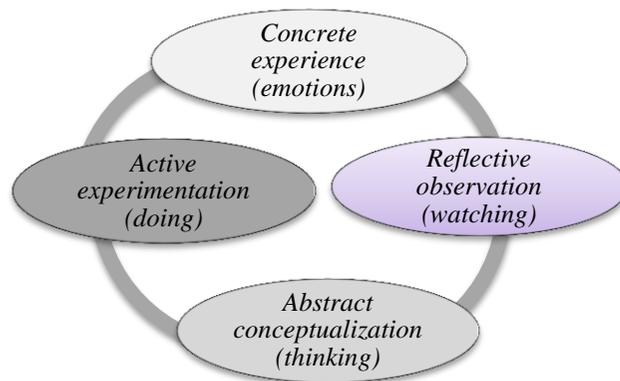
A. Model Experiential Learning Untuk Mengelola Emosi

Berdasarkan kajian yang dilakukan maka model yang dianggap mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi adalah model *Experiential Learning*. Alasan pemilihan model pembelajaran ini adalah karena *experiential learning* merupakan model pembelajaran yang holistik. Disebut holistik karena memperhatikan aspek-aspek yang dipandang penting dalam sebuah pembelajaran yaitu afektif, kognitif dan emosi. *Experiential learning* mendefinisikan belajar sebagai proses bagaimana pengetahuan diciptakan melalui perubahan bentuk pengalaman. Pengetahuan akan muncul karena diakibatkan oleh kombinasi pemahaman dan mentransformasikan pengalaman (Kolb, 1984). *Experiential learning* ini adalah proses belajar, proses perubahan yang menggunakan pengalaman sebagai media belajar atau pembelajaran. *Experiential learning* adalah pembelajaran yang dilakukan melalui refleksi dan juga melalui suatu proses pembuatan makna dari pengalaman langsung. *Experiential learning* berfokus pada proses belajar pada masing-masing individu. *Experiential learning* adalah suatu pendekatan yang dipusatkan pada siswa yang dimulai dengan landasan pemikiran bahwa orang-orang belajar yang terbaik itu adalah dari pengalaman.

Siklus empat langkah dalam *experiential learning* untuk proses belajar yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: 1) *concrete experience (emotions)*, 2) *reflective observation (watching)*, 3) *abstract conceptualization (thinking)* dan 4) *active experimentation (doing)*. Adapun penjelasan singkat dari langkah-langkah tersebut adalah sebagai berikut: *Concrete experience (emotions)*, adalah

belajar dari pengalaman-pengalaman yang spesifik dan peka terhadap situasi. *Reflective observation (watching)*, adalah mengamati sebelum membuat suatu keputusan dengan mengamati lingkungan dari persepektif-persepektif yang berbeda dan memandang berbagai hal untuk memperoleh suatu makna. *Abstract conceptualization (thinking)*, adalah analisa logis dari gagasan-gagasan dan bertindak sesuai pemahaman pada suatu situasi. *Active experimentation (doing)*, adalah kemampuan untuk melaksanakan berbagai hal dengan orang-orang dan melakukan tindakan berdasarkan peristiwa, termasuk pengambilan resiko.

Adapun gambaran siklus empat langkah dalam *experiential learning* David Kolb (1984) bisa dilihat pada gambar 3.1.



Gambar 3.1

Siklus empat langkah dalam *experiential learning* David Kolb

Lebih lanjut, dalam gambar tersebut memperlihatkan proses belajar dimulai dari pengalaman konkret yang dialami seseorang. Pengalaman tersebut kemudian direfleksikan secara individu. Melalui proses refleksi, seseorang berusaha memahami apa yang terjadi atau yang dialaminya. Refleksi ini menjadi dasar proses

konseptualisasi atau proses pemahaman yang mendasari pengalaman yang dialami serta perkiraan kemungkinan pengaplikasiannya dalam situasi atau konteks yang lain (baru). Maksudnya adalah kemungkinan belajar melalui pengalaman-pengalaman nyata dan kemudian direfleksikan dengan mengkaji pengalaman tersebut.

Pengalaman yang telah direfleksikan kemudian diatur kembali sehingga membentuk pengertian-pengertian baru atau konsep-konsep abstrak. Pengertian dan konsep abstrak itu menjadi petunjuk bagi terciptanya pengalaman atau perilaku-prilaku baru. Proses pengalaman dan refleksi dikategorikan sebagai proses penemuan (*finding out*), sedangkan proses konseptualisasi dan implementasi dikategorikan dalam proses penerapan (*taking action*).

Pemilihan model yang sesuai akan memberikan kontribusi yang sangat penting, apakah sebuah kegiatan bimbingan dan konseling dapat diterima atau tidak. Pemilihan model dalam kegiatan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan model *experiential learning* mengandung beberapa aspek, antara lain: (1) pengetahuan (konsep, fakta, informasi); (2) aktivitas (penerapan dalam kegiatan); dan (3) refleksi (analisis dampak kegiatan terhadap perkembangan individu). Adapun materi-materi dalam panduan mengelola emosi dengan model *experiential learning* untuk siswa ini merupakan materi yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan mengelola emosi marah, emosi takut dan emosi sedih. Selain itu, pemilihan model belajar yang mencakup tiga aspek keterampilan tersebut merupakan bagian penting dalam menentukan sebuah metode untuk bimbingan kelompok agar dapat membantu siswa mengelola emosinya. Tujuan akhir dari bimbingan kelompok dalam mengelola emosi siswa adalah agar mampu untuk mengontrol reaksi emosional terhadap pemicu-pemicu spesifik secara selektif sehingga siswa memiliki *transfer of learning*, dengan

begitu diharapkan mereka dapat mentransfer keterampilan mengelola emosi kedalam situasi di luar kegiatan bimbingan kelompok atau dalam kehidupan sehari-hari.

Seperti halnya model belajar lainnya, dalam menerapkan model *experiential learning* konselor harus memperbaiki prosedur agar pembelajarannya berjalan dengan baik. Adapun menurut Hamalik (2001), beberapa hal yang harus diperhatikan dalam model belajar *experiential learning*, adalah sebagai berikut: (1) konselor sekolah merumuskan secara seksama suatu rencana pengalaman belajar yang bersifat terbuka (*open minded*) mengenai hasil yang potensial atau memiliki seperangkat hasil-hasil tertentu; (2) konselor sekolah harus bisa memberikan rangsangan dan motivasi pengenalan terhadap pengalaman; (3) Siswa dapat bekerja secara individual atau bekerja dalam kelompok-kelompok kecil atau keseluruhan kelompok di dalam belajar berdasarkan pengalaman; (4) para siswa ditempatkan pada situasi-situasi nyata, maksudnya siswa mampu memecahkan masalah dan bukan dalam situasi pengganti; (5) siswa aktif berpartisipasi didalam pengalaman yang tersedia, membuat keputusan sendiri, menerima konsekuensi sesuai berdasarkan keputusannya; dan (6) siswa menyajikan pengalaman yang telah dituangkan kedalam tulisan, sehubungan untuk memperluas pengalaman belajar dan pemahaman siswa dalam melaksanakan pertemuan yang nantinya akan membahas bermacam-macam pengalaman tersebut.

Sesuai dengan model belajar *experiential learning* untuk membangkitkan emosi siswa ada delapan cara yang bisa digunakan menurut Ekman (2003), yaitu sebagai berikut: (1) penilaian reflektif, bertujuan agar penilaian yang sifatnya otomatis tidak berperan di dalam mengelola emosi; (2) mengingat kembali suatu peristiwa yang berkaitan dengan emosi, tujuannya untuk memberi kesempatan

belajar bagaimana merekonstruksi apa yang terjadi dalam kehidupan kita sehingga dapat kesempatan untuk merubah apa yang membuat kita emosional; (3) imajinasi, tujuannya melatih kembali dalam pikiran kita dan mencoba cara-cara lain untuk mengembalikan apa yang tengah terjadi, sehingga hal itu sesuai dengan yang biasa yang kita anggap sulit; (4) membicarakan pengalaman emosional masa lalu, tujuannya adalah menyebabkan kita untuk mengenali kembali emosi yang pernah dialami; (5) mengalami kembali perasaan yang kita punyai dalam episode emosional masa lalu; (6) menceritakan peristiwa yang membuat terbentuknya emosi tujuannya agar orang yang mendengarkannya bisa ikut larut dan berempati; (7) Kekerasan norma; dan (8) memunculkan pengalaman emosional, yang mengubah fisiologi dengan mengambil penampakan sebuah emosional, (bukanlah cara yang paling umum untuk mengalami emosi).

Berdasarkan model *experiential learning* yang digunakan maka tahapan dari bimbingan kelompok untuk mengelola emosi terdiri atas empat tahapan. Adapun penjelasan singkatnya adalah sebagai berikut:

Concrete experience (emotions). Adapun pada tahap pengalaman nyata dilaksanakan dengan mengajak peserta latihan mengalami situasi yang tidak menyenangkan yang memungkinkan emosi-emosi negatif muncul. Situasi diciptakan melalui permainan, film, dan cerita pendek (cerpen) yang sesuai dengan jenis perasaan yang dilatihkan.

Reflective observation (watching). Adapun pada tahapan observasi refleksi didapatkan melalui kegiatan observasi yang dilakukan siswa terhadap emosi-emosi yang mereka alami pada saat pelatihan dan mengidentifikasi penyebab terjadinya emosi.

Abstract conceptualization (thinking). Tahap konseptualisasi abstrak merupakan tahapan untuk memahami emosi-emosi yang telah direfleksikan. Melalui pemahaman tersebut peserta diharapkan mempunyai konsep baru yang dapat diterapkan bila menghadapi emosi tersebut dalam kehidupan nyata. Konsep baru tersebut berupa keterampilan mengelola emosi dengan merubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif, kemudian diimplementasikan dalam pengelolaan emosi dan tingkah laku yang positif.

Active experimentation (doing). Lebih lanjut tahap eksperimentasi aktif merupakan tahap pemberian kesempatan kepada peserta pelatihan agar menerapkan pemahaman materi yang diperoleh pada pelatihan keterampilan mengelola emosi untuk diterapkan pada situasi yang sesungguhnya. Peserta pelatihan diberi tugas mencatat situasi yang dialami pada saat mengalami emosi (marah, takut, sedih) dengan menuliskanya pada format-format yang sudah disediakan.

BAB IV. PENGEMBANGAN PANDUAN MENGELOLA EMOSI

A. Prosedur Pengembangan Desain Panduan Pelatihan

Penyusunan panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi dengan model *experiential learning* untuk siswa SMA ini termasuk dalam katagori prosedural pengembangan media Borg & Gall (1983) dan prosedural di dalam pengembangan project pendidikan menurut The Joint Committee on Standard for Educational Evaluation (1981). Menurut Setiyosari (2012), prosedural adalah model deskriptif yang menggambarkan alur atau langkah-langkah prosedural yang harus diikuti untuk menghasilkan suatu produk tertentu. Model prosedural biasanya berupa urutan langkah-langkah, yang diikuti secara bertahap dari langkah-langkah awal hingga langkah akhir. Panduan keterampilan mengelola emosi yang dihasilkan adalah untuk konselor dan siswa. Dalam penyusunan panduan ini menggunakan strategi yang disesuaikan dengan kebutuhan-kebutuhan siswa yang sangat dipengaruhi oleh tingkat penguasaan bahan pelatihan, emosi, citra diri, dan harga diri yang selalu dijunjung tinggi. Untuk pemilihan model desain pelatihan pada panduan ini, dasarnya merupakan pengelolaan dan pengembangan yang dilakukan terhadap komponen-komponen pelatihan. Desain pelatihan yang digunakan dalam panduan mengelola emosi dengan model *experiential learning* untuk siswa adalah model desain Glasser.

Menurut Rusman (2012), langkah-langkah yang harus ditempuh dalam mengembangkan model desain Glaser adalah sebagai berikut: (1) *instructional goal* (sistem objectif); (2) *entering*

behavior (sistem input); (3) *instructional procedures* (sistem operator); dan (4) *performance assessment* (output monitor). Penjelasan singkat tentang model desain Glasser akan diuraikan sebagai berikut, sesuai dengan pelatihan dalam panduan yang dikembangkan.

Instructional Goal (Sistem Objektif). Pelatihan dilakukan dengan cara langsung melihat atau menggunakan objek sesuai dengan materi pelatihan dan tujuan pelatihan. Jadi, seorang peserta pelatihan diharapkan langsung bersentuhan dengan objek pelatihan. Dalam hal ini siswa lebih ditekankan pada praktik.

Entering Behavior (Sistem Input). Pelatihan yang diberikan kepada peserta pelatihan dapat diperlihatkan dalam bentuk tingkah laku, misalnya peserta pelatihan terjun langsung ke lapangan.

Intructional Procedures (Sistem Operator). Adapun yang dilakukan adalah membuat prosedur pelatihan yang sesuai dengan tujuan pelatihan dan materi pelatihan yang akan disampaikan kepada peserta pelatihan, sehingga pelatihan sesuai dengan prosedurnya.

Performance Assessment (Output monitor). Pelatihan diharapkan dapat mengubah penampilan atau perilaku peserta pelatihan secara tetap.

Dari model desain Glasser, maka dapat dibuat rancangan panduan untuk konselor terdiri dari tiga bagian utama yaitu 1) pendahuluan, 2) petunjuk umum panduan dan 3) prosedur pelatihan keterampilan mengelola emosi (marah, takut dan sedih). Adapun isi panduan keterampilan mengelola emosi untuk siswa terdiri dari dua bagian yaitu: 1) pendahuluan, dan 2) panduan keterampilan mengelola emosi (marah, takut, dan sedih). Berikut ini uraian singkat isi panduan keterampilan mengelola emosi untuk konselor dan siswa yaitu: (a) Pendahuluan terdiri dari rasional dan tujuan umum; (b) petunjuk umum panduan, terdiri dari: (1) Penggunaan

panduan, (2) Sasaran pelatihan, (3) Penggunaan instrument pelatihan, (4) Strategi intervensi, dan (5) Penentuan jadwal pelatihan; (c) prosedur pelatihan keterampilan mengelola emosi, terdiri dari: (1) pembentukan kelompok, 2) pelatihan keterampilan mengelola emosi marah, 3) pelatihan keterampilan mengelola emosi takut, dan 4) pelatihan keterampilan mengelola emosi sedih, dan (5) penutup meliputi evaluasi kegiatan dan ucapan terima kasih.

B. Panduan Untuk Konselor dan Konseli

Panduan ini terdiri dari empat tahapan yaitu: (1) *concrete experience (feel emotions)*; (2) *reflective observation (watching)*; (3) *abstract conceptualization (thinking)*; dan (4) *active experimentation (doing)*. Panduan bagi konselor merupakan bagian integral dari panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi yang dikembangkan. Penyusunan panduan bagi konselor dimaksudkan untuk memberikan pemahaman kepada konselor tentang prosedur pelatihan mengelola emosi. Panduan ini terdiri dari tiga bagian panduan pelatihan yaitu panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi marah, panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi takut dan panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi sedih. Adapun keterampilan yang dibutuhkan oleh peserta pelatihan adalah keterampilan mengenali emosi, dan keterampilan mengekspresikan emosi secara wajar.

Panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi ini diharapkan dapat membantu konselor untuk meningkatkan pelayanan dasar dalam bidang bimbingan. Peningkatan pelayanan dasar oleh konselor pada bidang bimbingan akan berdampak positif bagi peningkatan keterampilan mengelola emosi siswa. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada bab lampiran.

DAFTAR RUJUKAN

- ABKIN. 2008. *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling Dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Depdiknas.
- Alam, F.A. 2012. *Pengembangan Panduan Pelatihan Kesadaran Budaya Majemuk Untuk Siswa SMAN 6 Makasar*. Tesis tidak diterbitkan. Malang: PPs Universitas Negeri Malang.
- Blocher, D.H. 1974. *Development Counseling*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Borg, R. & Gall, M.D. 1983. *Educational Reseach.An Introduction*. White Plain, New York: Longman, Inc.
- Dayakisni, T & Yuniardi, S. 2008. *Psikologi Lintas Budaya (edisi revisi)*. Malang: UPT Universitas Muhammadiyah Malang.
- Dluglokinski, E. 2010. *Teaching Guide: Dealing With Feeling*. San Fransisco: Feeling Factory, Inc; Raleigh, NC.
- Dryfoos, J.G. 1998. *Safe Passage: Making a it Throw Adolescence in a Risky Society*. New York: Oxford University Press.
- Ekman, P. 2003. *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feeling to Improve Communication Andemotional Life 1sted*. New York: Time Books Henry Holt and Company LLC.
- Fatimah, E. 2010. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: CV. Pustakasetia.

- Feldman, R.S. 2003. *Essential of Understanding Psychology*. (5thed). Boston: McGraw Hill.
- Garret, B. 2005. *Brain and Behavior*. Wadsworth. Belmont.
- Goleman, D. 1995. *Emotional Intelegensi*. London: Bloomsbury Publishing Plc.
- Gross, J.J. 2002. Emotion Regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Journal Psychophysiology*. 39. 3. 281-291.
- Gunawan, I.M.S. 2016. *Pentingnya Sebuah Pelatihan Untuk Meningkatkan Empati Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling dengan tema Penguatan Orientasi Nilai dalam Bimbingan dan Konseling sebagai Upaya Pengembangan Karakter Generasi Muda Indonesia). Yogyakarta: PPs. UNY.
- Gunawan, I.M.S. 2017. *Panduan Keterampilan Mengelola Emosi Model Experiential Learning*. Yogyakarta: Ladang Kata.
- Gysbers, N. C. & Henderson, P. 2012. *Developing & Managing Your School Guidance and Counseling Program (Fifth Editions)*. USA: ASCA.
- Hamalik, O. 2001. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Haster, S., Whitesell, N.R. & Kowalski, P. 1992. Individual Differences in the Effects of Educational Transitions on Young Adolescents Perceptions of Competence and Motivational Orientation. *America Educational Research Journal*. 29. 4. 777-807.

Hein, S. 2004. *Emotional Awareness*. Hat Yai, Thailand. (Online), (<http://eqi.org/aware.htm>.), diakses 13 Maret 2013.

<http://komnasp.wordpress.com/2011/12/21/catatan-akhir-tahun-2011-komisi-nasional-perlindungan-anak>. (Online), diakses 20 Agustus 2012.

http://pksm.mercubuana.ac.id/new/elearning/files_modul/.doc. (Online), diakses 9 Agustus 2012.

Hurlock, E. 2004. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Yogyakarta: Erlangga.

Jahja, Y. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.

Kolb, D.A. 1984. *Experiential Learning*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Matsumoto, D. 2000. *Culture and Psychology*. Wadsworth.

Mayer, J.D., & Cobb, C.D. 2000. Educational Policy on Emotional Intelligence: Does It Make Sense?. *Educational Psychology Review*. 12. 2. 163-183.

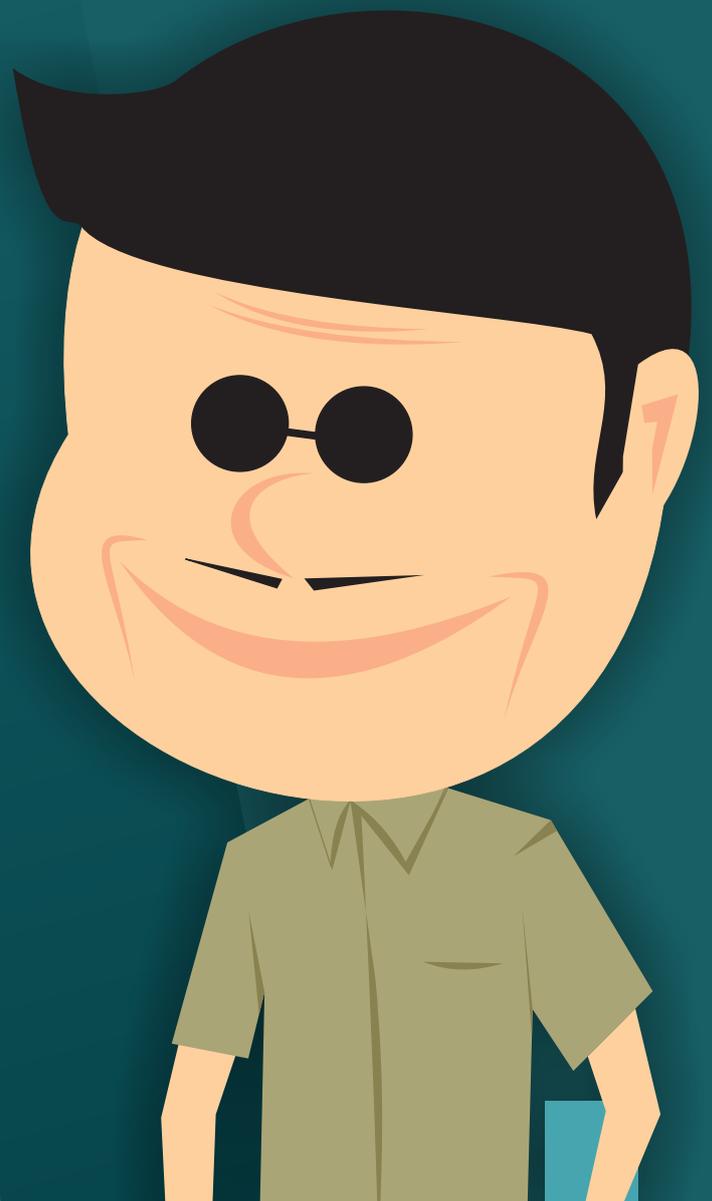
Mayer, J.D., & Salovey, P. 1995. Emotional Intelligence and The Construction and Regulation of Feelings. *Journal Applied and Preventive Psychology*. 4. 3. 1979-208.

Mubayidh, M. 2006. *Kecerdasandan Kesehatan Emosional Anak*. Referensi Penting bagi Para Pendidik & Orang Tua. Edisi Bahasa Indonesia Terjemahan Muhammad Mucshon Anasy. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.

- Pace, W & Faules, D.F. 2002. *Komunikasi Organisasi: Strategi Meningkatkan Kinerja Perusahaan*. Terjemahan oleh Deddy Mulyana. Bandung: PT. Rosdakarya.
- Papalia, D.E & Olds, S.W. 2001. *Perkembangan Manusia*. Jakarta. Salemba Humanika.
- Prasetya, AkhFajar. 2014. *Efektifitas Konseling Kelompok Kognitif Behavior Untuk Mengurangi Keraguan Dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMK*. Tesis. Pascasarjana Universitas Negeri Malang. Tidak diterbitkan.
- Prayitno & Amti, E. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rice, P.L. 1992. *Stress & Health*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Rusman. 2012. *Model-Model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: PT Raja Garfindo Persada.
- Santrock, J.W. 2007. *Child Development, eleven edition*. University of Texas, Dallas. McGraw-Hill Companies, Inc.
- Sarwono, S.W. 2012. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: PT Raja Grafindo persada.
- Setyosari, P. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan (Edisi ke dua)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Shapiro, L.E. 1998. *Mengajarkan Emotional Intelligence pada anak*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

- Shetzer, B & Stone, S.C. 1981. *Fundamental of Guidance*. USA: Bruce Shetzer and Shelley C. Stone.
- Slavin, R.E. 2006. *Educational Psychology*. USA: Pearson Educational Inc.
- Sobur, A. 2011. *Psikologi Umum*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Stephan, A. 2012. *Emotions, Existential Feelings, and their Regulation*. Institute of Cognitive Science, University of Osnabrück, Germany. 4. 2. 158-162.
- Sugiyanto. 2009. *Pengembangan Panduan Pelatihan Keterampilan Interpersonal Bagi Siswa SMK*. Tesis tidak diterbitkan. Malang: PPs Universitas Negeri Malang.
- The Joint Committee on Standard for Educational Evaluation. 1981. *Standard for Evaluations of Educational Programs, Projeets, and Materials*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Walgito, B. 2010. *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karier)*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wibowo, M.E. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT UNNES Press.

BUKU PANDUAN UNTUK GURU



I MADE SONNY GUNAWAN, M.Pd
AKHMAD FAJAR PRASETYA, M.Pd

KATA PENGANTAR

Panduan Pelatihan ini terdiri dari empat tahapan yaitu: 1) *concrete experience (feel emotions)*, 2) *reflective observation (watching)*, 3) *abstract conceptualization (thinking)*, dan 4) *active experimentation (doing)*. Panduan bagi konselor merupakan bagian integral dari panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi yang dikembangkan. Penyusunan panduan bagi konselor dimaksudkan untuk memberikan pemahaman kepada konselor tentang prosedur pelatihan mengelola emosi. Panduan ini terdiri dari tiga bagian panduan pelatihan yaitu panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi marah, panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi takut dan panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi sedih. Adapun keterampilan yang dibutuhkan oleh peserta pelatihan adalah keterampilan mengenali emosi, dan keterampilan mengekspresikan emosi secara wajar.

Panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi ini diharapkan dapat membantu konselor untuk meningkatkan pelayanan dasar dalam bidang bimbingan. Peningkatan pelayanan dasar oleh konselor pada bidang bimbingan akan berdampak positif bagi peningkatan keterampilan mengelola emosi siswa.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	1
DAFTAR ISI	2
I. PENDAHULUAN	4
A. Rasional Pelatihan	4
B. Tujuan Umum	12
II. PETUNJUK UMUM	13
A. Pengantar	13
B. Pengguna Panduan	14
C. Sasaran Pelatihan	14
D. Penggunaan Instrumen Pelatihan	14
E. Strategi Intervensi	15
F. Penentuan Jadwal Pelatihan	17
III. PROSEDUR PELATIHAN KETERAMPILAN	
MENGELOLA EMOSI	19
a. Pertemuan Ke 1	
(Pembentukan Kelompok)	20
1. Tujuan (5 menit)	21
2. Kegiatan pelatihan (40 menit)	21

b. Pertemuan Ke 2 - Ke 3	
(Pelatihan Keterampilan Mengelola Emosi	
Marah).....	29
1. Tujuan (5 menit).....	30
2. Kegiatan Pelatihan (40 menit).....	30
c. Pertemuan Ke 4 - Ke 5	
(Keterampilan Mengelola Emosi Takut)	44
1. Tujuan (5 menit).....	45
2. Kegiatan pelatihan (40 menit).....	45
d. Pertemuan Ke 6 - Ke 7	
(Keterampilan Mengelola Emosi Sedih)	58
1. Tujuan (5 menit).....	59
2. Kegiatan pelatihan (40 menit).....	59
e. Pertemuan Ke 8	
(Penutup)	74
1. Evaluasi kegiatan (25 menit).....	75
2. Ucapan terima kasih (20 menit).....	75
DAFTAR PUSTAKA	76

BAGIAN I

PENDAHULUAN

A. Rasional Pelatihan

Keterampilan mengelola emosi sangat penting bagi siswa SMA, karena mereka berada pada usia remaja. Remaja merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, yaitu yang berusia 14-16 tahun. Pada masa ini terjadi perkembangan fisik, kognitif, dan sosioemosional (Papalia & Olds, 2001). Remaja mengalami perkembangan emosi tersendiri. Masa remaja merupakan masa kehidupan yang penuh dengan "badai dan topan". Perasaan remaja penuh gejolak dan peka terhadap rangsangan-rangsangan negatif.

Menurut Hurlock (2004), secara tradisional masa remaja dianggap sebagai periode "badai dan tekanan", yaitu suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Perubahan yang terjadi melengkapi pola yang terbentuk pada masa pubertas. Persiapan diri yang kurang terhadap perubahan yang cepat dan dramatis sehingga sangat memungkinkan memicu terjadinya masalah-masalah yang serius (Hurlock,

2004). Masa transisi berpotensi membawa seseorang pada kondisi stres (Haster, Whitesell dan Kowalski, 1992).

Kebanyakan remaja mengalami konflik emosi pada masa peralihan dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas kondisi ini dapat memberikan tekanan (Slavin, 2006). Permasalahan-permasalahan remaja yang berhubungan dengan perkembangan emosi menurut Slavin (2006), yaitu kekacauan emosi, *bullying*, *dropping out*, penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol, kejahatan, resiko kehamilan, penyakit menular seksual, dan identitas seksual.

Permasalahan yang berkaitan pada keterampilan mengelola emosi yang kurang tepat dapat memicu tindakan-tindakan tidak tepat yang dapat membahayakan. Menurut Goleman (1995), pelatihan keterampilan mengelola emosi sangat penting untuk diajarkan kepada para remaja sebagai upaya pencegahan terhadap masalah yang terjadi di kalangan remaja. Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah menengah merupakan media yang potensial untuk upaya preventif pada jenjang ini konselor dapat berperan secara maksimal dalam memfasilitasi konseli mengaktualisasikan diri dan potensi yang dimilikinya secara optimal (ABKIN, 2007).

Pada kenyataannya konselor sekolah belum memiliki panduan yang bisa digunakan dalam pelatihan mengelola

emosi siswa, karena itu maka perlu dikembangkan media berupa panduan keterampilan mengelola emosi dengan model *experiential learning*. Penggunaan model *experiential learning* dalam panduan keterampilan mengelola emosi didasari beberapa pertimbangan yaitu: 1) panduan ini dapat membantu konselor melatih siswa untuk lebih terampil karena bermuatan kegiatan-kegiatan terstruktur melalui pengalamannya sendiri, 2) model *experiential learning* yang digunakan dalam panduan mendefinisikan belajar sebagai proses bagaimana pengetahuan diciptakan melalui perubahan bentuk pengalaman yang diperoleh dalam pelatihan, dan 3) mengelola emosi sebagai bagian dari kecerdasan emosional bisa diperoleh dengan banyak belajar melalui pengalaman sendiri.

Menurut Dayakisni & Yuniardi (2008), secara ringkas fungsi emosi dapat dipaparkan sebagai berikut:

1. Membantu mempersiapkan tindakan (*preparing us for action*). Emosi bertindak sebagai penghubung antara peristiwa eksternal di lingkungan dengan respon perilaku individu.
2. Membentuk perilaku yang akan datang (*shaping our future behavior*). Emosi membantu menyediakan simpanan respon untuk perilaku dimasa mendatang.
3. Membantu untuk mengatur interaksi sosial (*helping us to regulate social interaction*). Emosi yang

diekspresikan menjadi sinyal dan membantu seseorang dalam berintraksi, khususnya bagaimana seharusnya berperilaku.

Dari berbagai permasalahan yang berpeluang terjadi pada masa remaja yang berkaitan dengan keterampilan siswa dalam mengelola emosinya yaitu ada tiga emosi negatif yang akan dilatihkan menggunakan panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi dengan model *experiential learning* untuk siswa SMA disini adalah sebagai berikut:

1. Emosi marah

Menurut Ekman (2003), kemarahan itu mencakup banyak pengalaman berbeda yang berkaitan, dan kisaran perasaan marah itu berlangsung dari gangguan yang halus hingga amukan serta tidak hanya berbeda dalam kekuatan perasaan marah, tetapi juga berbeda dalam jenis kemarahan yang dirasakan. Sumber utama kemarahan itu adalah hal-hal yang mengganggu aktivitas untuk sampai pada tujuannya (Sarwono, 2012). Rasa marah akan terus berlanjut jika keinginan, harapan, minat dan rencananya tidak terpenuhi.

2. Emosi takut

Emosi takut adalah salah satu bentuk emosi yang mendorong individu untuk menjauhi sesuatu dan sedapat mungkin menghindari kontak dengan suatu hal (Sarwono, 2012). Banyak ketakutan baru yang muncul karena adanya kecemasan-kecemasan sejalan dengan perkembangan remaja itu sendiri. Remaja umumnya merasa takut hanya pada kejadian-kejadian yang berbahaya atau traumatik (Fatimah, 2010).

Takut yang muncul secara alamiah bisa dikatakan sebagai takut yang disadari oleh insting sebagai makhluk hidup. Takut alamiah ini muncul berdasarkan fakta. Jadi ada parameter jelas yang menjadi alasan manusia menjadi takut, sehingga mendorongnya melakukan antisipasi dengan suatu tindakan. Adapun takut yang berdasarkan fiksi atau bukan kenyataan menyebabkan kekhawatiran, kecemasan, dan stres, padahal semuanya hanyalah anggapan yang tidak didukung fakta-fakta nyata. Misalnya seseorang yang takut berbicara didepan umum, karena beranggapan bahwa orang-orang akan mencemoohnya, padahal belum tentu hal itu terjadi. Orang-orang seperti ini akhirnya memilih diam saja, sekedar untuk mencari aman.

3. Emosi sedih

Emosi sedih bisa timbul karena seseorang dihadapkan pada keadaan yang mengecewakan, menggelisahkan, atau terluka. Sebuah kesedihan bisa disebabkan oleh masalah cinta, kehilangan teman atau orang yang dicintai, dan kesedihan yang disebabkan oleh sesuatu yang terkadang tidak jelas penyebabnya (Ekman, 2003). Pada intinya semua orang yang masih memiliki perasaan pasti akan mengalami emosi sedih selama perjalanan hidupnya. Emosi sedih selaras dengan darah, oleh sebab itu ketika merasa sedih, seseorang akan memiliki kecenderungan dan berpeluang besar terserang leukemia dan strok jenis pendarahan.

Mengelola emosi dapat dilakukan tergantung pada kemampuan untuk mengenali emosi diri, karena merupakan aspek yang paling mendasar pada keterampilan mengelola emosi. Keterampilan mengelola emosi dalam panduan yang akan dikembangkan ini terdiri dari dua aspek yaitu: 1) mengenali emosi diri dan 2) mengekspresikan emosi secara wajar. Uraian singkat tentang kedua aspek tersebut adalah sebagai berikut:

1. Mengenali emosi diri

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu

perasaan itu terjadi. Hal ini menyebabkan individu menyadari emosi yang sedang dialami serta mengetahui penyebab emosi tersebut terjadi serta memahami kuantitas, intensitas, dan durasi emosi yang sedang berlangsung. Menurut Mayer (Goleman, 1995) kesadaran diri dalam mengenali emosi adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai emosi. Mengenali emosi diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan atau mengelola emosi sehingga individu mudah menguasai emosi (Goleman, 1995).

Adapun menurut Goleman (1995), unsur-unsur mengenali emosi diri adalah sebagai berikut: 1) mengetahui emosi yang sedang dirasakan, dapat mengetahui alasan timbulnya emosi tersebut, 2) menyadari rantai emosi dengan tindakan (hubungan antara perasaan-perasaannya dan apa yang sedang dipikirkan, dilakukan dan dikatakan), 3) mengenali bagaimana perasaan-perasaan itu mempengaruhi kinerja, kualitas pengalaman dalam hubungan mereka, dan 4) memiliki kesadaran penuntun terhadap nilai-nilai dari tujuan.

Dengan demikian kesadaran emosi diri merupakan kunci dari pemahaman diri seseorang bahwa dirinya mempunyai kesadaran diri terhadap emosi dan tahu persis kondisi emosinya sehingga akan mampu mengelola emosi dan dapat mengembangkan diri untuk hidup bahagia.

2. Mengekspresikan emosi secara wajar

Mengekspresikan emosi secara wajar adalah kemampuan individu untuk menampakkan perilaku berdasarkan perasaan yang terjadi pada dirinya secara wajar dan benar dengan cara-cara yang wajar pula. Emosi merupakan energi yang memberikan kekuatan untuk bertindak dan oleh sebab itu emosi membutuhkan saluran bagi energi sebagai jalan keluar, misalnya diekspresikan melalui perilaku. Emosi tidak pernah salah, tetapi emosi yang menjadi ekspresi suatu perasaan bisa salah (Ekman, 2003). Contohnya: siswa yang takut dimarahi oleh guru karena tidak mengerjakan PR (Pekerjaan Rumah) lalu memilih untuk tidak pernah masuk sekolah.

Jadi panduan keterampilan mengelola emosi ini adalah media berbentuk buku untuk konselor yang berisi seperangkat kegiatan pelatihan keterampilan mengelola

emosi dengan model *experiential learning* yang sistematis dan digunakan dalam pelayanan dasar di sekolah. *Experiential learning* mendefinisikan belajar sebagai proses bagaimana pengetahuan diciptakan melalui perubahan bentuk pengalaman. Pengetahuan diakibatkan oleh kombinasi pemahaman dan mentransformasikan pengalaman (Kolb, 1984). *Experiential learning* ini adalah proses belajar, proses perubahan yang menggunakan pengalaman sebagai media belajar atau pembelajaran.

B. Tujuan Umum

Tujuan umum dari panduan yaitu membantu konselor agar:

1. Memahami teknik dan prosedur pelatihan keterampilan mengelola emosi.
2. Mampu memfasilitasi peserta pelatihan sehingga terampil mengelola emosinya.

BAGIAN II

PETUNJUK UMUM

A. Pengantar

Buku ini merupakan panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi dengan model *experiential learning* untuk siswa SMA. Panduan ini akan digunakan oleh konselor di SMA. Panduan ini berisi petunjuk teknis dan praktis untuk konselor sekolah ketika melaksanakan pelatihan keterampilan mengelola emosi dengan model *experiential learning* untuk siswa SMA. *Experiential Learning Theory* (ELT) dikembangkan oleh David Kolb (1984). Pembelajaran ini menekankan pada sebuah model pembelajaran yang holistik yaitu mempunyai unsur (kognitif, afektif, dan emosi) dalam proses belajar.

Materi-materi dalam panduan pelatihan siswa SMA dalam mengelola emosi bertujuan untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan siswa SMA yaitu yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan emosi. Pengalaman juga mempunyai peran utama dalam pembelajaran ekperensial. *Experiential Learning Theory* (ELT) menekankan belajar sebagai proses dimana pengetahuan diciptakan melalui transformasi pengalaman (Kolb, 1984).

Model pembelajaran ini terdiri atas empat tahapan yaitu: 1) *concrete experience (feeling emotions)*, 2) *reflective observation (watching)*, 3) *abstract conceptualization (thinking)*, dan 4) *active experimentation (doing)*.

B. Pengguna Panduan

Pengguna panduan adalah konselor SMA dengan kriteria: 1) berpendidikan S1 bimbingan dan konseling, 2) berpengalaman minimal 5 tahun sebagai konselor sekolah, 3) aktif dalam kegiatan bimbingan konseling, dan 4) mampu memahami panduan keterampilan mengelola emosi dengan model *experiential learning* untuk siswa SMA.

C. Sasaran Pelatihan

Yang menjadi sasaran dalam pelatihan keterampilan mengelola emosi adalah siswa SMA kelas XI, dengan jumlah siswa pelatihan 8 orang yang dipilih secara acak tanpa pertimbangan tertentu dengan alasan memberikan pengalaman kepada siswa bagaimana upaya yang bisa dilakukan di dalam mengelola emosi.

D. Penggunaan Instrumen Pelatihan

Instrumen yang akan digunakan untuk mengetahui tingkat keberhasilan pelatihan mengelola emosi adalah

dengan menggunakan pedoman wawancara serta hasil dari lembar tugas peserta pelatihan. Cara menganalisis data yang diperoleh yaitu dengan dianalisis secara kualitatif.

E. Strategi Intervensi

Strategi intervensi yang digunakan dalam pelatihan ini adalah model *experiential learning*. Strategi intervensi ini terdiri dari empat tahapan yaitu: 1) *concrete experience (feeling emotions)*, 2) *reflective observation (watching)*, 3) *abstract konseptualization (thinking)* dan 4) *active experimentation (doing)*. Adapun penjelasan singkatnya adalah sebagai berikut:

1. Tahap *concrete experience (feeling emotions)* atau pengalaman nyata

Tahap pengalaman nyata dilaksanakan dengan mengajak peserta latihan mengalami situasi yang tidak menyenangkan yang memungkinkan emosi-emosi negatif muncul. Situasi diciptakan melalui permainan, film, dan cerpen yang sesuai dengan jenis emosi yang dilatihkan.

2. Tahap *reflective observation (watching)* atau observasi reflektif

Tahapan observasi refleksi didapatkan melalui kegiatan observasi yang dilakukan siswa terhadap

emosi-emosi yang mereka alami pada saat pelatihan dan mengidentifikasi penyebab terjadinya emosi.

3. Tahap *abstract conceptualization (thinking)* atau konseptualisasi abstrak

Tahap konseptualisasi abstrak merupakan tahapan untuk memahami emosi-emosi yang telah direfleksikan. Melalui pemahaman tersebut peserta diharapkan mempunyai konsep baru yang dapat diterapkan bila menghadapi emosi tersebut dalam kehidupan nyata. Konsep baru tersebut berupa keterampilan mengelola emosi dengan merubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif, kemudian diimplementasikan dalam pengelolaan emosi dan tingkah laku yang positif.

4. Tahap *active experimentation (doing)* atau eksperimentasi aktif

Tahap eksperimentasi aktif merupakan tahap pemberian kesempatan kepada peserta pelatihan agar menerapkan pemahaman materi yang diperoleh pada pelatihan keterampilan mengelola emosi untuk diterapkan pada situasi yang sesungguhnya. Peserta pelatihan diberi tugas mencatat situasi yang dialami pada saat mengalami emosi (marah, takut, sedih) yang antara lain bertujuan agar mampu untuk mengenali emosi, dan mampu untuk mengekspresikan

emosi secara wajar dengan menuliskannya pada format yang sudah disediakan.

F. Penentuan Jadwal Pelatihan

Dalam menentukan jadwal pelatihan di sekolah sehingga dapat dilaksanakan dengan baik, perlu dipertimbangkan dengan melihat waktu pelatihan tidak mengganggu aktivitas belajar mengajar di sekolah, memperhatikan kesinambungan antara tahap-tahap pelatihan, dan memperhatikan kondisi siswa saat pelatihan.

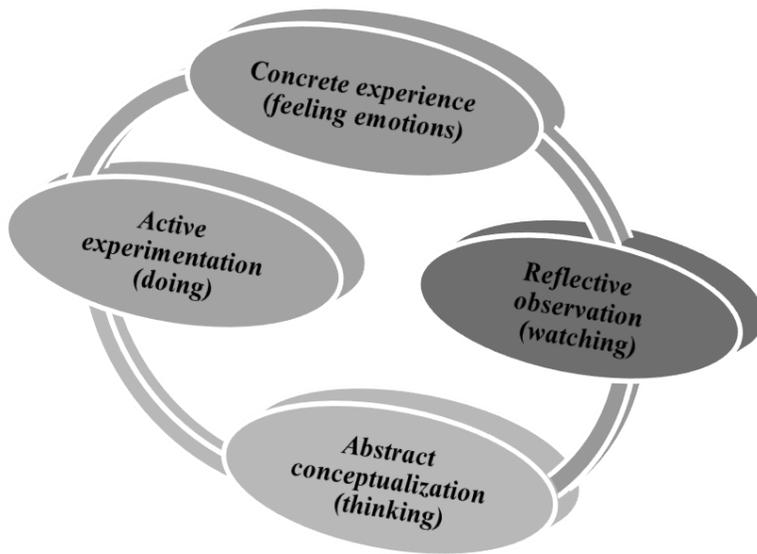
Pelatihan keterampilan mengelola emosi dengan menggunakan model *experiential learning* untuk siswa SMA dirancang dengan sistematis dan alokasi waktu sebagai berikut:

No	Kegiatan	Pertemuan	Alokasi waktu	Total
1	Pembentukan kelompok	Pertemuan ke 1 a. Tujuan b. Kegiatan 1. <i>Rapport</i> 2. Permainan <i>ice breaking</i> "bola bicara" 3. Penjelasan awal tentang kegiatan yang akan dilaksanakan 4. Membuat kontrak	5 menit 10 menit 10 menit 10 menit 10 menit	45 menit

No	Kegiatan	Pertemuan	Alokasi waktu	Total
2	Pelatihan keterampilan mengelola emosi marah	Pertemuan ke 2 - ke 3 a. Tujuan b. Kegiatan 1. Pengalaman nyata 2. Observasi leflektif 3. Konseptualisasi 4. Penerapan 5. Evaluasi	5 menit 10 menit 5 menit 10 menit 10 menit 5 menit	45 menit
3	Pelatihan keterampilan mengelola emosi takut	Pertemuan ke 4 - ke 5 a. Tujuan b. Kegiatan 1. Pengalaman nyata 2. Observasi leflektif 3. Konseptualisasi 4. Penerapan 5. Evaluasi	5 menit 10 menit 5 menit 10 menit 10 menit 5 menit	45 menit
4	Pelatihan keterampilan mengelola emosi sedih	Pertemuan ke 6 - ke 7 a. Tujuan b. Kegiatan 1. Pengalaman nyata 2. Observasi Reflektif 3. Konseptualisasi 4. Penerapan 5. Evaluasi	5 menit 10 menit 5 menit 10 menit 10 menit 5 menit	45 menit
5	Penutup	Pertemuan ke 8 a. Evaluasi kegiatan b. Ucapan terimakasih dan penutup	25 menit 20 menit	45 menit
Total		Delapan kali pertemuan (8x)	225 menit	3 jam 45 menit

BAGIAN III

PROSEDUR PELATIHAN KETERAMPILAN MENGELOLA EMOSI



PERTEMUAN KE 1

Waktu 45 menit

PEMBENTUKAN KELOMPOK



www.google.com

1. Tujuan (5 menit)

Konselor dapat memfasilitasi peserta pelatihan untuk membentuk hubungan yang baik antar peserta lainnya dan konselor, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

2. Kegiatan pelatihan (40 menit)

a. Persiapan

Dalam menyiapkan sarana, konselor memfasilitasi peserta pelatihan dengan melakukan:

1. Mempersiapkan dan menata ruangan pelatihan
2. Mempersiapkan buku panduan konselor
3. Mempersiapkan buku panduan siswa
4. Menyediakan perlengkapan berupa bola tenis
5. Mempersiapkan lembar kesediaan

b. pelaksanaan

1. *Rapport* (10 menit)

Penciptaan hubungan yang baik (*rapport*) pada awal kegiatan antara konselor dengan peserta pelatihan merupakan unsur yang sangat penting di dalam hubungan interpersonal. Penciptaan *rapport* akan memungkinkan adanya kesatuan perasaan, pemikiran, dan aturan untuk mencapai suatu tujuan. Jika *rapport* terbentuk antara

konselor dengan peserta pelatihan maka diharapkan akan dapat memotivasi pemikiran untuk berintraksi, dan selanjutnya diharapkan hubungan itu dapat terjalin dengan baik. Penciptaan *rapport* dimulai pada awal kegiatan pelatihan.

Tahap awal kegiatan biasanya menjadi tahap paling sulit, baik bagi konselor maupun peserta pelatihan. Konselor harus mengusahakan suatu relasi yang dapat disepakati dan menciptakan suasana kondusif bagi hubungan yang akan dibentuk.

2. Ice Breaking "Bola Bicara" (10 menit)

Penciptaan *rapport* akan berpengaruh pada pelaksanaan kegiatan selanjutnya. Penciptaan *rapport* akan berpengaruh terhadap keakraban hubungan. Agar lebih mengakrabkan lagi, konselor akan menerapkan sebuah permainan. Nama permainannya adalah "bola bicara". Alat atau bahan yang digunakan adalah sebuah bola tenis.



Gambar 1. Bola Tennis

Prosedur permainan:

- 2.1. Seluruh anggota kelompok duduk santai membentuk lingkaran.
- 2.2. Konselor memegang sebuah bola, lalu melemparkannya secara acak kepada anggota kelompok lainnya.
- 2.3. Siapa yang menerima bola itu harus memperkenalkan nama singkatnya dan menambahkan dua informasi lain yang unik, aneh, atau lucu misalnya berkaitan dengan hobi, asal daerah, bentuk fisik, atau makanan kesukaannya, tapi harus sama dengan huruf pertama nama singkatnya. Sebagai contoh: Budi, Botak dan Bawel (huruf pertamanya adalah B).

- 2.4. Setelah memperkenalkan diri seperti itu, dia melemparkan bola kearah peserta lainnya secara acak juga. Sipienerima juga melakukan hal yang sama, misalnya: Maria, Masak dan Manja (diawali huruf M) atau misalnya Fery, Fotografi dan Fitnes (huruf pertamanya F).
- 2.5. Proses berjalan begitu seterusnya sampai semua anggota kelompok mendapatkan giliran untuk melakukan perkenalan dengan model yang sama.

Catatan:

1. Konselor bertanya tentang pengalaman dan perasaan para peserta, karena pada saat acara para anggota ada yang malu, bingung, atau lama berfikirnya untuk menemukan kaitan namanya dengan hal yang unik, lucu atau aneh. Sebaiknya dibatasi waktunya dan bila lewat batas waktu nantinya diberi hukuman.
2. Konselor bertanya kepada para anggota kelompok untuk mengetahui pemahaman mereka tentang makna proses tersebut.
3. Konselor menarik kesimpulan dari ungkapan para anggota kelompok.

4. Konselor memberi gambaran tentang makna proses tersebut.

3. Penjelasan Awal Kegiatan (10 Menit)

Bapak/Ibu konselor sekolah diminta untuk menyampaikan tujuan umum pelatihan, pentingnya pelatihan keterampilan mengelola emosi bagi peserta pelatihan, serta menjelaskan tentang petunjuk umum pelatihan yang meliputi peran konselor, peran peserta pelatihan, dan jadwal pelatihan. Penjelasan singkat rasionalisasi pentingnya pelatihan mengelola emosi adalah sebagai berikut:

Manusia harus membentuk hubungan antar pribadi yang baik, akan tetapi terlebih dahulu manusia tersebut harus membentuk perilaku yang baik. Untuk membentuk perilaku yang baik manusia dipengaruhi oleh penginderaan (persepsi) dan pikiran, yang disertai oleh perasaan atau emosi (Sarwono, 2012). Salah satu area dalam hubungan antar pribadi yang penting adalah emosi karena emosi merupakan warna dan musik kehidupan. Emosi pula yang mengikat orang untuk hidup berdampingan (Santrock, 2007). Emosi memberi warna pada hidup, dan menjadikannya penuh makna.

Akan tetapi ketika emosi tersebut muncul secara berlebihan dan tidak bisa dikelola, maka akan menyebabkan seseorang tidak tahu apa yang harus dilakukan. Oleh karena itu keterampilan mengelola emosi (*dealing with emotion*) merupakan kemampuan untuk mengenali emosi, dan mengekspresikan emosi secara wajar agar peserta pelatihan lebih terampil di dalam mengelola emosi.

Catatan:

Langkah praktisnya terdapat pada tahap kegiatan keterampilan mengelola emosi

Apabila peserta pelatihan sudah memahami penjelasan konselor maka kegiatan selanjutnya bisa dilaksanakan. Kegiatan selanjutnya adalah penandatanganan kontrak (pengisian lembar kesediaan).

4. Pembuatan Kontrak (10 menit)

LEMBAR KESEDIAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :

NIS :

Kelas :

Sekolah :

Dengan ini saya bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan keterampilan mengelola emosi hingga selesai.

Malang,...

.....

PERTEMUAN KE 2 - KE 3

Waktu 45 menit

PELATIHAN KETERAMPILAN MENGELOLA EMOSI MARAH



www.google.com

1. Tujuan (5 menit)

a. Tujuan umum

1. Peserta pelatihan mengetahui hal-hal yang dapat menimbulkan emosi negatif.
2. Mampu mengurangi perasaan tersebut sehingga menjadi lebih positif.

b. Tujuan khusus

Setelah mengikuti kegiatan ini peserta pelatihan diharapkan mampu menganalisis dan menjelaskan emosi marah yang dirasakan. Dengan kegiatan ini diharapkan peserta pelatihan mampu mengelola emosi yang dialami.

2. Kegiatan Pelatihan (40 menit)

a. Persiapan

Dalam menyiapkan sarana, konselor memfasilitasi pelatihan keterampilan mengelola emosi marah dengan melakukan kegiatan:

1. Mempersiapkan dan menata ruang pelatihan.
2. Mempersiapkan buku panduan konselor.
3. Mempersiapkan buku panduan siswa.
4. Menyediakan perlengkapan berupa sendok, dan kelereng.
5. Mempersiapkan lembar observasi perilaku emosi marah.

6. Mempersiapkan lembar bercermin ke dalam diri.
7. Mempersiapkan lembar ekspresi emosi marah.
8. Mempersiapkan lembar tugas mengelola emosi marah.
9. Mempersiapkan lembar evaluasi keterampilan mengelola emosi marah untuk siswa.
10. Mempersiapkan lembar evaluasi konselor.

b. Pelaksanaan

1. Pengalaman nyata (10 menit)

Kegiatan yang dilakukan dalam pelatihan ini yaitu pemberian pengalaman situasi emosi marah. Adapun langkah-langkah yang ditempuh antara lain:

- 1.1. Konselor membagikan sendok dan kelereng kepada masing-masing peserta pelatihan.
- 1.2. Konselor menghimbau kepada peserta pelatihan untuk berdiri sejajar digaris *start*.
- 1.3. Konselor menghimbau peserta pelatihan untuk membawa sebutir kelereng dengan sendoknya menggunakan mulut, dan kelerengnya ditaruh di atas daun sendok.

1.4. Konselor memberikan aba-aba, dan setiap peserta pelatihan berlomba membawa sendok yang berisi kelereng tersebut hingga garis *finish* tanpa terjatuh.

Catatan:

Jika di tengah perjalanan kelereng terjatuh dari sendok maka peserta pelatihan tersebut harus mengulanginya kembali dari awal.

Peserta pelatihan yang telah mencapai *finish* lebih dulu akan mendapatkan hadiah dari konselor.

Skenario untuk menimbulkan emosi marah:

Pada saat peserta pelatihan membawa kelereng dengan sendoknya dari *start* sedang menuju *finish*, senantiasa diganggu dan digoda (oleh pelatih atau orang yang telah disuruh) untuk memecahkan konsentrasi setiap peserta pelatihan sampai mereka merasa jengkel dan akhirnya marah. Caranya adalah dengan mengejek atau adu domba antara teman satu dengan yang lainnya.

Cara tersebut dilakukan sesuai dengan situasi dan kondisi setiap peserta pelatihan mulai dari awal permainan sampai konselor mengatakan "stop" waktu permainan sudah habis.

Pada saat peserta pelatihan mulai merasakan marah, konselor meminta semua peserta pelatihan untuk mengakhiri permainan dan meminta peserta pelatihan untuk duduk kembali dengan santai, setelah itu konselor mengajak peserta pelatihan untuk melakukan relaksasi pernafasan. Setelah itu konselor mengisi lembar observasi perilaku marah. Format lembar observasi perilaku marah dapat dilihat pada bagian bawah.

LEMBAR OBSERVASI PERILAKU MARAH

Tanggal/Bulan/Tahun :

Waktu :

No	Nama Peserta Pelatihan	Perubahan Perilaku
		Verbal
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

2. Tahap observasi reflektif (5 menit)

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini antara lain:

- 2.1. Konselor meminta peserta pelatihan duduk santai.
- 2.2. Konselor mengajak peserta pelatihan melakukan relaksasi pernafasan. instruksinya sebagai berikut:
 - a. Ciptakan lingkungan yang tenang
 - b. Usahakan peserta pelatihan tetap rileks
 - c. Mintalah peserta pelatihan untuk menarik nafas yang dalam dari hidung.
 - d. Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut. Lakukan beberapa kali.
 - e. Biarkan telapak tangan, kaki santai dan mata sambil terpejam dengan tetap konsentrasi.
 - f. Pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah yang tegang.
 - g. Lakukan hingga ketegangan terasa berkurang.
- 2.3. Konselor mengajak peserta pelatihan untuk merefleksikan situasi permainan yang telah dilakukan. Konselor bisa mengatakan

kepada peserta pelatihan “anak-anak, setelah kita melakukan relaksasi pernafasan dan kita sekarang sudah merasa lebih santai dari situasi sebelumnya, saya meminta anak-anak untuk mengingat kembali penyebab mengalami emosi marah, reaksi tubuh seperti apa yang dirasakan, dan pikiran apa saja yang terlintas pada saat mengalami emosi marah dengan menuliskannya pada lembar bercermin kedalam diri”.

- 2.4. Konselor meminta peserta mengumpulkan lembar bercermin kedalam diri. Format lembar bercermin kedalam diri dapat dilihat di bawah.

LEMBAR BERCERMIN KEDALAM DIRI

No	Emosi Marah		
1	Situasi masalah	Apa yang menyebabkan saya menjadi marah?	
		Siapa yang menyebabkan saya menjadi marah?	
		Kapan saya mengalami perasaan marah?	
		Dimana saya dapat mengalami perasaan marah?	
2	Pikiran	Apa yang saya pikirkan pada saat saya merasa marah?	
3	Reaksi tubuh	Perubahan-perubahan yang saya rasakan pada saat mengalami emosi marah?	
4	Perilaku	Apa yang saya lakukan pada saat mengalami emosi marah?	

3. Tahap konseptualisasi (10 menit)

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini antara lain:

- 3.1. Konselor membantu peserta pelatihan menjelaskan emosi marah yang dialami adalah termasuk emosi negatif baik itu perasaan dan pikiran yang bekerja merupakan bentuk dari emosi negatif lalu konselor meminta peserta pelatihan melakukan dialog dengan dirinya sendiri.
- 3.2. Konselor meminta peserta pelatihan mengekspresikan emosi secara wajar dengan mencari pikiran positif yang dapat mengganti pikiran negatif yang terwakili atau tercermin lewat kata-kata.
- 3.3. Konselor meminta peserta pelatihan untuk menuliskan kata-kata atau kalimat yang menunjukkan pikiran negatif dan pikiran positif yang menghasilkan ekspresi emosi marah pada lembar ekspresi emosi marah.
- 3.4. Konselor meminta peserta pelatihan mengumpulkan lembar ekspresi emosi marah yang sudah diisi. Format lembar ekspresi emosi marah dapat dilihat pada bagian bawah ini.

LEMBAR EKSPRESI EMOSI MARAH

Pikiran		Ekspresi emosi
Pikiran Negatif	Pikiran Positif	Positif atau Negatif
<p>Contoh: Orang-orang mengira aku seperti bahan lelucon, sehingga mereka seenaknya menggangguku</p>	<p>Contoh: Orang-orang senang menggangguku karena aku orangnya lucu</p>	<p>Contoh: Melakukan permainan sendok kelereng dengan santai dan tenang tanpa merasa marah atas godaan yang dilakukan oleh teman.</p>

4. Tahap penerapan (10 menit)

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini antara lain:

- 4.1. Konselor memberikan tugas kepada peserta pelatihan untuk menerapkan keterampilan mengelola emosi marah dalam kehidupan sehari-hari dengan mengisi lembar tugas mengelola emosi marah.
- 4.2. Konselor meminta peserta pelatihan untuk mengumpulkan lembar tugas mengelola emosi marah yang sudah diisi. Format lembar tugas mengelola emosi marah dapat dilihat pada bagian bawah ini.

LEMBAR TUGAS MENGELOLA EMOSI MARAH

No	Aspek-aspek	Keterangan
1	Mengenali emosi a. Situasi masalah b. Pikiran yang bekerja c. Reaksi fisik d. Perilaku	Mengenali emosi
2	Mengekspresikan perasaan a. Relaksasi b. Mengganti pikiran negatif menjadi positif c. Berbicara pada diri sendiri "sebab-akibat"	Mengekspresikan perasaan

5. Evaluasi (5 menit)

Evaluasi merupakan unsur penting untuk mengukur perubahan yang terjadi pada setiap sesi pelatihan. Evaluasi yang digunakan pada sesi pelatihan mengelola emosi marah menggunakan format yang sudah disediakan. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini antara lain:

- 5.1. Konselor membagikan lembar evaluasi pelatihan keterampilan mengelola emosi marah kepada peserta pelatihan. Mintalah peserta pelatihan untuk mengisi lembar evaluasi pelatihan keterampilan mengelola emosi marah dan lembar evaluasi konselor setelah selesai pelatihan. Penilaian evaluasi yang dilakukan oleh observer dilakukan sepanjang sesi pelatihan.
- 5.2. Konselor meminta peserta pelatihan untuk mengumpulkan lembar evaluasi setelah diisi. Adapun lembar evaluasinya adalah sebagai berikut:

**LEMBAR EVALUASI PELATIHAN
KETERAMPILAN MENGELOLA EMOSI MARAH
SISWA**

Apa Yang Telah Saya Pelajari	Bagaimana Saya Melakukannya	Jika Saya Mengalami Kejadian Yang Sama Maka Saya
Catatan Konselor		

PERTEMUAN KE 4 - KE 5

Waktu 45 menit

KETERAMPILAN MENGELOLA EMOSI TAKUT



www.google.com

1. Tujuan (5 menit)

a. Tujuan umum

1. Peserta pelatihan mengetahui hal-hal yang dapat menimbulkan emosi negatif.
2. Mampu mengurangi perasaan tersebut sehingga menjadi lebih positif.

b. Tujuan khusus

Setelah mengikuti kegiatan ini peserta pelatihan diharapkan mampu menganalisis dan menjelaskan emosi takut yang dirasakan. Dengan kegiatan ini diharapkan peserta pelatihan mampu mengelola emosi yang dialami.

2. Kegiatan pelatihan (40 menit)

a. Persiapan

Dalam menyiapkan sarana, konselor memfasilitasi pelatihan keterampilan mengelola emosi takut dengan melakukan kegiatan:

1. Mempersiapkan dan menata ruangan tempat pelatihan.
2. Mempersiapkan buku panduan konselor.
3. Mempersiapkan buku panduan siswa.
4. Menyediakan film dalam laptop, speaker, dan LCD.

5. Mempersiapkan pedoman observasi perilaku takut.
6. Mempersiapkan lembar bercermin kedalam diri.
7. Mempersiapkan lembar ekspresi emosi takut.
8. Mempersiapkan lembar tugas mengelola emosi takut.
9. Mempersiapkan lembar evaluasi keterampilan mengelola emosi takut untuk siswa.
10. Mempersiapkan lembar evaluasi konselor.

b. Pelaksanaan

1. Pengalaman nyata (10 menit)

Kegiatan yang dilakukan dalam pelatihan ini yaitu pemberian pengalaman situasi emosi takut. Adapun langkah-langkah yang ditempuh antara lain:

- 1.1. Konselor mengajak peserta pelatihan masuk ke dalam ruangan yang sudah disediakan.
- 1.2. Konselor mengajak peserta pelatihan menyaksikan cuplikan film.

Catatan:

Apabila peserta pelatihan sudah menunjukkan perilaku takut, maka ajaklah

peserta pelatihan untuk santai sejenak dengan tehnik relaksasi nafas. Setelah itu konselor mengisi lembar observasi perilaku takut. Format lembar observasi perilaku takut dapat dilihat pada bagian bawah.

LEMBAR OBSERVASI PERILAKU TAKUT

Tanggal/Bulan/Tahun :

Waktu :

No	Nama Peserta Pelatihan	Perubahan Perilaku
		Verbal
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

2. Tahap observasi reflektif (5 menit)

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini antara lain:

- 2.1. Konselor meminta peserta pelatihan duduk santai.
- 2.2. Konselor mengajak peserta pelatihan melakukan relaksasi pernafasan. Instrukasinya sebagai berikut:
 - a. Ciptakan lingkungan yang tenang
 - b. Usahakan peserta tetap rileks
 - c. Mintalah peserta untuk menarik nafas yang dalam dari hidung.
 - d. Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut. Lakukan beberapa kali.
 - e. Biarkan telapak tangan, kaki santai dan mata sambil terpejam dengan tetap konsentrasi.
 - f. Pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah yang tegang.
 - g. Lakukan hingga ketegangan terasa berkurang.
- 2.3. Konselor mengajak peserta pelatihan untuk merefleksikan situasi saat menyaksikan cuplikan film. Bapak/Ibu konselor bisa mengatakan kepada peserta pelatihan

"anak-anak, setelah kita melakukan relaksasi pernafasan, dan kita sekarang merasa lebih santai dari situasi sebelumnya, saya meminta anak-anak untuk mengingat kembali penyebab mengalami emosi takut, reaksi tubuh seperti apa yang dirasakan, dan pikiran apa saja yang terlintas pada saat mengalami emosi takut dengan menuliskannya pada lembar bercermin kedalam diri".

- 2.4. Konselor meminta peserta mengumpulkan lembar bercermin kedalam diri setelah diisi. Format lembar bercermin kedalam diri dapat dilihat di bawah.

LEMBAR BERCERMIN KE DALAM DIRI

No	Emosi Takut		
1	Situasi masalah	Apa yang menyebabkan saya menjadi takut?	
		Siapa yang menyebabkan saya menjadi takut?	
		Kapan saya mengalami perasaan takut?	
		Dimana saya dapat mengalami perasaan takut?	
2	Pikiran	Apa yang saya pikirkan pada saat saya merasa takut?	
3	Reaksi tubuh	Perubahan-perubahan yang saya rasakan pada saat mengalami emosi takut?	
4	Perilaku	Apa yang saya lakukan pada saat mengalami emosi takut?	

3. Tahap konseptualisasi (10 menit)

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini antara lain:

- 3.1. Konselor membantu peserta pelatihan menjelaskan emosi takut yang dialami adalah termasuk emosi negatif baik itu perasaan dan pikiran yang bekerja merupakan bentuk dari emosi negatif lalu konselor meminta peserta pelatihan melakukan dialog dengan dirinya sendiri.
- 3.2. Konselor meminta peserta pelatihan mengekspresikan emosi secara wajar dengan mencari pikiran positif yang dapat mengganti pikiran negatif yang terwakili atau tercermin lewat kata-kata.
- 3.3. Konselor meminta peserta pelatihan untuk menuliskan kata-kata atau kalimat yang menunjukkan pikiran negatif dan pikiran positif yang menghasilkan ekspresi emosi takut pada lembar ekspresi emosi takut.
- 3.4. Konselor meminta peserta pelatihan mengumpulkan lembar ekspresi emosi takut yang sudah diisi. Format lembar ekspresi emosi takut dapat dilihat pada bagian bawah ini.

LEMBAR EKSPRESI EMOSI TAKUT

Pikiran-Pikiran		Ekspresi Emosi
Pikiran Negatif	Pikiran Positif	Positif atau Negatif
<p>Contoh: Tempat ini sangat menyeramkan dan aku takut akan gelap apa lagi sambil menyaksikan film horor.</p>	<p>Contoh: Ini kan hanya settingan pak guru dan film horor itu hanya buatan manusia gak nyata.</p>	<p>Contoh: Berteriak histeris, berlari, keluar keringat dingin dan bulu roma yang berdiri.</p>

4. Tahap penerapan (10 menit)

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini antara lain:

- 4.1. Konselor memberikan tugas kepada peserta pelatihan untuk menerapkan keterampilan mengelola emosi takut dalam kehidupan sehari-hari dengan mengisi lembar tugas mengelola emosi takut.
- 4.2. Konselor meminta peserta pelatihan untuk mengumpulkan lembar tugas mengelola emosi takut yang sudah diisi. Format lembar tugas mengelola emosi takut dapat dilihat pada bagian bawah ini.

LEMBAR TUGAS MENGELOLA EMOSI TAKUT

No	Aspek-aspek	Keterangan
1	Mengenali emosi a. Situasi masalah b. Pikiran-pikiran yang bekerja c. Reaksi fisik d. Perilaku	Mengenali emosi
2	Mengekspresikan perasaan a. Relaksasi b. Mengganti pikiran negatif menjadi positif c. Berbicara pada diri sendiri "sebab-akibat"	Mengekspresikan perasaan

5. Evaluasi (5 menit)

Evaluasi merupakan unsur yang penting untuk mengukur perubahan yang terjadi pada tiap sesi pelatihan. Evaluasi yang digunakan pada sesi pelatihan mengelola emosi takut menggunakan format yang sudah disediakan. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini antara lain:

- 5.1. Konselor membagikan lembar evaluasi pelatihan keterampilan mengelola emosi takut kepada peserta pelatihan. Mintalah peserta pelatihan untuk mengisi lembar evaluasi pelatihan keterampilan mengelola emosi takut setelah selesai pelatihan. Penilaian evaluasi yang dilakukan oleh observer dilakukan sepanjang sesi pelatihan.
- 5.2. Konselor meminta peserta pelatihan untuk mengumpulkan lembar evaluasi setelah diisi. Adapun lembar evaluasinya adalah sebagai berikut:

**LEMBAR EVALUASI PELATIHAN
KETERAMPILAN MENGELOLA EMOSI TAKUT
SISWA**

Apa Yang Telah Saya Pelajari	Bagaimana Saya Melakukannya	Jika Saya Mengalami Kejadian Yang Sama Maka Saya
Catatan Konselor		

PERTEMUAN KE 6 - KE 7

Waktu 45 menit

KETERAMPILAN MENGELOLA EMOSI SEDIH



www.google.com

1. Tujuan (5 menit)

a. Tujuan umum

1. Peserta pelatihan mengetahui hal-hal yang dapat menimbulkan emosi negatif.
2. Mampu mengurangi perasaan tersebut sehingga menjadi lebih positif.

b. Tujuan khusus

Setelah mengikuti kegiatan ini peserta pelatihan diharapkan mampu menganalisis dan menjelaskan emosi sedih yang dirasakan. Dengan kegiatan ini diharapkan peserta pelatihan mampu mengelola emosi yang dialami.

2. Kegiatan pelatihan (40 menit)

a. Persiapan

Dalam menyiapkan sarana, konselor memfasilitasi pelatihan keterampilan mengelola emosi sedih dengan melakukan kegiatan:

1. Mempersiapkan dan menata ruang pelatihan.
2. Mempersiapkan buku panduan konselor.
3. Mempersiapkan buku panduan siswa.
4. Menyediakan cerpen dalam laptop, dan LCD.
5. Mempersiapkan lembar observasi perilaku sedih.

6. Mempersiapkan lembar bercermin kedalam diri.
7. Mempersiapkan lembar ekspresi emosi sedih.
8. Mempersiapkan lembar tugas mengelola emosi sedih.
9. Mempersiapkan lembar evaluasi keterampilan mengelola emosi sedih untuk siswa.
10. Menyediakan lembar evaluasi konselor.

b. Pelaksanaan

1. Pengalaman nyata (10 menit)

Kegiatan yang dilakukan dalam pelatihan ini yaitu pemberian pengalaman situasi emosi sedih. Adapun langkah-langkah yang ditempuh antar lain:

- 1.1. Konselor mengajak peserta pelatihan masuk ke dalam ruangan yang sudah disediakan.
- 1.2. Konselor meminta peserta pelatihan membaca cerpen yang berjudul "Ayah Kembalikan Tangan Dita" yang sudah disediakan. Cerpen "Ayah Kembalikan Tangan Dita" dapat dilihat dibagian bawah ini.

Catatan:

Apabila peserta pelatihan sudah menunjukkan perilaku sedih, maka ajaklah peserta pelatihan untuk santai dengan tehnik relaksasi nafas. Setelah itu konselor mengisi lembar observasi perilaku sedih. Format lembar observasi sedih dapat dilihat di bawah ini setelah cerpen "Ayah Kembalikan Tangan Dita".

Ayah Kembalikan Tangan Dita

Ini ada kisah nyata yang berjudul "Ayah, kembalikan tangan Dita". Sepasang suami istri seperti pasangan lain di kota-kota besar meninggalkan anak-anak diasuh pembantu rumah sewaktu bekerja. Anak tunggal pasangan ini, perempuan cantik berusia tiga setengah tahun. Suatu hari dia melihat sebatang paku karat. Dan ia pun mencoret rantai tempat mobil ayahnya diparkirkan, tetapi karena rantainya terbuat dari marmer maka coretan tidak kelihatan. Dicobanya lagi pada mobil baru ayahnya. Ya... karena mobil itu berwarna gelap, maka coretannya tampak jelas. Hari itu ayah dan ibunya bermotor ke tempat kerja karena ingin menghindari macet. Kejadian itu berlangsung tanpa disadari oleh si pembantu rumah. Saat pulang petang, terkejutlah pasangan suami istri itu melihat mobil yang baru setahun dibeli dengan bayaran angsuran yang masih lama lunasnya. Si bapak yang belum lagi masuk ke rumah ini pun terus menjerit, "Kerjaan siapa ini !!!" Pembantu rumah yang tersentak dengan jeritan itu berlari keluar. Dia juga beristighfar. Sekali lagi diajukan pertanyaan keras kepadanya, dia terus mengatakan 'Saya tidak tahu...tuan.' ??? "Kamu dirumah sepanjang hari, apa saja yang kau lakukan...?" hardik si istri lagi. Si anak yang mendengar suara ayahnya, tiba-tiba berlari keluar dari kamarnya. Dengan penuh manja dia berkata "Dita yang membuat gambar itu ayah... cantik kan!" katanya sambil memeluk ayahnya sambil bermanja seperti biasa. Si ayah yang sudah hilang kesabaran mengambil sebatang ranting kecil dari pohon di depan rumahnya, terus dipukulkannya berkali-kali ke telapak tangan anaknya. Si anak yang tak mengerti apa-apa menagis kesakitan, pedih sekaligus ketakutan.

Puas memukul telapak tangan, si ayah memukul pula belakang tangan anaknya. Sedangkan si ibu cuma mendingkan saja, seolah merestui dan merasa puas dengan hukuman yang diberikan. Pembantu rumah terbangong, tidak tahu harus berbuat apa... Si ayah cukup lama memukul tangan kanan dan kemudian ganti tangan kiri anaknya. Pembantu rumah terperanjat melihat telapak tangan dan tangan bagian belakang terluka dan berdarah pada saat memandikan Dita sambil menyiramnya dengan air, dia ikut menangis. Anak kecil itu juga menjerit menahan pedih saat luka-lukanya itu terkena air. Lalu pembantu rumah menidurkan anak kecil itu. Keesokkan harinya, kedua belah tangan si anak bengkak. Pembantu mengadu ke majikannya. "Oleskan obat saja!" jawab bapak si anak. Pulang dari kerja, dia tidak memperhatikan anak kecil itu yang menghabiskan waktu di kamar pembantu.

Tiga hari berlalu, dan masuk hari keempat, pembantu rumah memberitahukan tuannya bahwa suhu badan Dita terlalu panas. "Sore nanti kita bawa ke klinik. Pukul 17.00 sudah siap" kata majikannya itu. Sampai saatnya si anak yang sudah lemah dibawa ke klinik. Dokter mengarahkan agar ia dibawa ke rumah sakit karena keadaannya sudah serius. Setelah beberapa hari di rawat inap dokter memanggil bapak dan ibu anak itu. "Tidak ada pilihan.." kata dokter tersebut yang mengusulkan agar kedua tangan anak itu dipotong karena sakitnya sudah terlalu parah. "Ini sudah bernanah, demi menyelamatkan nyawanya maka kedua tangannya harus dipotong dari siku ke bawah" kata dokter itu. Ayah dan ibu Dita bagaikan terkena halilintar mendengar kata-kata itu. Terasa dunia berhenti berputar, tapi apa yang dapat dikatakan lagi. Ibu menangis sambil merangkul Dita. Dengan berat hati dan lelehan air mata isterinya, si ayah bergetar tangannya menandatangani surat persetujuan pembedahan.

Keluar dari ruang bedah, selepas obat bius yang disuntikkan habis, si anak menangis kesakitan. Dia juga keheranan melihat kedua tangannya berbalut kasa putih. Ditatapnya muka ayah dan ibunya. Kemudian ke wajah pembantu rumah. Dia mengerutkan dahi melihat mereka semua menangis. Dalam siksaan menahan sakit, si anak bersuara dalam linangan air mata. "Ayah... ibu... Dita tidak akan melakukannya lagi... Dita tak mau lagi ayah pukul. Dita tak mau jahat lagi... Dita sayang ayah... sayang ibu.", katanya berulang kali membuatkan si ibu gagal menahan rasa sedihnya. "Dita juga sayang Mbok Narti" katanya memandang wajah pembantu rumah, sekaligus membuat wanita itu meraung histeris. "Ayah... kembalikan tangan Dita. Untuk apa diambil...Dita janji tidak akan mengulanginya lagi. Bagaimana caranya Dita mau makan nanti...? Bagaimana Dita mau bermain nanti...? Dita janji tidak akan mencoret-coret mobil lagi," katanya berulang-ulang. Serasa copot jantung si ibu mendengar kata-kata anaknya. Pada akhirnya si anak cantik itu meneruskan hidupnya tanpa kedua tangan dan ia masih belum mengerti mengapa tangannya tetap harus dipotong meski sudah minta maaf" disadur dari surat elektronik seorang sahabat <http://priendah.wordpress.com>

LEMBAR OBSERVASI PERILAKU SEDIH

Tanggal/Bulan/Tahun :

Waktu :

No	Nama Peserta Pelatihan	Perubahan Perilaku
		Verbal
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

2. Tahap observasi reflektif (5 menit)

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini antara lain:

- 2.1. Konselor meminta peserta pelatihan duduk santai.
- 2.2. Konselor mengajak peserta pelatihan untuk melakukan relaksasi pernafasan. Instruksinya sebagai berikut:
 - a. Ciptakan lingkungan yang tenang
 - b. Usahakan peserta tetap rileks
 - c. Mintalah peserta untuk menarik nafas yang dalam dari hidung.
 - d. Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut. Lakukan beberapa kali.
 - e. Biarkan telapak tangan, kaki santai dan mata sambil terpejam dengan tetap konsentrasi.
 - f. Pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah yang tegang.
 - g. Lakukan hingga ketegangan terasa berkurang.
- 2.3. Konselor mengajak peserta pelatihan untuk merefleksikan situasi saat membaca cerpen berjudul "Ayah Kembalikan Tangan Dita". Konselor bisa mengatakan kepada

peserta pelatihan "anak-anak, setelah kita melakukan relaksasi pernafasan dan kita sekarang sudah merasa lebih santai dari situasi sebelumnya, saya meminta anak-anak untuk mengingat kembali penyebab mengalami emosi sedih, reaksi tubuh apa yang dirasakan, dan pikiran apa saja yang terlintas pada saat mengalami emosi sedih dengan menuliskannya pada lembar bercermin kedalam diri".

- 2.4. Konselor meminta peserta mengumpulkan lembar bercermin kedalam diri setelah diisi. Format lembar bercermin kedalam diri dapat dilihat di bawah.

LEMBAR BERCERMIN KE DALAM DIRI

No	Emosi Sedih		
1	Situasi masalah	Apa yang menyebabkan saya menjadi sedih?	
		Siapa yang menyebabkan saya menjadi sedih?	
		Kapan saya mengalami perasaan sedih?	
		Dimana saya dapat mengalami perasaan sedih?	
2	Pikiran	Apa yang saya pikirkan pada saat saya merasa sedih?	
3	Reaksi tubuh	Perubahan-perubahan yang saya rasakan saat mengalami emosi sedih?	
4	Perilaku	Apa yang saya lakukan pada saat mengalami emosi sedih?	

3. Tahap konseptualisasi (10 menit)

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini antara lain:

- 3.1. Konselor membantu peserta pelatihan menjelaskan emosi sedih yang dialami adalah termasuk emosi negatif baik itu perasaan dan pikiran yang bekerja merupakan bentuk dari emosi negatif lalu konselor meminta peserta pelatihan melakukan dialog dengan dirinya sendiri.
- 3.2. Konselor meminta peserta pelatihan mengekspresikan emosi secara wajar dengan mencari pikiran positif yang dapat mengganti pikiran negatif yang terwakili atau tercermin lewat kata-kata.
- 3.3. Konselor meminta peserta pelatihan untuk menuliskan kata-kata atau kalimat yang menunjukkan pikiran negatif dan pikiran positif yang menghasilkan ekspresi emosi sedih pada lembar ekspresi emosi sedih.
- 3.4. Konselor meminta peserta pelatihan mengumpulkan lembar ekspresi emosi sedih yang sudah diisi. Format lembar ekspresi emosi sedih dapat dilihat pada bagian bawah ini.

LEMBAR EKSPRESI EMOSI SEDIH

Pikiran-Pikiran		Ekspresi Emosi
Pikiran Negatif	Pikiran Positif	Positif atau Negatif
<p>Contoh: Cerpen ini sangat mengharukan dan aku tidak tahan untuk menangis histeris.</p>	<p>Contoh: Cerpen ini memang sedih tapi aku tidak boleh larut dalam kesedihan dan aku bersyukur dari cerpen ini aku bisa belajar menjadi lebih baik lagi untuk kedepannya.</p>	<p>Contoh: Mengelus-elus dada, menarik nafas yang dalam, wajah yang muram.</p>

4. Tahap penerapan (10 menit)

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini antara lain:

- 4.1. Konselor memberikan tugas kepada peserta pelatihan untuk menerapkan keterampilan mengelola emosi sedih dalam kehidupan sehari-hari dengan mengisi lembar tugas mengelola emosi sedih.
- 4.2. Konselor meminta peserta pelatihan untuk mengumpulkan tugas mengelola emosi sedih yang sudah diisi. Format lembar tugas mengelola emosi takut dapat dilihat pada bagian bawah ini.

LEMBAR TUGAS MENGELOLA EMOSI SEDIH

No	Aspek-aspek	Keterangan
1	<p>Mengenali emosi</p> <ul style="list-style-type: none">a. Situasi masalahb. Pikiran-pikiran yang bekerjac. Reaksi fisikd. Perilaku	Mengenali emosi
2	<p>Mengekspresikan perasaan</p> <ul style="list-style-type: none">a. Relaksasib. Mengganti pikiran negatif menjadi positifc. Berbicara pada diri sendiri "sebab-akibat"	Mengekspresikan perasaan

5. Evaluasi (5 menit)

Evaluasi merupakan unsur yang penting untuk mengukur perubahan yang terjadi pada tiap sesi pelatihan. Evaluasi yang digunakan pada sesi pelatihan mengelola emosi takut menggunakan format yang sudah disediakan. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini antara lain:

- 5.1. Konselor membagikan lembar evaluasi pelatihan keterampilan mengelola emosi sedih kepada peserta pelatihan. Mintalah peserta pelatihan untuk mengisi lembar evaluasi pelatihan keterampilan mengelola emosi sedih setelah selesai pelatihan. Penilaian evaluasi yang dilakukan oleh observer dilakukan sepanjang sesi pelatihan.
- 5.2. Konselor meminta peserta pelatihan untuk mengumpulkan lembar evaluasi setelah diisi. Adapun lembar evaluasinya adalah sebagai berikut:

**LEMBAR EVALUASI PELATIHAN
KETERAMPILAN MENGELOLA EMOSI SEDIH
SISWA**

Apa Yang Telah Saya Pelajari	Bagaimana Saya Melakukannya	Jika Saya Mengalami Kejadian Yang Sama Maka Saya
Catatan Konselor		

PERTEMUAN KE 8

Waktu 45 menit

PENUTUP



www.google.com

1. Evaluasi kegiatan (25 menit)

Bapak/Ibu konselor mengajak peserta pelatihan keterampilan mengelola emosi mengulas kembali tentang pelatihan-pelatihan yang sudah dilalui, konselor meminta peserta pelatihan untuk menyimpulkan serta memberikan pesan dan kesan selama mengikuti pelatihan keterampilan mengelola emosi.

2. Ucapan terima kasih (20 menit)

Bapak/Ibu konselor melakukan penutupan kegiatan pelatihan keterampilan mengelola emosi dengan menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih atas kesediaan dan kebersamaan selama mengikuti pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- ABKIN. 2008. *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling Dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Depdiknas.
- Dayakisni, T & Yuniardi, S. 2008. *Psikologi Lintas Budaya (edisi revisi)*. Malang: UPT Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ekman, P. 2003. *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feeling to Improve Communication Andemotional Life 1sted*. New York: Time Books Henry Holt and Company LLC.
- Fatimah, E. 2010. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: CV. Pustakasetia.
- Goleman, D. 1995. *Emotional Intelegensi*. London: Bloomsbury Publishing Plc.
- Haster, S.,Whitesell, N.R. & Kowalski, P. 1992. *Individual Differences in the Effects of Educational Transitions on Young Adolescents Perceptions of Competence and Motivational Orientation*. *America Educational Research Journal*, 29, 777-807.

(Online), (<http://Online.Sagepub.com>), diakses 22 September 2012.

<http://priendah.wordpress.com>. *Ayah Kembalikan Tangan Dita*. (Online), diakses 23 Januari 2013.

<http://www.google.com/imgres?imgurl=http://3.bp.blogspot.com> (Online), diakses 25 juni 2013.

Hurlock, E. 2004. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Yogyakarta: Erlangga.

Kolb, D.A. 1984. *Experiential Learning*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Papalia, D.E & Olds, S.W. 2001. *Perkembangan Manusia*. Jakarta. Salemba Humanika.

Santrock, J.W. 2007. *Child Development, eleven edition*. University of Texas, Dallas. McGraw-Hill Companies, Inc.

Sarwono, S.W. 2012. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: PT Raja Grafindo persada.

Slavin, R.E. 2006. *Educational Psychology*. USA: Pearson Educational Inc.

SINOPSIS MATERI PELATIHAN KETERAMPILAN MENGELOLA EMOSI

MATERI 1: PERMAINAN SENDOK KELERENG

Permainan ini dilakukan dengan tujuan untuk menimbulkan rasa marah peserta pelatihan. Caranya Bapak/Ibu konselor membagikan sendok dan kelereng yang sudah disediakan kepada peserta pelatihan. Masing-masing peserta pelatihan membawa sebutir kelereng dengan sendoknya menggunakan mulut, dan kelerengnya ditaruh di atas daun sendok dari start sampai finish. Jika ditengah perjalanan kelereng terjatuh dari daun sendok maka siswa tersebut harus mengulanginya lagi dari awal. Pemain yang pertama kali berhasil mencapai finish adalah pemenangnya dan berhak mendapatkan hadiah. Serta yang terakhir mencapai finish akan mendapat hukuman dari peserta pelatihan yang mengikuti permainan sendok kelereng tersebut.

Cara menimbulkan emosi marah pada peserta pelatihan yang melakukan permainan adalah; pada saat siswa membawa kelereng dengan sendoknya dari start sedang menuju finish, senantiasa diganggu dan digoda oleh konselor atau seseorang yang telah disuruh untuk memecah konsentrasi setiap peserta pelatihan sampai mereka merasa jengkel dan akhirnya marah.

MATERI 2: FILM HOROR "RUMAH KENTANG"

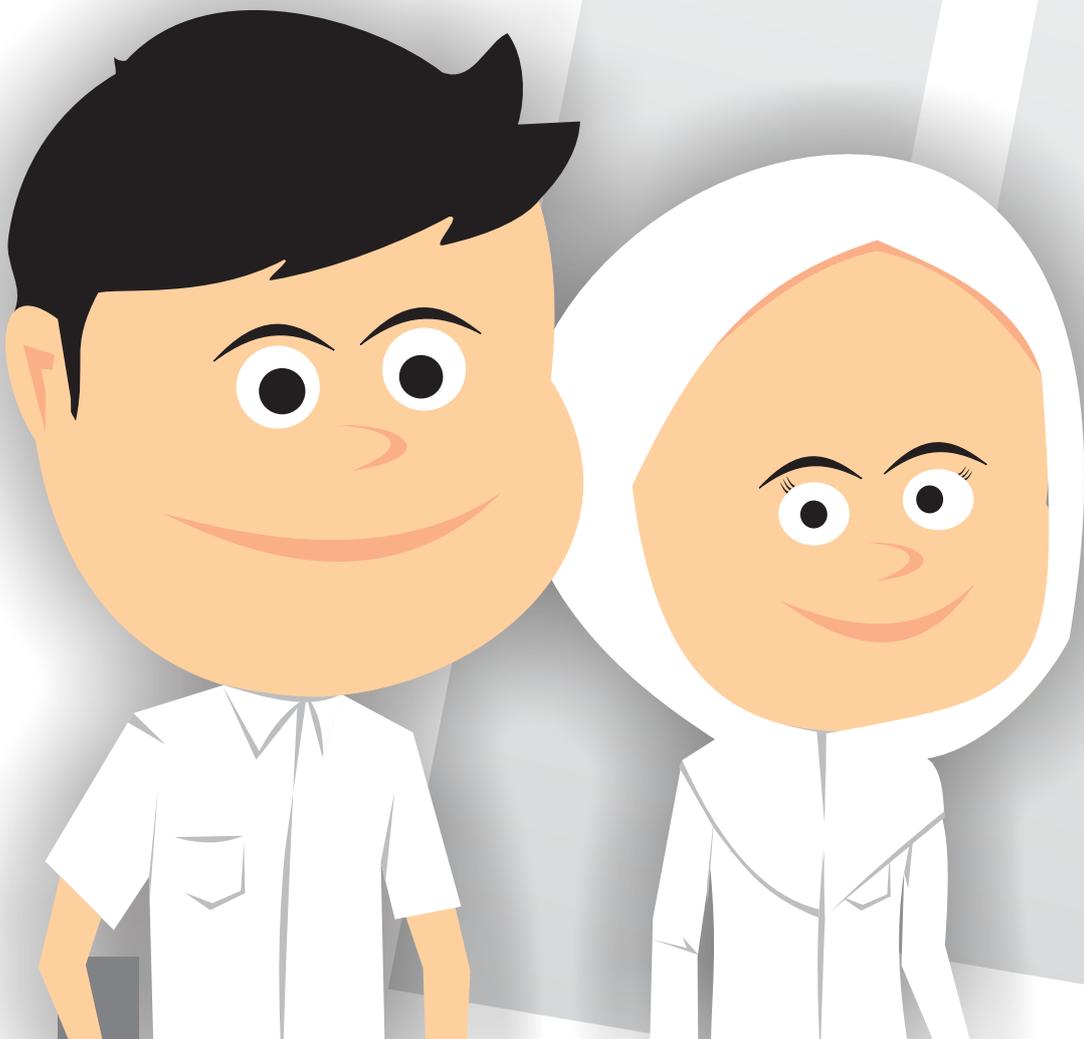
Pemutaran cuplikan film ini dimaksudkan untuk memunculkan emosi takut terhadap peserta pelatihan. Caranya adalah peserta pelatihan diminta untuk menyaksikan cuplikan film horor ini di tempat yang sudah disediakan, dan tempat tersebut sudah disetting menyeramkan. Disaat peserta sedang fokus menyaksikan film tersebut tiba-tiba peserta ditakuti-takuti oleh seseorang yang sudah disiapkan untuk menakuti peserta dengan merias wajah menyeramkan dan menggunakan kain kafan seperti pocong. Tujuannya agar peserta merasa takut dan emosi takut itu dimunculkan.

MATERI 3: CERPEN "AYAH KEMBALIKAN TANGAN DITA"

Membaca cerpen "Ayah Kembalikan Tangan Dita" bertujuan untuk memunculkan emosi sedih, karena cerpen tersebut bercerita tentang seorang anak perempuan berumur 3 tahun yang memiliki wajah cantik tetapi karena tindakan ayahnya yang berlebihan sewaktu marah dan memukuli Dita sehingga harus rela kehilangan kedua buah tangannya.

Cerpen ini adalah kisah nyata yang dikutip dari salah satu sumber media elektronik, sehingga diharapkan mampu untuk memunculkan emosi sedih pada saat membacanya. Cara yang digunakan untuk memunculkan emosi sedih tersebut adalah dengan membaca cerpen sambil menghayati isi dari cerpen.

BUKU PANDUAN UNTUK SISWA



I MADE SONNY GUNAWAN, M.Pd
AKHMAD FAJAR PRASETYA, M.Pd

KATA PENGANTAR

Panduan Pelatihan ini terdiri dari empat tahapan yaitu: 1) *concrete experience (feel emotions)*, 2) *reflective observation (watching)*, 3) *abstract conceptualization (thinking)*, dan 4) *active experimentation (doing)*. Panduan bagi siswa merupakan bagian integral dari panduan keterampilan mengelola emosi yang dikembangkan. Penyusunan panduan bagi siswa dimaksudkan untuk memberikan pemahaman tentang prosedur pelaksanaan kegiatan dalam panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi dengan model *experiential learning* untuk siswa. Panduan ini terdiri dari dua bagian utama yaitu pendahuluan dan skenario pelatihan. Adapun keterampilan dalam mengelola emosi yang akan dilatihkan adalah keterampilan mengenali emosi dan keterampilan mengekspresikan emosi secara wajar.

Penyusunan panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi dengan model *experiential learning* untuk siswa diharapkan dapat membantu dalam melatih keterampilan mengelola emosi siswa sehingga berdampak positif bagi peningkatan keterampilan mengelola emosinya.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	1
DAFTAR ISI	2
I. PENDAHULUAN.....	3
A. Rasional Pelatihan.....	3
B. Tujuan Umum.....	11
II. PROSEDUR PELATIHAN KETERAMPILAN MENGELOLA EMOSI.....	13
a. Pertemuan Ke 1 (Pembentukan Kelompok)	14
1. Tujuan (5 menit)	15
2. Kegiatan Pelatihan (40 menit).....	15
b. Pertemuan Ke 2 - Ke 3 (Pelatihan Keterampilan Mengelola Emosi Marah)	19
1. Tujuan (5 menit)	20
2. Kegiatan Pelatihan (40 menit).....	20
c. Pertemuan Ke 4 - Ke 5 (Pelatihan Keterampilan Mengelola Emosi Takut)	31
1. Tujuan (5 menit)	32
2. Kegiatan Pelatihan (40 menit).....	32
d. Pertemuan Ke 6 - Ke 7 (Pelatihan Keterampilan Mengelola Emosi Sedih)	43
1. Tujuan	44
2. Kegiatan Pelatihan (40 menit).....	44
e. Pertemuan Ke 8 (Penutup)	57
1. Evaluasi kegiatan (25 menit)	58
2. Ucapan terima kasih (20 menit)	58
DAFTAR PUSTAKA.....	59

BAGIAN I

PENDAHULUAN

A. Rasional Pelatihan

Keterampilan mengelola emosi sangat penting bagi siswa SMA, karena mereka berada pada usia remaja. Remaja merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, yaitu yang berusia 14-16 tahun. Pada masa ini terjadi perkembangan fisik, kognitif, dan sosioemosional (Papalia & Olds, 2001). Remaja mengalami perkembangan emosi tersendiri. Masa remaja merupakan masa kehidupan yang penuh dengan "badai dan topan". Perasaan remaja penuh gejolak dan peka terhadap rangsangan-rangsangan negatif.

Menurut Hurlock (2004), secara tradisional masa remaja dianggap sebagai periode "badai dan tekanan", yaitu suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Perubahan yang terjadi melengkapi pola yang terbentuk pada masa pubertas. Persiapan diri yang kurang terhadap perubahan yang cepat dan dramatis sehingga sangat memungkinkan

memicu terjadinya masalah-masalah yang serius (Hurlock, 2004). Masa transisi berpotensi membawa seseorang pada kondisi stres (Haster, Whitesell dan Kowalski, 1992).

Kebanyakan remaja mengalami konflik emosi pada masa peralihan dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas kondisi ini dapat memberikan tekanan (Slavin, 2006). Permasalahan-permasalahan remaja yang berhubungan dengan perkembangan emosi menurut Slavin (2006), yaitu kecacauan emosi, *bullying*, *dropping out*, penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol, kejahatan, resiko kehamilan, penyakit menular seksual, dan identitas seksual.

Permasalahan yang berkaitan pada keterampilan mengelola emosi yang kurang tepat dapat memicu tindakan-tindakan tidak tepat yang dapat membahayakan. Menurut Goleman (1995), pelatihan keterampilan mengelola emosi sangat penting untuk diajarkan kepada para remaja sebagai upaya pencegahan terhadap masalah yang terjadi di kalangan remaja. Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah menengah merupakan media yang potensial untuk upaya preventif pada jenjang ini konselor dapat berperan secara maksimal dalam memfasilitasi konseli mengaktualisasikan diri dan potensi yang dimilikinya secara optimal (ABKIN, 2007).

Pada kenyataannya konselor sekolah belum memiliki panduan yang bisa digunakan dalam pelatihan mengelola emosi siswa, karena itu maka perlu dikembangkan media berupa panduan keterampilan mengelola emosi dengan model *experiential learning*. Penggunaan model *experiential learning* dalam panduan keterampilan mengelola emosi didasari beberapa pertimbangan yaitu: 1) panduan ini dapat membantu konselor melatih siswa untuk lebih terampil karena bermuatan kegiatan-kegiatan terstruktur melalui pengalamannya sendiri, 2) model *experiential learning* yang digunakan dalam panduan mendefinisikan belajar sebagai proses bagaimana pengetahuan diciptakan melalui perubahan bentuk pengalaman yang diperoleh dalam pelatihan, dan 3) mengelola emosi sebagai bagian dari kecerdasan emosional bisa diperoleh dengan banyak belajar melalui pengalaman sendiri.

Menurut Dayakisni & Yuniardi (2008), secara ringkas fungsi emosi dapat dipaparkan sebagai berikut:

1. Membantu mempersiapkan tindakan (*preparing us for action*). Emosi bertindak sebagai penghubung antara peristiwa eksternal di lingkungan dengan respon perilaku individu.
2. Membentuk perilaku yang akan datang (*shaping our future behavior*). Emosi membantu menyediakan simpanan respon untuk perilaku dimasa mendatang.

3. Membantu untuk mengatur interaksi sosial (*helping us to regulate social interaction*). Emosi yang diekspresikan menjadi sinyal dan membantu seseorang dalam berintraksi, khususnya bagaimana seharusnya berperilaku.

Dari berbagai permasalahan yang berpeluang terjadi pada masa remaja yang berkaitan dengan keterampilan siswa dalam mengelola emosinya yaitu ada tiga emosi negatif yang akan dilatihkan menggunakan panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi dengan model *experiential learning* untuk siswa SMA disini adalah sebagai berikut:

1. Emosi marah

Menurut Ekman (2003), kemarahan itu mencakup banyak pengalaman berbeda yang berkaitan, dan kisaran perasaan marah itu berlangsung dari gangguan yang halus hingga amukan serta tidak hanya berbeda dalam kekuatan perasaan marah, tetapi juga berbeda dalam jenis kemarahan yang dirasakan. Sumber utama kemarahan itu adalah hal-hal yang mengganggu aktivitas untuk sampai pada tujuannya (Sarwono, 2012). Rasa marah akan terus berlanjut jika keinginan, harapan, minat dan rencananya tidak terpenuhi.

2. Emosi takut

Emosi takut adalah salah satu bentuk emosi yang mendorong individu untuk menjauhi sesuatu dan sedapat mungkin menghindari kontak dengan suatu hal (Sarwono, 2012). Banyak ketakutan baru yang muncul karena adanya kecemasan-kecemasan sejalan dengan perkembangan remaja itu sendiri. Remaja umumnya merasa takut hanya pada kejadian-kejadian yang berbahaya atau traumatik (Fatimah, 2010).

Takut yang muncul secara alamiah bisa dikatakan sebagai takut yang disadari oleh insting sebagai makhluk hidup. Takut alamiah ini muncul berdasarkan fakta. Jadi ada parameter jelas yang menjadi alasan manusia menjadi takut, sehingga mendorongnya melakukan antisipasi dengan suatu tindakan. Adapun takut yang berdasarkan fiksi atau bukan kenyataan menyebabkan kekhawatiran, kecemasan, dan stres, padahal semuanya hanyalah anggapan yang tidak didukung fakta-fakta nyata. Misalnya seseorang yang takut berbicara didepan umum, karena beranggapan bahwa orang-orang akan mencemoohnya, padahal belum tentu hal itu terjadi. Orang-orang seperti ini akhirnya memilih diam saja, sekedar untuk mencari aman.

3. Emosi sedih

Emosi sedih bisa timbul karena seseorang dihadapkan pada keadaan yang mengecewakan, menggelisahkan, atau terluka. Sebuah kesedihan bisa disebabkan oleh masalah cinta, kehilangan teman atau orang yang dicintai, dan kesedihan yang disebabkan oleh sesuatu yang terkadang tidak jelas penyebabnya (Ekman, 2003). Pada intinya semua orang yang masih memiliki perasaan pasti akan mengalami emosi sedih selama perjalanan hidupnya. Emosi sedih selaras dengan darah, oleh sebab itu ketika merasa sedih, seseorang akan memiliki kecenderungan dan berpeluang besar terserang leukemia dan strok jenis pendarahan.

Mengelola emosi dapat dilakukan tergantung pada kemampuan untuk mengenali emosi diri, karena merupakan aspek yang paling mendasar pada keterampilan mengelola emosi. Keterampilan mengelola emosi dalam panduan yang akan dikembangkan ini terdiri dari dua aspek yaitu: 1) mengenali emosi diri dan 2) mengekspresikan emosi secara wajar. Uraian singkat tentang kedua aspek tersebut adalah sebagai berikut:

1. Mengenali emosi diri

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu

perasaan itu terjadi. Hal ini menyebabkan individu menyadari emosi yang sedang dialami serta mengetahui penyebab emosi tersebut terjadi serta memahami kuantitas, intensitas, dan durasi emosi yang sedang berlangsung. Menurut Mayer (Goleman, 1995) kesadaran diri dalam mengenali emosi adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai emosi. Mengenali emosi diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan atau mengelola emosi sehingga individu mudah menguasai emosi (Goleman, 1995).

Adapun menurut Goleman (1995), unsur-unsur mengenali emosi diri adalah sebagai berikut: 1) mengetahui emosi yang sedang dirasakan, dapat mengetahui alasan timbulnya emosi tersebut, 2) menyadari rantai emosi dengan tindakan (hubungan antara perasaan-perasaannya dan apa yang sedang dipikirkan, dilakukan dan dikatakan), 3) mengenali bagaimana perasaan-perasaan itu mempengaruhi kinerja, kualitas pengalaman dalam hubungan mereka, dan 4) memiliki kesadaran penuntun terhadap nilai-nilai dari tujuan.

Dengan demikian kesadaran emosi diri merupakan kunci dari pemahaman diri seseorang bahwa dirinya mempunyai kesadaran diri terhadap emosi dan tahu persis kondisi emosinya sehingga akan mampu mengelola emosi dan dapat mengembangkan diri untuk hidup bahagia.

2. Mengekspresikan emosi secara wajar

Mengekspresikan emosi secara wajar adalah kemampuan individu untuk menampakkan perilaku berdasarkan perasaan yang terjadi pada dirinya secara wajar dan benar dengan cara-cara yang wajar pula. Emosi merupakan energi yang memberikan kekuatan untuk bertindak dan oleh sebab itu emosi membutuhkan saluran bagi energi sebagai jalan keluar, misalnya diekspresikan melalui perilaku. Emosi tidak pernah salah, tetapi emosi yang menjadi ekspresi suatu perasaan bisa salah (Ekman, 2003). Contohnya: siswa yang takut dimarahi oleh guru karena tidak mengerjakan PR (Pekerjaan Rumah) lalu memilih untuk tidak pernah masuk sekolah.

Jadi panduan keterampilan mengelola emosi ini adalah media berbentuk buku untuk konselor yang berisi seperangkat kegiatan pelatihan keterampilan mengelola emosi dengan model *experiential learning*

yang sistematis dan digunakan dalam pelayanan dasar di sekolah. *Experiential learning* mendefinisikan belajar sebagai proses bagaimana pengetahuan diciptakan melalui perubahan bentuk pengalaman. Pengetahuan diakibatkan oleh kombinasi pemahaman dan mentransformasikan pengalaman (Kolb, 1984). *Experiential learning* ini adalah proses belajar, proses perubahan yang menggunakan pengalaman sebagai media belajar atau pembelajaran.

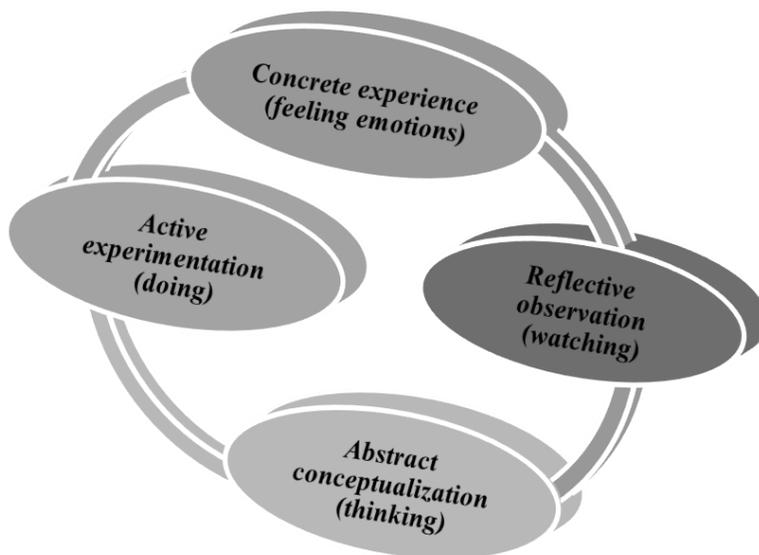
B. Tujuan Umum

Tujuan umum panduan yaitu membantu siswa agar:

1. Memiliki wawasan tentang keterampilan mengelola emosi.
2. Mampu memahami dan menerapkan materi yang diperoleh dari pelatihan sehingga terampil dalam mengelola emosinya.

BAGIAN II

PROSEDUR PELATIHAN KETERAMPILAN MENGELOLA EMOSI



PERTEMUAN KE 1

Waktu 45 menit

PEMBENTUKAN KELOMPOK



www.google.com

1. Tujuan (5 menit)

Peserta pelatihan dapat membentuk hubungan yang baik antar peserta lainnya dan konselor sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

2. Kegiatan Pelatihan (40 menit)

Kegiatan pelatihan yang harus dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Peserta pelatihan saling berkenalan satu sama lainnya. Agar lebih akrab maka kalian akan mengikuti permainan "bola bicara".
2. Peserta pelatihan harus membaca prosedur permainan "bola bicara" di bawah ini dengan seksama lalu praktikan sesuai dengan perintahnya.



Gambar 1. Bola Tennis

Prosedur permainan:

- 2.1. Peserta pelatihan duduk santai membentuk lingkaran.
- 2.2. Tangkap lemparan bola dari Bapak/Ibu konselor
- 2.3. Siapa yang menerima bola itu harus memperkenalkan nama singkatnya dan menambahkan dua informasi lain yang unik, aneh, atau lucu.
Misalnya berkaitan dengan hobi, asal daerah, bentuk fisik, atau makanan kesukaannya, tapi harus sama dengan huruf pertama nama singkatnya. Sebagai contoh: Budi, Botak dan Bawel (huruf pertama adalah B).
- 2.4. Setelah memperkenalkan diri, lalu lemparkan bola tersebut kepeserta lainnya secara acak. Sipenerima juga melakukan hal yang sama.
- 2.5. Proses berjalan begitu seterusnya sampai semua anggota kelompok mendapatkan giliran untuk melakukan perkenalan dengan model yang sama.

3. Setelah mengikuti permainan "bola bicara" peserta pelatihan diminta mendengarkan penjelasan singkat dari Bapak/Ibu konselor tentang kegiatan pelatihan keterampilan mengelola emosi yang akan dilakukan.

4. Setelah tandatangani lembar kesediaan yang sudah dipersiapkan oleh Bapak/Ibu konselor sebagai bentuk komitmen kesediaan mengikuti pelatihan sampai selesai.

LEMBAR KESEDIAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :

NIS :

Kelas :

Sekolah :

Dengan ini saya bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan keterampilan mengelola emosi hingga selesai.

Malang,...

.....

PERTEMUAN KE 2 - KE 3

Waktu 45 menit

PELATIHAN KETERAMPILAN MENGELOLA EMOSI MARAH



www.google.com

1. Tujuan (5 menit)

a. Tujuan umum

1. Peserta pelatihan mengetahui hal-hal yang dapat menimbulkan emosi negatif.
2. Mampu mengurangi perasaan tersebut sehingga menjadi lebih positif.

b. Tujuan khusus

Setelah mengikuti kegiatan ini peserta pelatihan diharapkan mampu menganalisis dan menjelaskan emosi marah yang dirasakan. Dengan kegiatan ini diharapkan peserta pelatihan mampu mengelola emosi yang dialami.

2. Kegiatan Pelatihan (40 menit)

a. Persiapan

Peserta pelatihan harus mempersiapkan bolpoint dan buku panduan.

b. Pelaksanaan

Ikutilah petunjuk yang diberikan oleh konselor dan lakukan aktivitas sebagai berikut:

1. Pengalaman nyata

Alokasi waktu: 10 menit

Pelaksanaan:



Dengarkan penjelasan konselor dan ikuti perintahnya dengan baik. Selain itu peserta pelatihan diminta untuk:

- 1.1. Menerima sendok dan kelereng yang sudah dibagikan oleh konselor.
- 1.2. Setiap peserta pelatihan berdiri sejajar digaris *start*.
- 1.3. Membawa sebutir kelereng dan sendoknya menggunakan mulut, dan kelerengnya ditaruh di atas daun sendok.
- 1.4. Berlomba membawa sendok yang berisi kelereng tersebut hingga garis *finish* tanpa terjatuh setelah mendengarkan aba-aba dari konselor.

Catatan:

Jika ditengah perjalanan kelereng terjatuh dari sendok maka peserta pelatihan harus mengulanginya kembali dari awal.

Peserta pelatihan yang telah mencapai *finish* lebih dulu akan mendapatkan hadiah dari konselor.

LEMBAR OBSERVASI PERILAKU MARAH

Tanggal/Bulan/Tahun :

Waktu :

No	Nama Peserta Pelatihan	Perubahan Perilaku
		Verbal
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

2. Tahap observasi-reflektif

Alokasi waktu: 5 menit

Pelaksanaan:



Setelah melakukan permainan "sendok kelereng" :

- 1.1. Duduklah dengan santai
- 1.2. Dengarkan perintah konselor dalam melakukan relaksasi pernafasan.
- 1.3. Ingat kembali penyebab emosi marah, reaksi tubuh yang dirasakan, dan pikiran apa saja yang terlintas pada saat anda merasa marah. Tuliskan pada lembar bercermin kedalam diri yang sudah disiapkan dan dibagikan oleh konselor.
- 1.4. Kumpulkan lembar refleksi bercermin ke dalam diri yang telah diisi kepada konselor.

LEMBAR BERCERMIN KEDALAM DIRI

No	Emosi Marah		
1	Situasi masalah	Apa yang menyebabkan saya menjadi marah?	
		Siapa yang menyebabkan saya menjadi marah?	
		Kapan saya mengalami perasaan marah?	
		Dimana saya dapat mengalami perasaan marah?	
2	Pikiran	Apa yang saya pikirkan pada saat saya merasa marah?	
3	Reaksi tubuh	Perubahan-perubahan yang saya rasakan pada saat mengalami emosi marah?	
4	Perilaku	Apa yang saya lakukan pada saat mengalami emosi marah?	

3. Tahap konseptualisasi

Alokasi waktu: 10 menit

Pelaksanaan:



Setelah melakukan kegiatan tahap observasi-reflektif:

- 3.1. Berdialoglah dengan diri anda sendiri.
- 3.2. Carilah pikiran positif yang dapat mengganti pikiran negatif yang terwakili atau tercermin lewat kata-kata.
- 3.3. Tuliskanlah kata-kata atau kalimat yang menunjukkan pikiran negatif dan pikiran positif yang menghasilkan ekspresi emosi pada lembar ekspresi emosi marah yang sudah disiapkan dan di bagikan oleh konselor.
- 3.4. Kumpulkan lembar ekspresi emosi marah yang telah diisi kepada konselor.

LEMBAR EKSPRESI EMOSI MARAH

Pikiran		Ekspresi emosi
Pikiran Negatif	Pikiran Positif	Positif atau Negatif
Contoh: Orang-orang mengira aku seperti bahan lelucon, sehingga mereka seenaknya mengganggu	Contoh: Orang-orang senang mengganggu karena aku orangnya lucu	Contoh: Melakukan permainan sendok kelereng dengan santai dan tenang tanpa merasa marah atas godaan yang dilakukan oleh teman.

4. Tahap penerapan

Alokasi waktu: 10 menit

Pelaksanaan:



Pada tahap penerapan ini:

- 4.1. Isilah lembar tugas mengelola emosi marah yang sudah disediakan dan dibagikan oleh konselor.
- 4.2. Kumpulkan lembar tugas yang sudah diisi kepada konselor.

LEMBAR TUGAS MENGELOLA EMOSI MARAH

No	Aspek-aspek	Keterangan
1	Mengenali emosi a. Situasi masalah b. Pikiran yang bekerja c. Reaksi fisik d. Perilaku	Mengenali emosi
2	Mengekspresikan perasaan a. Relaksasi b. Mengganti pikiran negatif menjadi positif c. Berbicara pada diri sendiri "sebab-akibat"	Mengekspresikan perasaan

5. Evaluasi

Alokasi waktu: 5 menit

Pelaksanaan:



Setelah melakukan seluruh kegiatan pelatihan keterampilan mengelola emosi marah selanjutnya:

- 5.1. Isilah lembar evaluasi pelatihan keterampilan mengelola emosi marah untuk siswa dan lembar evaluasi konselor yang sudah disiapkan dan dibagikan oleh konselor.
- 5.2. Kumpulkan lembar evaluasi yang sudah diisi kepada konselor.

**LEMBAR EVALUASI PELATIHAN
KETERAMPILAN MENGELOLA EMOSI MARAH
SISWA**

Apa Yang Telah Saya Pelajari	Bagaimana Saya Melakukannya	Jika Saya Mengalami Kejadian Yang Sama Maka Saya
Catatan Konselor		

PERTEMUAN KE 4 - KE 5

Waktu 45 menit

PELATIHAN KETERAMPILAN MENGELOLA EMOSI TAKUT



www.google.com

1. Tujuan (5 menit)

a. Tujuan umum

1. Peserta pelatihan mengetahui hal-hal yang dapat menimbulkan emosi negatif.
2. Mampu mengurangi perasaan tersebut sehingga menjadi lebih positif.

b. Tujuan khusus

Setelah mengikuti kegiatan ini peserta pelatihan diharapkan mampu menganalisis dan menjelaskan emosi takut yang dirasakan. Dengan kegiatan ini diharapkan peserta pelatihan mampu mengelola emosi yang dialami.

2. Kegiatan Pelatihan (40 menit)

a. Persiapan

Peserta pelatihan harus mempersiapkan bolpoint dan buku panduan.

b. Pelaksanaan

Ikutilah petunjuk yang diberikan oleh konselor dan lakukan aktivitas sebagai berikut:

1. Pengalaman nyata

Alokasi waktu: 10 menit

Pelaksanaan:



Dengarkan penjelasan konselor dan ikuti perintahnya dengan baik. Selain itu anak-anak diminta untuk:

- 1.1. Masuk ke dalam ruangan yang sudah disediakan.
- 1.2. Menyaksikan cuplikan film.

LEMBAR OBSERVASI PERILAKU TAKUT

Tanggal/Bulan/Tahun :

Waktu :

No	Nama Peserta Pelatihan	Perubahan Perilaku
		Verbal
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

2. Tahap observasi-reflektif

Alokasi waktu: 5 menit

Pelaksanaan:



Setelah menyaksikan cuplikan film peserta pelatihan diminta untuk:

- 2.1. Duduklah dengan santai
- 2.2. Dengarkan perintah konselor dalam melakukan relaksasi pernafasan.
- 2.3. Ingat kembali penyebab emosi takut, reaksi tubuh yang anda rasakan, dan pikiran apa saja yang terlintas pada saat anda merasa takut. Tuliskan pada lembar bercermin ke dalam diri yang sudah disiapkan dan dibagikan oleh konselor.
- 2.4. Kumpulkan lembar refleksi bercermin ke dalam diri yang telah diisi kepada konselor.

LEMBAR BERCERMIN KE DALAM DIRI

No	Emosi Takut		
1	Situasi masalah	Apa yang menyebabkan saya menjadi takut?	
		Siapa yang menyebabkan saya menjadi takut?	
		Kapan saya mengalami perasaan takut?	
		Dimana saya dapat mengalami perasaan takut?	
2	Pikiran	Apa yang saya pikirkan pada saat saya merasa takut?	
3	Reaksi tubuh	Perubahan-perubahan yang saya rasakan pada saat mengalami emosi takut?	
4	Perilaku	Apa yang saya lakukan pada saat mengalami emosi takut?	

3. Tahap konseptualisasi

Alokasi waktu: 10 menit

Pelaksanaan:



Setelah melakukan observasi reflektif:

- 3.1. Berdialoglah dengan diri anda sendiri.
- 3.2. Carilah pikiran positif yang dapat mengganti pikiran negatif yang terwakili atau tercermin lewat kata-kata.
- 3.3. Tulislah kata-kata atau kalimat yang menunjukkan pikiran negatif dan pikiran positif yang menghasilkan ekspresi emosi pada lembar ekspresi emosi takut yang sudah disiapkan dan dibagikan oleh konselor.
- 3.4. Kumpulkan lembar ekspresi emosi takut yang telah diisi kepada konselor.

LEMBAR EKSPRESI EMOSI TAKUT

Pikiran-Pikiran		Ekspresi Emosi
Pikiran Negatif	Pikiran Positif	Positif atau Negatif
<p>Contoh: Tempat ini sangat menyeramkan dan aku takut akan gelap apa lagi sambil menyaksikan film horor.</p>	<p>Contoh: Ini kan hanya settingan pak guru dan film horor itu hanya buatan manusia gak nyata.</p>	<p>Contoh: Berteriak histeris, berlari, keluar keringat dingin dan bulu roma yang berdiri.</p>

4. Tahap penerapan

Alokasi waktu: 10 menit

Pelaksanaan:



Pada tahap penerapan ini:

- 4.1. Isilah lembar tugas mengelola emosi takut yang sudah disiapkan dan dibagikan oleh konselor.
- 4.2. Kumpulkan lembar tugas yang sudah diisi kepada konselor pada pertemuan berikutnya.

LEMBAR TUGAS MENGELOLA EMOSI TAKUT

No	Aspek-aspek	Keterangan
1	Mengenali emosi a. Situasi masalah b. Pikiran-pikiran yang bekerja c. Reaksi fisik d. Perilaku	Mengenali emosi
2	Mengekspresikan perasaan a. Relaksasi b. Mengganti pikiran negatif menjadi positif c. Berbicara pada diri sendiri "sebab-akibat"	Mengekspresikan perasaan

5. Evaluasi

Alokasi waktu: 5 menit



Pelaksanaan:

Setelah melakukan seluruh kegiatan pelatihan keterampilan mengelola emosi takut selanjutnya:

- 5.1. Isilah lembar evaluasi pelatihan keterampilan mengelola emosi takut untuk siswa dan lembar evaluasi konselor yang sudah disiapkan dan dibagikan oleh konselor.
- 5.2. Kumpulkan lembar evaluasi yang sudah diisi kepada konselor.

**LEMBAR EVALUASI PELATIHAN
KETERAMPILAN MENGELOLA EMOSI TAKUT
SISWA**

Apa Yang Telah Saya Pelajari	Bagaimana Saya Melakukannya	Jika Saya Mengalami Kejadian Yang Sama Maka Saya
Catatan Konselor		

PERTEMUAN KE 6 - KE 7

Waktu 45 menit

PELATIHAN KETERAMPILAN MENGELOLA EMOSI SEDIH



www.google.com

1. Tujuan

a. Tujuan umum

1. Peserta pelatihan mengetahui hal-hal yang dapat menimbulkan emosi negatif.
2. Mampu mengurangi perasaan tersebut sehingga menjadi lebih positif.

b. Tujuan khusus

Setelah mengikuti kegiatan ini peserta pelatihan diharapkan mampu menganalisis dan menjelaskan emosi sedih yang dirasakan. Dengan kegiatan ini diharapkan peserta pelatihan mampu mengelola emosi yang dialami.

2. Kegiatan Pelatihan (40 menit)

a. Persiapan

Peserta pelatihan harus mempersiapkan bolpoint dan buku panduan.

b. Pelaksanaan

Ikutilah petunjuk yang diberikan oleh konselor dan lakukan aktivitas sebagai berikut:

1. Pengalaman nyata

Alokasi waktu: 10 menit

Pelaksanaan:



Dengarkan konselor dan ikuti perintahnya dengan baik. Selain itu peserta pelatihan diminta untuk:

- 1.1. Masuk ke dalam ruangan yang sudah disediakan.
- 1.2. Membaca cerpen yang berjudul "Ayah Kembalikan Tangan Dita" yang sudah disiapkan oleh konselor.

Ayah Kembalikan Tangan Dita

Ini ada kisah nyata yang berjudul "Ayah, kembalikan tangan Dita". Sepasang suami istri seperti pasangan lain di kota-kota besar meninggalkan anak-anak diasuh pembantu rumah sewaktu bekerja. Anak tunggal pasangan ini, perempuan cantik berusia tiga setengah tahun. Suatu hari dia melihat sebatang paku karat. Dan ia pun mencoret lantai tempat mobil ayahnya diparkirkan, tetapi karena lantainya terbuat dari marmer maka coretan tidak kelihatan. Dicobanya lagi pada mobil baru ayahnya. Ya... karena mobil itu berwarna gelap, maka coretannya tampak jelas. Hari itu ayah dan ibunya bermotor ke tempat kerja karena ingin menghindari macet. Kejadian itu berlangsung tanpa disadari oleh si pembantu rumah. Saat pulang petang, terkejutlah pasangan suami istri itu melihat mobil yang baru setahun dibeli dengan bayaran angsuran yang masih lama lunasnya. Si bapak yang belum lagi masuk ke rumah ini pun terus menjerit, "Kerjaan siapa ini !!!" Pembantu rumah yang tersentak dengan jeritan itu berlari keluar. Dia juga beristighfar. Sekali lagi diajukan pertanyaan keras kepadanya, dia terus mengatakan 'Saya tidak tahu...tuan.' "???" "Kamu dirumah sepanjang hari, apa saja yang kau lakukan...?" hardik si istri lagi. Si anak yang mendengar suara ayahnya, tiba-tiba berlari keluar dari kamarnya. Dengan penuh manja dia berkata "Dita yang membuat gambar itu ayah... cantik kan!" katanya sambil memeluk ayahnya sambil bermanja seperti biasa. Si ayah yang sudah hilang kesabaran mengambil sebatang ranting kecil dari pohon di depan rumahnya, terus dipukulkannya berkali-kali ke telapak tangan anaknya. Si anak yang tak mengerti apa-apa menagis kesakitan, pedih sekaligus ketakutan.

Puas memukul telapak tangan, si ayah memukul pula belakang tangan anaknya. Sedangkan si ibu cuma mendiamkan saja, seolah merestui dan merasa puas dengan hukuman yang diberikan. Pembantu rumah terbangong, tidak tahu harus berbuat apa... Si ayah cukup lama memukul tangan kanan dan kemudian ganti tangan kiri anaknya. Pembantu rumah terperanjat melihat telapak tangan dan tangan bagian belakang terluka dan berdarah pada saat memandikan Dita sambil menyiramnya dengan air, dia ikut menangis. Anak kecil itu juga menjerit menahan pedih saat luka-lukanya itu terkena air. Lalu pembantu rumah menidurkan anak kecil itu. Keesokkan harinya, kedua belah tangan si anak bengkak. Pembantu mengadu ke majikannya. "Oleskan obat saja!" jawab bapak si anak. Pulang dari kerja, dia tidak memperhatikan anak kecil itu yang menghabiskan waktu di kamar pembantu.

Tiga hari berlalu, dan masuk hari keempat, pembantu rumah memberitahukan tuannya bahwa suhu badan Dita terlalu panas. "Sore nanti kita bawa ke klinik. Pukul 17.00 sudah siap" kata majikannya itu. Sampai saatnya si anak yang sudah lemah dibawa ke klinik. Dokter mengarahkan agar ia dibawa ke rumah sakit karena keadaannya sudah serius. Setelah beberapa hari di rawat inap dokter memanggil bapak dan ibu anak itu. "Tidak ada pilihan.." kata dokter tersebut yang mengusulkan agar kedua tangan anak itu dipotong karena sakitnya sudah terlalu parah. "Ini sudah bernanah, demi menyelamatkan nyawanya maka kedua tangannya harus dipotong dari siku ke bawah" kata dokter itu. Ayah dan ibu Dita bagaikan terkena halilintar mendengar kata-kata itu. Terasa dunia berhenti berputar, tapi apa yang dapat dikatakan lagi. Ibu menangis sambil merangkul Dita. Dengan berat hati dan lelehan air mata isterinya, si ayah bergetar tangannya menandatangani surat persetujuan pembedahan.

Keluar dari ruang bedah, selepas obat bius yang disuntikkan habis, si anak menangis kesakitan. Dia juga keheranan melihat kedua tangannya berbalut kasa putih. Ditatapnya muka ayah dan ibunya. Kemudian ke wajah pembantu rumah. Dia mengerutkan dahi melihat mereka semua menangis. Dalam siksaan menahan sakit, si anak bersuara dalam linangan air mata. "Ayah... ibu... Dita tidak akan melakukannya lagi... Dita tak mau lagi ayah pukul. Dita tak mau jahat lagi... Dita sayang ayah... sayang ibu.", katanya berulang kali membuatkan si ibu gagal menahan rasa sedihnya. "Dita juga sayang Mbok Narti" katanya memandang wajah pembantu rumah, sekaligus membuat wanita itu meraung histeris. "Ayah... kembalikan tangan Dita. Untuk apa diambil...Dita janji tidak akan mengulanginya lagi. Bagaimana caranya Dita mau makan nanti...? Bagaimana Dita mau bermain nanti...? Dita janji tidak akan mencoret-coret mobil lagi," katanya berulang-ulang. Serasa copot jantung si ibu mendengar kata-kata anaknya. Pada akhirnya si anak cantik itu meneruskan hidupnya tanpa kedua tangan dan ia masih belum mengerti mengapa tangannya tetap harus dipotong meski sudah minta maaf" disadur dari surat elektronik seorang sahabat <http://priendah.wordpress.com>

LEMBAR OBSERVASI PERILAKU SEDIH

Tanggal/Bulan/Tahun :

Waktu :

No	Nama Peserta Pelatihan	Perubahan Perilaku
		Verbal
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

2. Tahap observasi-reflektif

Alokasi waktu: 5 menit

Pelaksanaan:



Setelah membaca cerpen yang berjudul Ayah Kembalikan Tangan Dita:

- 1.1. Duduklah dengan santai
- 1.2. Dengarkan perintah konselor untuk melakukan relaksasi pernafasan.
- 1.3. Ingat kembali penyebab emosi sedih, reaksi tubuh yang anda rasakan, dan pikiran apa saja yang terlintas pada saat anda merasa sedih. Tuliskan pada lembar bercermin ke dalam diri yang sudah disiapkan dan dibagikan oleh konselor.
- 1.4. Kumpulkan lembar bercermin ke dalam diri yang telah diisi kepada konselor.

LEMBAR BERCERMIN KE DALAM DIRI

No	Emosi Sedih		
1	Situasi masalah	Apa yang menyebabkan saya menjadi sedih?	
		Siapa yang menyebabkan saya menjadi sedih?	
		Kapan saya mengalami perasaan sedih?	
		Dimana saya dapat mengalami perasaan sedih?	
2	Pikiran	Apa yang saya pikirkan pada saat saya merasa sedih?	
3	Reaksi tubuh	Perubahan-perubahan yang saya rasakan saat mengalami emosi sedih?	
4	Perilaku	Apa yang saya lakukan pada saat mengalami emosi sedih?	

3. Tahap konseptualisasi

Alokasi waktu: 10 menit

Pelaksanaan:



Setelah melakukan observasi reflektif:

- 3.1. Berdialoglah dengan diri anda sendiri.
- 3.2. Carilah pikiran positif yang dapat mengganti pikiran negatif yang terwakili atau tercermin lewat kata-kata.
- 3.3. Tulislah kata-kata atau kalimat yang menunjukkan pikiran negatif dan pikiran positif yang menghasilkan ekspresi emosi pada lembar ekspresi emosi takut yang sudah disiapkan dan dibagikan oleh konselor.
- 3.4. Kumpulkan lembar ekspresi emosi sedih yang telah diisi kepada konselor.

LEMBAR EKSPRESI EMOSI SEDIH

Pikiran-Pikiran		Ekspresi Emosi
Pikiran Negatif	Pikiran Positif	Positif atau Negatif
<p>Contoh: Cerpen ini sangat mengharukan dan aku tidak tahan untuk menangis histeris.</p>	<p>Contoh: Cerpen ini memang sedih tapi aku tidak boleh larut dalam kesedihan dan aku bersyukur dari cerpen ini aku bisa belajar menjadi lebih baik lagi untuk kedepannya.</p>	<p>Contoh: Mengelus-elus dada, menarik nafas yang dalam, wajah yang muram.</p>

4. Tahap penerapan

Alokasi waktu: 10 menit

Pelaksanaan:



Pada tahap penerapan ini:

- 4.1. Isilah lembar tugas mengelola emosi sedih yang sudah disiapkan dan dibagikan oleh konselor.
- 4.2. Kumpulkan lembar tugas yang sudah diisi kepada konselor.

LEMBAR TUGAS MENGELOLA EMOSI SEDIH

No	Aspek-aspek	Keterangan
1	<p>Mengenali emosi</p> <p>a. Situasi masalah</p> <p>b. Pikiran-pikiran yang bekerja</p> <p>c. Reaksi fisik</p> <p>d. Perilaku</p>	<p>Mengenali emosi</p>
2	<p>Mengekspresikan perasaan</p> <p>a. Relaksasi</p> <p>b. Mengganti pikiran negatif menjadi positif</p> <p>c. Berbicara pada diri sendiri "sebab-akibat"</p>	<p>Mengekspresikan perasaan</p>

5. Tahap evaluasi

Alokasi waktu: 5 menit

Pelaksanaan:



Setelah melakukan seluruh kegiatan pelatihan keterampilan mengelola emosi sedih selanjutnya:

- 5.1. Isilah lembar evaluasi pelatihan keterampilan mengelola emosi sedih untuk siswa dan lembar evaluasi konselor yang sudah disiapkan dan dibagikan oleh konselor.
- 5.2. Kumpulkan lembar evaluasi yang sudah diisi kepada konselor.

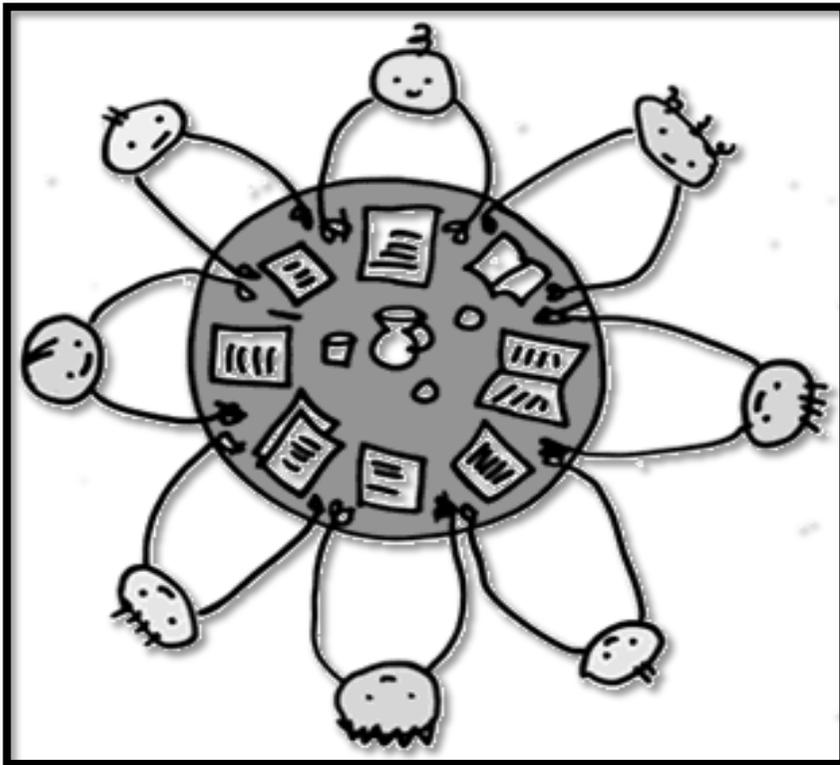
**LEMBAR EVALUASI PELATIHAN
KETERAMPILAN MENGELOLA EMOSI SEDIH
SISWA**

Apa Yang Telah Saya Pelajari	Bagaimana Saya Melakukannya	Jika Saya Mengalami Kejadian Yang Sama Maka Saya
Catatan Konselor		

PERTEMUAN KE 8

Waktu 45 menit

PENUTUP



www.google.com

1. Evaluasi kegiatan (25 menit)

Peserta pelatihan diminta untuk menyimpulkan serta memberikan pesan dan kesan selama mengikuti pelatihan keterampilan mengelola emosi.

2. Ucapan terima kasih (20 menit)

Peserta pelatihan mendengarkan konselor menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih atas kesediaan dan kebersamaan selama mengikuti pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- ABKIN. 2008. *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling Dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Depdiknas.
- Dayakisni, T & Yuniardi, S. 2008. *Psikologi Lintas Budaya (edisi revisi)*. Malang: UPT Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ekman, P. 2003. *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feeling to Improve Communication Andemotional Life 1sted*. New York: Time Books Henry Holt and Company LLC.
- Fatimah, E. 2010. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: CV. Pustakasetia.
- Goleman, D. 1995. *Emotional Intelegensi*. London: Bloomsbury Publishing Plc.
- Haster, S., Whitesell, N.R. & Kowalski, P. 1992. *Individual Differences in the Effects of Educational Transitions on Young Adolescents Perceptions of Competence and Motivational Orientation*. *America Educational Research Journal*, 29, 777-807. (Online), (<http://Online.Sagepub.com>), diakses 22 September 2012.

- Hurlock, E. 2004. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Yogyakarta: Erlangga.
- Kolb, D.A. 1984. *Experiential Learning*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Papalia, D.E & Olds, S.W. 2001. *Perkembangan Manusia*. Jakarta. Salemba Humanika.
- Santrock, J.W. 2007. *Child Development, eleven edition*. University of Texas, Dallas. McGraw-Hill Companies, Inc.
- Sarwono, S.W. 2012. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: PT Raja Grafindo persada.
- Slavin, R.E. 2006. *Educational Psychology*. USA: Pearson Educational Inc.
- <http://priendah.wordpress.com>. *Ayah Kembalikan Tangan Dita*. (Online), diakses 23 Januari 2013.
- <http://www.google.com/imgres?imgurl=http://3.bp.blogspot.com>.(Online),diakses 25 Juni 2013.

PROFIL PENULIS

Akhmad Fajar Prasetya, S.Pd., M.Pd.

Lahir di Kota Yogyakarta, tanggal 26 Desember 1986, penulis menyelesaikan pendidikan dimulai dari lulus SD tahun 1997, lulus SMP tahun 2000, dan lulus SMA tahun 2003. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan Starata Satu (S1) di STKIP Bima dengan Program Studi Bimbingan Konseling dan lulus pada tahun 2009. Penulis melanjutkan pendidikan Starata Dua (S2) pada Program Magister Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang (UM) pada tahun 2011 dan lulus dengan gelar Magister Bimbingan Konseling pada tahun 2014, selain itu pada tahun 2013 penulis juga mengikuti pelatihan sertifikasi tes psikologis di Universitas Negeri Malang (UM) dan mendapatkan sertifikat untuk melancarkan tes sebagai tester dalam bidang psikologis. Pada tahun 2016 penulis mendapatkan kesempatan untuk melanjutkan pendidikan Starata Tiga (S3) pada Program Doktorat Bimbingan Konseling Universitas Negeri Semarang (UNNES).



Penulis memulai karir sebagai tim teknis pada program Australia Indonesia Partnership: Australia Indonesia Basic Education Program (AIBEB) pada tahun 2007, dan memulai karir sebagai dosen pada tahun 2009. Pada tahun 2014 penulis pernah bergabung sebagai tim teknis di Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Menengah, Direktorat Jenderal Pembinaan Pendidikan Khusus Dan Layanan Khusus (PKLK). Tahun 2016 penulis bergabung dengan Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan program studi Bimbingan Konseling sebagai Dosen sampai sekarang.

Karya tulis yang pernah di buat oleh penulis berupa buku, dan artikel yang ditulis dalam bentuk jurnal dan prosiding dan diseminarkan pada kegiatan ilmiah. Kontak email penulis akh.prasetya@bk.uad.ac.id.

I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd.

Lahir di Kota Mataram, Lombok Barat, Nusa Tenggara Barat (NTB) tanggal 20 Juni 1988, anak ke dua dari dua bersaudara, pasangan dari I Made Jiwa, Bae dan Mortuningsih, S.Pd. Penulis memiliki saudara perempuan bernama Ni Luh Retno Septiani, Amd. Lebih lanjut saat ini Penulis menjadi dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP IKIP Mataram sejak 2013 sampai sekarang. Di samping itu, penulis juga pernah menjabat sebagai sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP IKIP Mataram, dan Sekretaris ABKIN Provinsi Nusa Tenggara Barat.



Riwayat pendidikan penulis dimulai dari lulus SD tahun 1999, lulus SMP tahun 2002, dan lulus STM tahun 2005. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan Starata Satu (S1) di IKIP Mataram dengan Jurusan Psikologi Pendidikan Bimbingan, Program Studi Bimbingan Konseling dan lulus pada tahun 2011. Penulis setelah lulus kuliah bekerja dengan menjadi guru Bimbingan dan Konseling atau konselor sekolah di SMA Muhammadiyah Mataram untuk mengembangkan kompetensi selama satu semester. Adapun dari pengalaman yang singkat itu, penulis merasa butuh banyak pengetahuan tentang Bimbingan dan Konseling yang akhirnya melanjutkan Studi pada Program Magister Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang (UM) pada tahun 2011 dan lulus dengan gelar Magister Bimbingan Konseling pada tahun 2013. Selain itu pada tahun 2013 penulis juga mengikuti pelatihan sertifikasi tes psikologis di Universitas Negeri Malang (UM) dan mendapatkan sertifikat untuk melancarkan tes sebagai tester dalam bidang psikologis. Setelah lulus kuliah S2, penulis bekerja di IKIP Mataram menjadi Dosen pada Fakultas Ilmu Pendidikan dan mengajar di Program Studi Bimbingan dan Konseling. Lebih lanjut, tepatnya pada tahun 2015 penulis mendapatkan kesempatan untuk melanjutkan studi pada Program Doktorat Universitas Negeri Semarang (UNNES). Karya tulis yang pernah di buat oleh penulis berupa buku, dan artikel yang ditulis dalam bentuk jurnal dan prosiding dan diseminarkan pada kegiatan ilmiah.